

## Rudertechnik

### Was ist vor dem Rudern alles zu beachten?

Rudern beginnt mit der Einteilung der Mannschaft. Der Bootsführer oder der Steuermann weisen der Mannschaft die Bootsplätze zu und melden die Fahrt, durch Eintragung im Fahrtenbuch, an. Das dient zum einen der persönlichen Sicherheit (vermisst Meldung), zum anderen wird damit die Statistik der Vereine gepflegt. Nicht zuletzt ist das Fahrtenbuch ein Amtliches Dokument und gesetzlich vorgeschrieben.

Als nächstes muss die Ausfahrt vorbereitet werden. Skulls oder Riemen und ggf das Steuer müssen auf den Bootssteg gebracht werden, das Boot muss auf seine Fahrtauglichkeit geprüft und die Dollen geöffnet werden. Beim Tragen der Skulls und Riemen zum Steg sollten die Blätter nach vorn gerichtet sein, damit man sie im Blick hat. Das Boot wird meist parallel zum Steg ins Wasser gesetzt. Gig Boote können, wenn vorhanden über eine Gleitrolle ins Wasser gelassen werden.

### Einlegen der Skulls oder Riemen:

Zuerst werden die landseitigen Skulls oder Riemen zur Stabilisierung des Bootes eingelegt. Die Skull oder die Riemen werden am Blatthals in die Dolle (diese muss zum Heck gerichtet sein) eingesetzt und bis zum Klemmring eingeschoben. Dabei ist auf Steuerbord- (grün) und Backbordseite (rot) zu achten. Steuerbord ist in Fahrtrichtung rechts und Backbord links. Die Dollen werden zugeschraubt. Dann werden die wasserseitigen Skull/Riemen eingelegt. Sie werden (wegen der Stabilität des Bootes) bis zum Einsteigen quer über die Bootswände gelegt.

Der wasserseitige Fuß ist beim Einsteigen nur auf das Trittbrett zu stellen, der Rollsitze befindet sich dabei hinter der Ferse. Die wasserseitige Hand greift beide Skulls (bzw. den Riemen) so, dass sich nur die Griffenden berühren. Zwischen die Griffe der beiden Skulls wird der Zeigefinger der Greifhand geklemmt. Mit dem landseitigen Fuß kann man sich vom Steg abstoßen, währenddessen greift die landseitige Hand den Ausleger oder das Waschbord.



### Einstellen des Stemmbrettes

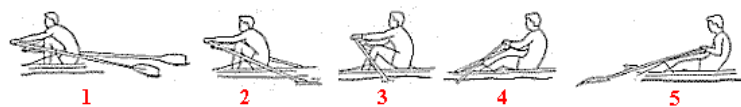
Dies erfolgt auf dem Wasser. Dabei werden die Innenhebel der Skulls oder der Riemen zwischen Bauch und Oberschenkel fixiert (Blätter dabei flach gestellt), während die Füße locker auf dem Ausleger liegen. So sind beide Hände frei zum Verstellen des Stemmbretts. Dieses sollte so eingestellt werden, dass in der Ruderauslage die Oberschenkel senkrecht zum Boot stehen und im Endzug die Hände bequem zum Oberkörper gezogen werden können. Keineswegs dürfen die Hände am Oberkörper vorbei gezogen werden. (Gefahr des Kenterns!)



### Das Skullen (grob skizziert)

Ein flüssiger und harmonischer Bewegungsablauf ist wichtig. Jede ruckartige Körper- und Extremitätenbewegung beeinflusst den Vortrieb des Boots negativ. Aus einer weiten Auslage (Unterschenkel senkrecht, Oberkörper vorlage fast parallel zu den Oberschenkeln) beginnt ohne Verzögerung das Wasserfassen mit gestreckten Armen. (1)

Nach schnellem, senkrechtem und bugwärts, spritzerlosem Einsetzen der Blätter (2) wird der Hüftwinkel geöffnet und mit leichtem Einsatz der Schultern beim Beginn des Beinstoßes sofort Druck aufgenommen. (3). Die kontinuierliche Beschleunigung des Innenhebels bei gleichmäßigem Gegendruck am Stemmbrett erfolgt durch die zügige Streckung der Hüfte und der Beine, dabei werden der Oberkörper und die Schultern allmählich zurückgenommen. (4 u. 5). Die Arme werden erst dann aktiv gebeugt, wenn die Hände durch das Strecken des Hüftgelenks und der Beine in die Höhe der Knie gelangt sind. (4)



Die Blätter kommen senkrecht, möglichst ohne Spritzer, aus dem Wasser. Beim Ausheben der Blätter drücken die Hände, die Innenhebel leicht herunter und kippen im Handgelenk ab.

Die Blätter werden flachgedreht (6) und bleiben während des Vorrollens in dieser Stellung. Unmittelbar nach dem Ausheben (Ruderblatt verlässt senkrecht das Wasser), werden die Hände zügig bis zu den Knien geführt. (7) Nach dem Aufrichten des Oberkörpers setzt das Rollen ein. (8) Die Geschwindigkeit des Rollens ist gleichmäßig, wobei die gestreckten Arme und der Oberkörper in die Vorlage gebracht werden. (9)

Handführung beim Durchzug und Vorrollen: Die linke Hand befindet sich über der rechten, und die rechte Hand befindet sich näher am Körper als die linke.



### Bootspflege

Nach dem Rudern wird grober Schmutz mit Leitungswasser abgespritzt. Danach wird mit einem feuchten, sauberen Lappen das Boot gereinigt. Dollen und Rollbahnschienen werden mit Papier gereinigt. Dollen werden geschlossen. Zum Schluss werden Boot und Skulls/Riemen wieder an ihren Platz in der Bootshalle gebracht! Die Fahrt wird im Fahrtenbuch als beendet ausgetragen.