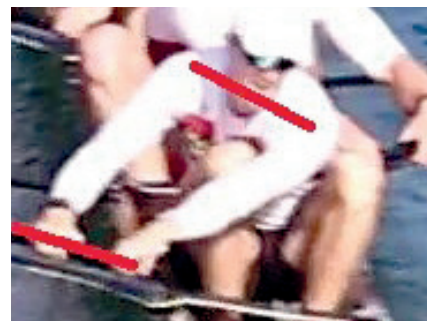
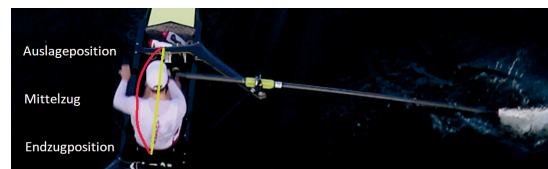




RuderWIKI – Das digitale Nachschlagewerk zum Rudern



Auslage beim Riemenrudern – Die Schulterachse folgt dem Verlauf des Riemens.



Ausschwingen im Mittelzug – Richtig ist (grün), den Oberkörper (inklusive des Kopfes) weitgehend über der Mittelachse des Bootes zu bewegen, und sich nicht nach außen zu lehnen (oben blau bzw. unten rot).

Ähnliches gilt auch für den Endzug, auch hier ist der Oberkörper mittig platziert.

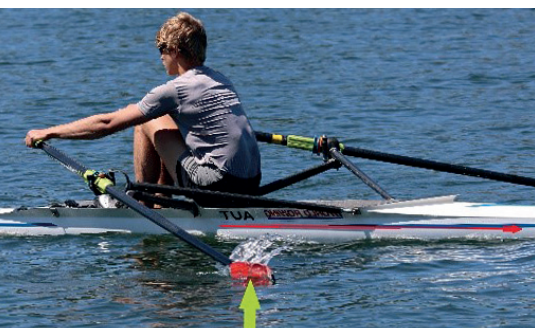


Vierer ohne von hinten – Die Köpfe und Oberkörper der Ruderer befinden sich fast auf einer Linie.

Skull und Riemen – gleich, oder doch ganz anders? Teil 1

Ein Auszug aus dem Ruderwiki – <http://www.rudern.at/Ruderwiki/>

Skull oder Riemen – für manche eine gänzlich andere Sportart, für andere sehr ähnlich – doch wie ist es wirklich? Es zeigt sich rasch, dass das Rudern in seinen beiden Varianten viele Gemeinsamkeiten aufweist: Nicht nur, dass man sich in einem Boot fortbewegt und das Ruderblatt im gleichen Element – dem Wasser – verankert, um das Boot abzustößen.



Verankern des Blattes und Abstoßen des Bootes – Beim Einsatz taucht das Blatt ins Wasser und verankert sich im Wasser (grün). Das Boot (mit dem Ruderer) wird bei Körperstreckung bugwärts geschoben (rot).

Die Betrachtung der Bewegung zeigen sich viele Gemeinsamkeiten – Die meisten allgemeinen Prinzipien, die im Ruderwiki beschrieben sind, treffen sowohl auf das Skullieren, als auch auf das Riemenrudern zu. (Diese Prinzipien sind in mehreren Artikeln des Ruderreports ausführlich beschrieben worden, und ebendort bzw. im Ruderwiki nachlesbar - Ruderwiki: linkes Seitenmenü, ganz unten: Literatur und Links.)

Dennoch gibt es einen entscheidenden Unterschied: während beim Skullieren

Ruderschlag allgemein

- Gute Haltung bringt's
- Der Ruderschlag - eine kontinuierliche Bewegung
- Dynamik des Ruderschlags
- Parallelität der Bewegungen zur Wasseroberfläche
- Die Griffhaltung - locker lassen!
- ~~Führung der Ruder~~
- Der Blick führt die Bewegung
- Einleitung einer Gegenbewegung

Schlagablauf

- Gefühl beim Ruderschlag
- Schlagphasen (4 Phasen-Modell)
- Ruderrhythmus
- Der Ruderschlag - ein Streck sprung in der Horizontalen

Allgemeine Prinzipien des Ruderschlags und des Schlagablaufs – Alle Unterpunkte gelten für das Skullieren und das Riemenrudern, mit Ausnahme der „Führung der Ruder“: hier gilt beim Skullieren die Konvention, die linke Hand etwas höher und weiter vom Körper entfernt zu führen als die rechte – dies trifft auf das Riemenrudern, wo beide Hände nur ein Ruder führen – natürlich nicht zu.

die Bewegung weitgehend symmetrisch abläuft, gibt es beim Riemenrudern eine deutliche Asymmetrie: Die Schulterachse folgt dem Verlauf des Riemens, die übrigen Körperabschnitte müssen bis zu einem gewissen Ausmaß dieser Bewegung folgen, wobei die Beine und das Gesäß möglichst zentral ausgerichtet bleiben.

Prinzip bleibt jedoch, dass nur die notwendigen Seitwärtsbewegungen durchgeführt werden sollen. Ein typischer Fehler in diesem Zusammenhang ist z. B. das Ausschwingen im Mittelzug.



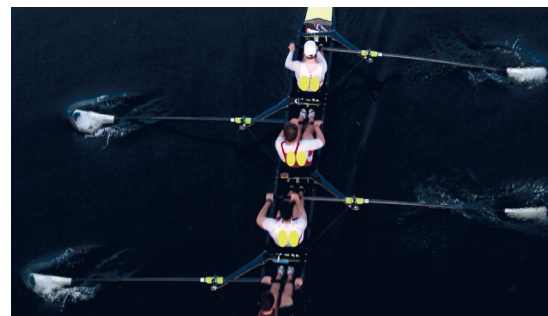
RuderWIKI – Das digitale Nachschlagewerk zum Rudern

www.rudern.at/RUDERWIKI

Veronika Ebert

Durchzug von der Auslageposition bis zum Mittelzug

Im Durchzug geht die Rotation des Oberkörpers – dem Riemen folgend – wieder zurück bis zur Mittelposition, die jener beim Skullieren ähnlich ist.



Gewichtsverteilung im Mittelzug – das Gesäß ist rechts und links gleichmäßig belastet

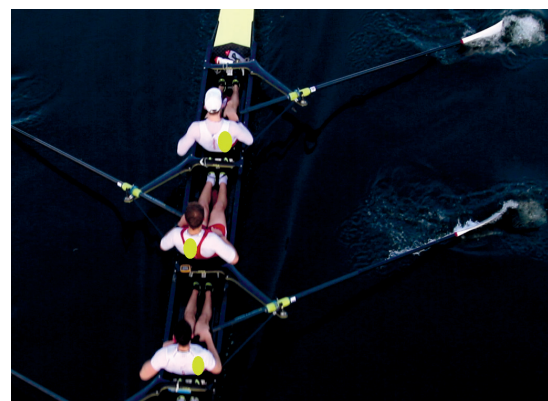
Die Kraftübertragung erfolgt dabei vor allem über das Außenbein und den Außenarm.



Mittelzug – Ein gestreckter Außenarm und ein gestrecktes Außenbein sind Kennzeichen eines guten Mittelzugs. Die Oberkörper (und Köpfe) befinden sich nahe der Mittellinie.

Durchzug vom Mittelzug zum Endzug

Auch im 2. Teil des Durchzugs bleiben der Oberkörper (inklusive Kopf) annähernd auf der Bootslängsachse (siehe Abb.5). Die Ellenbogenposition zeigt eine deutliche Asymmetrie.



Endzug beim Riemenrudern – Oberkörper und Kopf sind annähernd auf der Bootslängsachse, das Gewicht verlagert sich leicht auf die innere Gesäßhälfte.

Skull und Riemen – gleich, oder doch ganz anders? Teil 2

Ein Auszug aus dem Ruderwiki – <http://www.rudern.at/Ruderwiki/>

Vergleich Skullieren – Riemenrudern in Seitenansicht

Betrachtet man die beiden Technikformen von der Seite, wird deutlich, dass die Gesamtbewegung sehr ähnlich ist.



Neutralstellung



Anrollen



Einsatzbewegung



Mittelzug



Endzugposition

Vergleich

Skullieren – Riemenrudern von der Seite

Bei der Suche nach Unterschieden muss somit genauer hingesehen werden, müssen andere Perspektiven gewählt werden.

Unterschiede der Griffhaltung

Für beide Rudervarianten gilt: Rudergriffe locker halten, nicht klammern. Das Handgelenk sollte waagrecht sein, und keinesfalls nach oben gezogen werden. Der Griff ist dennoch unterschiedlich.



Skull – Riemen

Griffhaltung bei beiden Technikvarianten

Besonderheiten des Riemenruderns in verschiedenen Schlagphasen

Ohne Frage – das Riemenrudern zeigt Asymmetrien. Aber ein Grundsatz bleibt: alle seitlichen Bewegungen sollten sparsam ausgeführt werden, getreu dem Prinzip: so wenig wie nötig.

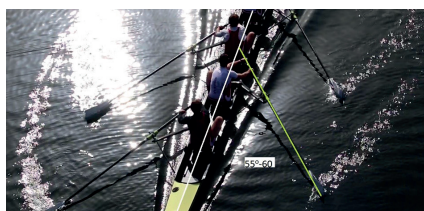
Anrollen bis zur Auslageposition

Von der Neutralstellung geht es in Richtung Auslageposition – das Boot fährt unter dem Körper weiter, die Beine geben nach. Beim Riemenrudern folgt die Schulterachse dem Verlauf des Riemens, dabei weicht das Außenbein ein wenig (!) aus und macht somit dem Außenarm Platz.



Anrollen beim Riemenrudern – Das Außenbein sollte nur soweit wie notwendig nach außen gehen (grün links). Durch die Rotationsbewegung verlagert sich das Gewicht leicht auf die äußere Gesäßhälfte (grün rechts)

Der Auslagewinkel ist beim Riemenrudern mit 55o-60o etwas kleiner als beim Skullieren (65o-70o). Bei beiden Rudervarianten sollte darauf geachtet werden, sich nicht mit aller Kraft Richtung Heck zu quetschen bzw. den Oberkörper stark in Richtung Heck zu lehnen.



Auslageposition beim Riemenrudern