



RuderWIKI – Das digitale Nachschlagewerk zum Rudern



In der Ruhe liegt die Kraft – Genuss durch effizientes Gleiten

Sich beim Rudern „auszupowern“, ist relativ leicht, selbst Anfänger/innen schaffen es nach kurzer Ausbildung, sich im Boot muskulär zu fordern.

Die gleiche Bootsgeschwindigkeit zu erreichen, ohne sich dabei sonderlich anzustrengen kann auf eine besseren Trainingszustand hinweisen....oder.....richtig erraten: auf eine bessere, und damit effizientere Rudertechnik.

Mit wenig Aufwand schnell durchs Wasser zu gleiten, ist nicht nur etwas für Rennruderer/innen, sondern steigert auch den Genuss an der Bewegung bei allen Rudersportler/innen. Der rhythmische Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung macht Rudern zu dem was es ist, eine zyklische Bewegung. Sie erfordert, wie in jeder anderen Sportart eine sehr feine Koordination der Aktivitäten verschiedener Muskelgruppen.

Konzentrieren wir uns also einmal nicht auf den kraftvollen Durchzug, sondern auf das Andere: die Entspannung. Sie ist die Basis für einen effizienteren Schlag bei gleichem körperlichen Einsatz.

Ab dem Ausheben der Blätter im Endzug ist maximale Entspannung angesagt.



Neutralstellung

Ab hier ist der Körper maximal entspannt. Nur wenige Muskelgruppen wirken am dosierten Anrollen mit. Hier fällt auf, dass kein Gelenk absolut durchgestreckt ist – weder die Arme, noch die Beine.

In der Neutralstellung sind die Arme locker vom Körper weggestreckt, die Spannung des Oberkörpers ist gelöst, die Schultern locker, das Körpergewicht ruht ruhig über dem Sitzbein – der Körper ist in Richtung der Bootsängsachse genau

im Gleichgewicht. Eine Position, in der man – rein theoretisch – unendlich lange verharren könnte.

Beim Anrollen ändert sich die entspannte Position des Oberkörpers vorerst nicht. Nur die Beine dosieren das Anrollen.

(Anzumerken ist, dass der Begriff „Anrollen“ nicht unbedingt die richtige Bewegungsvorstellung vermittelt. Es klingt nach einem aktiven Anrollvorgang, nach einer Bewegung des Körpers in Richtung Heck, und gerade das sollte es nicht sein.)

Besser klappt es, wenn man sich vorstellt, ganz locker und ruhig sitzen zu bleiben, und das Boot unter dem Körper durchfahren zu lassen. Dieses Gefühl für den Bootslauf ermöglicht es, ganz automatisch die richtige Anrollgeschwindigkeit auszuwählen zu können.



Das Boot fährt „unter dem Körper durch“.

Bewegungserfahrungen aus anderen Sportarten können hilfreich sein, um eine lockere Anrollposition zu finden: Wer gut Ski oder Snowboard fährt, weiß: kleine Hügel können von den Beinen „geschluckt“ werden. Das Becken bleibt auf gleicher Höhe, und die Beine werden je nach Gelände kürzer oder länger.



„Schlucken“ der Hügel beim Snowboard-fahren

Fährt eine gute Snowboarderin oder ein Skifahrer auf einen Hügel zu, werden die Beine (rot) stärker gebeugt (grün), das Becken bleibt dabei auf gleicher Höhe. Dieses Nachgeben gleicht dem Nachgeben der Beine beim Anrollen.

Gleiches gilt fürs Rudern: Das Becken bleibt ruhig sitzen, das Boot fährt weiter und die Beine geben nach, sie werden kürzer, abhängig von der Geschwindigkeit des Bootes.

Eine andere Vorstellung kann ebenfalls helfen, eine lockere Anrollposition zu finden, und dadurch dosiert anzurollen: Ich ziehe meinen Körper mit meinen Zehen, die sich im Oberstoff der Schuhe verhasen, langsam in Richtung Stemmbrett.



Verhasen der Zehen im Oberstoff

Viele Ruderer/innen spüren, wie sich beim Anrollen die Zehen im Oberstoff der Schuhe verhasen, und über diesen Kontaktpunkt das Stemmbrett in Richtung Körper gezogen wird.

Wieder andere stellen sich vor, dass der Körper locker sitzen bleibt, und ein am Brustbein fixiertes Seil den Körper langsam Richtung Heck zieht.



Ein am Brustbein fixiertes Seil zieht den Oberkörper langsam in Richtung Heck

Beliebt ist die Faustregel, dass bei ruhigen Schlägen die Dauer des Durchzugs (bei dem das Blatt im Wasser ist) halb so lang ist wie die Dauer der Schlagvorbereitung (bei der das Blatt nicht im Wasser ist) – es gilt in etwa das Verhältnis 1:2. Dies ändert sich jedoch bei höheren Schlagzahlen in Richtung eines 1:1-Verhältnisses.

Doch wenn es das ruhige Anrollen nicht klappt, hunderte Male jemand den Hinweis gibt: Rolle nicht so schnell an, oder: stürze nicht ins Heck, und es lässt sich doch nicht ändern?

Sehr häufig liegt die Ursache für überstürztes Anrollen in der vorangegangenen Schlagphase: der bugwärtigen Umkehrbewegung. Wenn hier der Oberkörper gleich stark Richtung Heck gelegt wird, ist das Körpergewicht nicht mehr zentral über dem Sitzbein, es wird unmöglich, kontrolliert und ruhig anzurollen. Verstärkt werden kann diese „Hecklage“, wenn die Arme nicht locker, sondern komplett durchgestreckt werden.



Korrekte Oberkörperposition (grün) versus zu weite Vorlage Richtung Heck (rot)

Bei zu weiter Oberkörpervorlage liegt der Körperschwerpunkt nicht mehr über dem Sitzbein, sondern ist in Richtung Heck verlagert. Infolgedessen lässt sich die Anrollbewegung nicht gut dosieren.



Lockere Armstreckung (grün) versus komplett durchgestreckte Arme (rot)

Lockerheit und komplette Streckung passen nicht zusammen, lockeres Strecken ist korrekt.

Ach ja, was ist eigentlich von den berühmten Stoppschlägen zu halten? (Bei Stoppschlägen hält der Körper in der Neutralstellung inne, bevor mit dem langsamen Anrollen begonnen wird). Stoppschläge zeigen auf jeden Fall auf, ob ein Ruderer/eine Ruderin Probleme hat, die Anrollgeschwindigkeit zu dosieren. Sie sind geeignet, die Körperposition in der Neutralstellung dahingehend zu optimieren, dass der Körperschwerpunkt tatsächlich über dem Sitzbein ruht. Was Stoppschläge nicht so gut können, ist, dem Ruderer bzw. der Ruderin ein Gefühl für den Bootslauf zu vermitteln, da die Körperbewegung genau dort unterbrochen wird, wo sich das Boot unter dem Körper durchbewegt und der fast ruhende Körper spüren könnte, wie sich das Boot bewegt.

Apropos Entspannung: Die Schultern sind da auch ein heißer Tipp: viele Ruderer/innen ziehen ihre Schultern, vor allem im Endzug nach oben – eine muskuläre Aktivität, die es beim Rudern überhaupt nicht geben sollte – alle Bewegungen der Schulter sind in horizontaler Ebene – eine Streckung Richtung Heck in der Auslageposition (bei der sich die Schulterblätter voneinander entfernen), das Öffnen der Schultern im Endzug (Annäherung der Schulterblätter, Herausdrücken der Brust), mit der ein Teil der Horizontalbewegung der Ruderblätter bewerkstelligt wird.

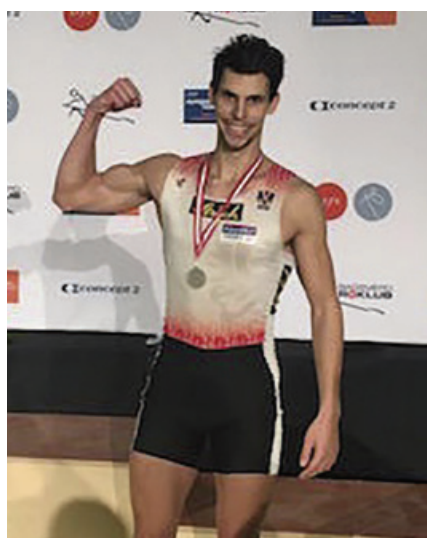
WINNERS ARE MADE OF BLOOD, SWEAT & DATA

SEBASTIAN KIENLE
Professioneller Triathlet
Ironman World Champion

POLAR VANTAGE V
PROFI-MULTISPORTUHR

Trainiere smarter und entdecke den Gewinner in dir – mit der Polar Vantage V, der Profi-Multisportuhr. Entwickelt von Profis für Profis und alle, die wie ein Profi trainieren.

#BLOODSWEATANDDATA



Matthias Taborsky ist Indoor-Vize-Europameister

Matthias Taborsky hat bei den Indoor-Europameisterschaften in Kopenhagen (Dänemark) die Silbermedaille gewonnen.

Nach Schwierigkeiten einen guten Rhythmus zu finden, erkämpfte sich Taborsky, der als Titelverteidiger ins Rennen startete, nach einem harten Kampf in einer Zeit von 6,12 Min. die Silbermedaille. Den Sieg holte sich Martino Goretti aus Italien.