



Die Motive

Egal, warum man rudert, es lohnt sich einfach, sich mit der Ruderbewegung und der Bootseinstellung zu beschäftigen! Rudern mit guter Technik macht einfach Freude: Der kräftige Schub bei der Streckung des Körpers, das ruhige, fast meditative Anrollen und der dynamisch Antritt fühlen sich wirklich gut an! Auch das Rudern in einer Mannschaft ist ungleich genussreicher, wenn alle Mannschaftsmitglieder synchron arbeiten als wenn jede/r sein/ihr eigenes Süppchen kocht – gute Technik ist auch dafür die Voraussetzung.

Auch der Bewegungsapparat dankt es: Rudern mit guter Körperhaltung vermeidet Schäden an Bandscheiben und Co. - Rudern ist gesund, aber nur, wenn es richtig – technisch korrekt – betrieben wird.



Gute Körperhaltung vermeidet körperliche Schäden

Wer Rudern als Leistungssport betreibt, wird sich sowieso mit guter Technik beschäftigen, er/sie ist damit einfach schneller und erfolgreicher.

Natürlich gibt es gute Literatur, viele Werke stammen aber aus dem angloamerikanischen Raum, und sind nicht in deutscher Sprache erhältlich. Videos zum Rudern finden sich auf YouTube, aber welche demonstrieren wirklich gute Technik? Das RuderWIKI des ÖRV soll hier Orientierung bieten.

RuderWIKI – first draft

Wikipedia kennt jede/r – die Benutzeroberfläche eines WIKI ist allgemein bekannt. Für das RuderWIKI wurde das Format eines WIKIs gewählt, um die Grundlagen des Ruderns zu vermitteln (Plattform Doku-WIKI).

Das RuderWIKI ist am Computer, oder auch via Handy jederzeit leicht abrufbar.

Die Inhalte umfassen Bereiche, die in einzelnen Unterseiten untergliedert werden.

Sitemap

Startseite

- Rudertechnik
- Bootstechnik
- Typische Fehler
- Übungen
- Analyse/Feedbackmöglichkeiten

Ruderschlag allgemein

- Gute Haltung bringt's
- Der Ruderschlag – eine kontinuierliche Bewegung
- Dynamik des Ruderschlags
- Parallelität der Bewegungen zur Wasseroberfläche
- Die Griffhaltung – locker lassen!

Ausschnitt aus der Sidebar des Ruder-WIKI Hauptbereiche (oben) und beispielhafte Unterseiten

Der Bereich „Ruderschlag allgemein“ stellt **allgemeine zentrale Prinzipien** des Ruderschlags in den Mittelpunkt: gute Körperhaltung, unterbrechungsfreie (kontinuierliche) Bewegung oder die richtige, lockere Griffhaltung sind Beispiele dafür.

Der Bereich „Schlagablauf“ beschäftigt sich mit den Phasen des Ruderschlags im Detail – der Ruderschlag wird hier in 4 Phasen unterteilt (Bild rechts oben).

Die Zusammenfassung der Umkehrbewegungen rund um Auslage und Endzug zu einer Schlagphase soll deutlich aufzeigen, dass die Ruderbewegung in den äußersten Positionen (Auslage- und Endzugposition) nicht unterbrochen werden soll.

Ein paar Hinweise zu häufigen Fehlern und Übungen sowie Hilfestellungen zur Technikanalyse runden das Wiki ab.

RuderWIKI – Wozu?

Zielgruppe für das RuderWIKI sind in erster Linie die Ruderer und Ruderinnen, die sich technisch verbessern wollen.

Betreuer/innen können das RuderWIKI ebenfalls für ihre Betreuungsarbeit nutzen:

- So können betreute Ruderer/innen Anweisungen leichter nachvollziehen, wenn sie die Anweisungen mit WIKI-Inhalten vergleichen können – gleich am Steg direkt am Smartphone, oder nachher am heimischen Tablet oder PC.
- Ruderer/innen können aufgefordert werden, sich bestimmte Inhalte bereits

Anrollen



Schlagphasen (4-Phasen-Modell)

vor der nächsten Rudereinheit anzusehen, um technischen Erläuterungen besser folgen zu können.

- Ruderer/innen können mit Handy oder Kamera gefilmt werden, und die Analyse der Bewegung kann mithilfe der Abbildungen/Videos im Wiki durchgeführt werden.

Weiterentwicklung des RuderWIKI – bitte um Mitarbeit

Derzeit deckt das RuderWIKI nur den Bereich Skullen, die meisten Seiten eignen sich aber sowohl für das Skullieren als auch für das Riemenrudern.

Manche Illustrationen könnten professioneller gestaltet werden, weitere Inhalte, z.B. Übungen ergänzt werden.

Darum der Aufruf: wer Ideen einbringen will bzw. in diesen Bereichen mitarbeiten möchte, bitte melden:

ruderwiki@rudern.at

Allfällige Fehler auf den Seiten können ebenfalls hier gemeldet werden.

Wie soll ich mein Stembrett einstellen? – ein Auszug aus dem RuderWIKI

Jeder Ruderanfänger lernt zu Beginn seiner Ausbildung, wie ein Stembrett (in der Bootslängsachse) verstellt werden kann.



Verstellmöglichkeit des Stembretts in der Bootslängsachse

Hört man sich in Vereinen um, findet man unterschiedliche Anweisungen zur korrekten Einstellung des Stembretts, z.B.:

- „Du musst den Rudergriff im Endzug noch am Körper vorbeiziehen können“
- „Es muss bequem sein“, oder auch
- „Du musst einen ganz bestimmten Auslagewinkel erreichen können“.

Doch wer hat recht, oder ist das doch alles das Gleiche?

Ein Exkurs in die Zusammenhänge von körperlichen Voraussetzungen und Bootseinstellung sollte Antworten liefern.

Eines ist klar: Beim Rudern wird im Endzug schon lange nicht mehr am Körper vorbeigezogen, sondern der Schlag vor dem Körper (sprich: weiter im Heck) beendet.

Klar ist auch, dass beim Rudern ein ganz bestimmter Arbeitswinkel erreicht werden sollte – das entspricht Antwort c).



Arbeitswinkel beim Rudern in der Auslageposition

Bei einem auf allen Plätzen gleich eingestellten Mannschaftsboot wird das auf jeden Fall gelingen, wenn alle Ruderer/innen a) gleich groß sind, b) die gleichen Körperproportionen, c) die gleiche Beweglichkeit und d) den gleichen Körperrumfang aufweisen.

Die Proportionen von Armen, Oberkörper und Beinen beeinflussen Reichweite des Ruderers bzw. der Ruderin, die Beinlänge bestimmt den möglichen Rollweg. Besonders große Reichweite haben große Ruderer/innen mit langem Oberkörper, wenig Bauch, schlanken Oberschenkeln und guter Beweglichkeit.

Da der oben geschilderte Fall in der Praxis nur selten vorkommt, müssen häufig Kompromisse gefunden werden:

Für eine gemeinsame Druckaufnahme und damit eine gemeinsame Schlagdynamik ist vor allem der **Einsatzwinkel in der Auslage** von Bedeutung: er sollte beim Skullieren **65-70°** betragen. Zahlen sind das eine – aber wer hat beim Rudern schon einen Winkelmesser mit? Viele Auslegerstreben eignen sich als Orientierung, sie haben oft einen Winkel von etwa 60°. Sind die Ruder in der Auslage etwa parallel zur Auslegerstrebe, sollte die Einstellung annähernd stimmen.

Wesentlich wichtiger als die abstrakte Angabe der Winkelgrad ist die Tatsache, dass der Mensch aus physiologischer Sicht gar nicht in der Lage ist, seinen Oberkörper entsprechend zu stabilisieren, wenn die Arme in der Auslage nicht geöffnet werden können, sondern parallel zur Bootsängsachse liegen (siehe Abb. 2). In diesem Fall sollte das Stembrett weiter in Richtung Heck gestellt werden.

Dabei kann es kleineren Personen aber passieren, dass sie im Endzug durch die



Abb. 2: Zu geringer Auslagewinkel. Das Stembrett sollte weiter ins Heck gestellt werden. Die Arme sind parallel zur Bootsängsachse (bzw. dem Waschbord)

Rudergriffe stark eingengt werden. Im schlechtesten Fall liegen die Enden der Rudergriffe, und damit die Hände im Endzug noch übereinander, das Abdrücken der Ruder ist stark erschwert und das Ganze fühlt sich furchtbar unbequem an (Abb. 3).



Abb. 3: Griffe zu eng. Hier muss das Stembrett Richtung Bug gestellt werden

Im Idealfall:

- erreicht der Ruderer/die Ruderin in der **Auslageposition 60-65°**
- sind die Ruder in der **Neutralstellung** (siehe Abb.4) etwa im rechten Winkel zur Bootsängsachse
- weisen die **Griffe** in der Endzugposition so viel Abstand auf, dass das Abdrücken leicht fällt. Hinweis: Wenn du in Langsitzposition im Boots sitzt, und die Ruder ganz zum Körper ziehst, sollte zwischen den Rudergriffen etwa eine Handbreit Abstand sein.



Abb. 4: Neutralstellung

Doch was tun, wenn die oben gestellten Forderungen an den Arbeitswinkel nicht erreicht werden können?

Möglichkeit 1: Ruderer/in mit größerer Reichweite fahren kürzere Schläge – nicht optimal, funktioniert aber.

Möglichkeit 2: Ruderer/innen mit geringerer Reichweite fahren kürzere Ruder mit kürzeren Innenhebeln. Das ist eine weit unaufwändigere Variante als es im ersten Augenblick erscheinen mag: moderne Ruder aus Kohlefaserverbundmaterialien verziehen sich deutlich weniger als alte Holzskulls, sodass das gleiche Paar Ruder in mehreren Booten verwendet werden kann. Ein paar Ruder in „S-size (small)“ sollten in jedem Verein aufzutreiben sein, z.B. Ruder mit einer Gesamtlänge von 286 cm (bei modernen Blattformen) und einer Innenhebellänge von 86-87 cm.

Möglichkeit 3: Anpassung des Dollenabstands und der Ruderlänge an die individuellen Ruderer/innen – eine selten praktikable Lösung, weil ein Boot meist von mehreren Mannschaften genutzt wird.

Ach ja, ein Blick in den Ruderalltag zeigt: Stembretter werden oft zu weit bugwärts eingestellt – das ist leichter und bequemer, aber deutlich weniger effizient.

Kurzanleitung Einstellung des Stembretts für die Praxis:

Setze dich in Neutralstellung ins Boot – kontrolliere den Winkel der Ruder zur Bootsängsachse. Er sollte etwa 90 Grad betragen.

Geh in die Auslageposition und stelle fest, ob deine Arme geöffnet sind. Achte darauf, den Oberkörper nicht zu weit in Richtung Heck zu legen, d.h. eine aufrechte Haltung einzunehmen (siehe Abb. 5).



Abb. 5: Aufrechte Körperhaltung in der Auslageposition. Der Oberkörper wird etwas Richtung Heck geneigt, der Blick ist waagrecht

Gleiche deinen Arbeitswinkel in der Auslage mit anderen Mannschaftmitgliedern ab.

Dr. Veronika Ebert

