



RuderWIKI – Das digitale Nachschlagewerk zum Rudern

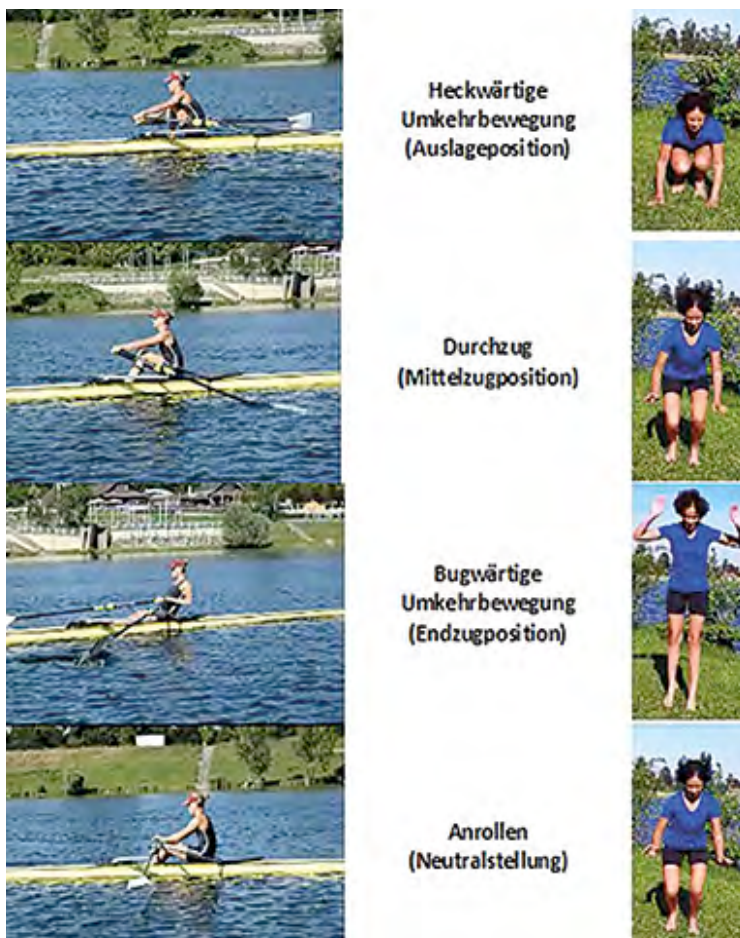


Der Ruderschlag als Gesamtbewegung – ein Auszug aus dem Ruderwiki

www.rudern.at/Ruderwiki

Stellt euch vor, ihr wollt einem Anfänger oder einer Anfängerin das Rudern erklären. Es würde wenig helfen, einen einzelnen Ruderschlag in hunderte Einzelbilder zu zerlegen – und dem Neueinsteiger jedes einzelne Bild bis ins Detail zu erklären. Der Neueinsteiger wäre damit kaum in der Lage, auch nur annähernd korrekt zu rudern. „Ich weiß nicht, warum so viele Leute daraus so eine Wissenschaft machen“, meinte einmal ein Rudertrainer, „das Rudern ist doch eine ganz einfache Streckbewegung“.

Und zwar eine Streckbewegung, die jede/r von uns in einer ähnlichen Form ziemlich gut kennt – als Streck sprung. Die Koppelung der einzelnen Muskelbewegungen ist recht ähnlich, nur dass die Bewegung beim Rudern waagrecht (horizontal), und beim Streck sprung von oben nach unten und vice versa geht (vertikal).



Vergleich des Ruderschlags mit einem Streck sprung

Doch die Betrachtung des Ruderns als Gesamtbewegung ist nicht nur für An-

fänger/innen von Nutzen. Auch die Bewegung routinierter Ruderer/innen wird von ihrer Bewegungsvorstellung maßgeblich beeinflusst: ist es ein langsames Strecken, ein dynamisches Springen, eine Bewegung mit einem Stopp am äußersten Punkt, oder gehen alle Teilbewegungen fließend ineinander über? Stell ich mir eine kreisförmige Bewegung vor, wie in einer Jolle (Ausflugsboot), oder eine ganz flache Bewegung?

Darum hier einmal ein paar allgemeine Prinzipien, die für das Erlernen und Verbessern der Ruderbewegung oft viel wichtiger sind als die Analyse einzelner Positionen im Boot.

1. Rudern ist eine kontinuierliche Bewegung

Die Ruderbewegung sollte an keiner Stelle völlig abgestoppt werden. Immer ist irgendein Körperteil gerade in Bewegung, erkennbar an sich verändernden Gelenkwinkeln.

Am „Anfang“ eines Schlags (den es bei einer kontinuierlichen zyklischen Bewegung eigentlich gar nicht gibt), in der Nähe der Auslageposition, baut der Körper bereits Vorspannung auf, um den Antritt vorzubereiten. Nach dem Endzug sollte die Bewegung ebenfalls nicht unterbrochen werden – der letzte Teil des Durchzugs mündet sofort fließend in die Gegenbewegung, bei der die Körper spannung gelockert, der Oberkörper aufgerichtet, und die Arme locker vom Rumpf weggestreckt werden. Der Schlag endet nicht im Endzug (Bilder rechts oben)!

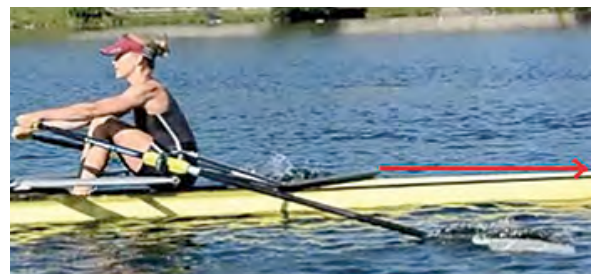
Jede Unterbrechung der Bewegung würde eine Gegenkraft am Boot erzeugen und somit zu einem unerwünschten Abstoppen des Bootslaufs führen.

2. Rudern ist eine dynamische Bewegung

Nicht umsonst heißt es Ruderschlag, und nicht Ruderschub. Durch die Vorspannung des Körpers wird das Ruder in der Auslage dynamisch ins Wasser „geschlagen“. Das Blatt „verankert“ sich im Wasser, und durch die Körperbewegung des Durchzugs wird das Boot (mit dem Ruderer bzw. der Ruderin) weitergeschoben. (Das mag manche erstaunen, aber das Ruderblatt bewegt sich kaum im Wasser, sondern bleibt mehr oder weniger an der gleichen Stelle stehen).

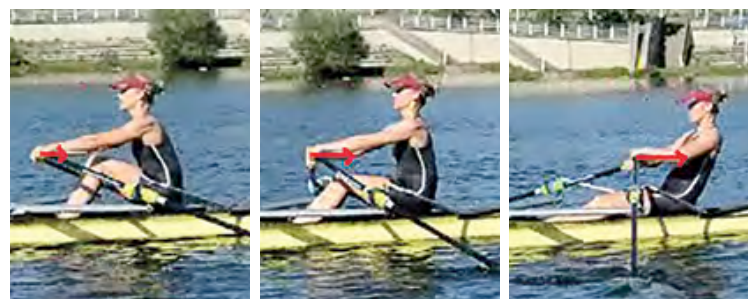


Weder in der Auslageposition (links), noch in der Endzugposition wird der Schlag unterbrochen



Die Ruder verankern sich im Wasser und das Boot bewegt sich

Wichtig dabei: die Bewegung des Bootes sollte dabei zumindest gleichbleibend sein, und keinesfalls langsamer werden. Es sieht so aus, dass sich die Ruder im Verlauf eines Ruderschlags gegenüber dem Körper gleich schnell, oder besser immer schneller bewegen.



Die Rudergriffe nähern sich immer rascher dem Oberkörper an

Rudern wie ein Weltmeister? Viele Vereinsrunderer/innen meinen besonders schnell zu sein, oder stark zu wirken, wenn sie ganz besonders harte Hebelverhältnisse am Ruder wählen. Am besten gleich die Ruder verwenden, die der letzte WM-Starter im Verein verwendet hat... Wenn der schnell damit ist, bin ich das auch! Für die meisten eine glatte Überforderung: zu harte Einstellungen erlauben keine dynamische Beschleunigung, durch die langsamer werdende Bewegung wird das Boot wackelig, der Ruderer/die Ruderin „steht im Beton“ und kann die Schlagzahl nur durch rasches Vorrollen erhöhen, der Lauf des Bootes wird gestört. In der Praxis wählen gute Ruderer/innen oft leichtere Rudereinstellungen als weniger gute, und sind trotzdem deutlich schneller.

Oft hilft es auch, sich einfach vorzustellen, leicht, locker, flüssig zu rudern, über das Wasser zu „fliegen“, um allzu statische Bewegungsabläufe zu vermeiden. Rudern ist kein Gewichtheben!

Studien haben gezeigt, dass die Beschleunigung des Blattes zu Beginn des Durchzugs ganz essentiell ist, um das Boot gut in Fahrt zu bringen – damit ist keine maximale Bewegungsgeschwindigkeit

keit gemeint, aber doch ein ziemlich rascher Druckaufbau.

3. Rudern ist eine Bewegung parallel zur Wasseroberfläche

Bis auf die Umkehrbewegungen (Abdrückbewegung im Endzug, bei der das Ruder aus dem Wasser gehoben wird, und die Einsatzbewegung in der Nähe der Auslageposition) sollte sich das Ruderblatt parallel zur Wasseroberfläche bewegen.



Ruderbewegung parallel zur Wasseroberfläche

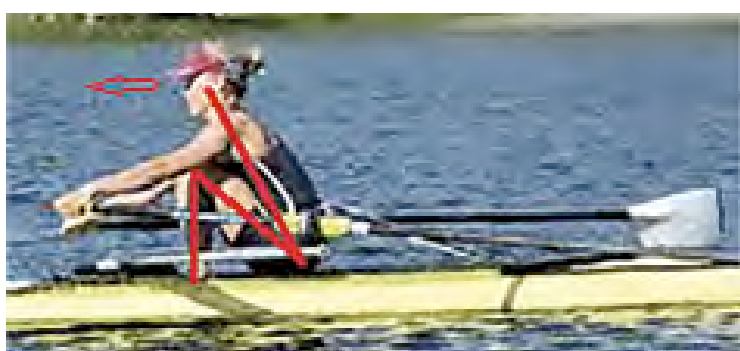
Die Ruderbewegung im Sportboot unterscheidet sich somit sehr deutlich vom Rudern in Ausflugsbooten ohne Rollbahn. Viele Anfänger/innen bringen hier eine falsche Bewegungsvorstellung mit und ziehen den Rudergriff/die Rudergriffe im Durchzug stark nach oben, in Folge taucht nicht nur das Ruderblatt, sondern auch ein großer Teil des Ruderschafts ins Wasser ein, der Widerstand wird groß, und viel Kraft verpufft.



Die Handgelenke sollten im Durchzug nicht nach oben gezogen werden

„Der Blick führt die Bewegung“ - das Prinzip gilt für alle Bewegungen. Wer am Fahrrad nach rechts abbiegen will, schaut nach rechts, der Körper folgt dem Blick. Wer eine Bewegung parallel zur Wasseroberfläche durchführen will, richtet seine Blickrichtung dahingehend aus.

Ein entspannter Blick in die Landschaft oder auf den Nacken des Vordermanns/Vorderfrau ist dabei das Optimum.



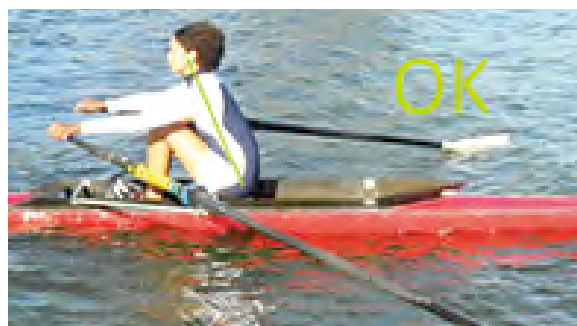
Waagrechter Blick während des gesamten Ruderschlags

Viele Ruderer/innen schauen während ihrer Sportausübung gerne in das Boot oder auf die eigenen Ruder: aus Unsicherheit, um ihre Ruder auch optisch unter Kontrolle zu haben, oder um ihre im Boot montierte Schlagzahluhr zu beobachten.

Ein weiterer Fehler, der zu einer falschen Blickrichtung führt: eine zu weite Vorlage des Oberkörpers in Richtung Heck in der Auslageposition. Der Blick nach unten führt in Folge zu einer Kraftentfaltung nach oben – ohne positive Auswirkung auf den Vortrieb.



NO – Zu weite Oberkörpervorlage – Blick nach unten



OK – Vorlage richtig – waagrechter Blick

4. Lockere Griffhaltung

Vielleicht hast du schon einmal Kletterer beobachtet: mit nur zwei Fingern ziehen sie sich über einen Überhang. Und zeigen damit, dass man für eine effiziente Kraftübertragung den Felsen nicht umklammern muss.

Gleiches gilt für die Haltung des Ruders: Im Prinzip reicht es für die Kraftübertragung, die Hand auf das Ruder aufzulegen, und den Griff mit den Ring- und Mittelfinger zu umschließen. Ein häufiger Fehler von Ruderern/innen ist es, den Griff fest zu umklammern. Dies überlastet nicht nur die Unterarmmuskulatur, sondern verschlechtert auch den gesamten Schlagablauf.



Lockerere Griffhaltung – kein Umklammern des Griffes

Kommentare zu diesem Artikel bitte an: runderwiki@rudern.at

OAR POWER METER

Smartphone oder Tablet-Anwendungen für Android oder iPhone stehen zur Verfügung.

Der neue Power Meter (zum Montieren am Innenhebel des Ruders) misst ihre Leistung, Kraft, Geschwindigkeit, zurückgelegte Strecke, Schlagzahl, Zugwinkel in Echtzeit und schickt die Daten drahtlos auf ein Smartphone im Boot, einen PC in der Nähe des Bootes (10-20 m) oder ins Internet weltweit.

Im Gegensatz zu zahlreichen anderen Systemen, die bei ihren Messungen (z.B. Bootsgeschwindigkeit, Puls) durch äußere Bedingungen beeinflusst werden, misst der Power Meter das absolute Maß der Intensität – die Leistung in Watt.

Der Power Meter wiegt 155 g, ist einfach zu installieren und zu kalibrieren, ist in nur 5 Minuten einsatzbereit egal auf welchem Ruder, Riemen oder Skull.

Die Stromversorgung des Gerätes wird durch zwei Standard 1,5 V Batterien gesichert.

weba SPORT
E-mail: office@webasport.at
www.weba-sport.com