



## RuderWIKI – Das digitale Nachschlagewerk zum Rudern

HOME ARCHIV REGATTEN RUDERSPORT VERBAND DOWNLOADS KONTAKT IM

RENNRUDERN  
MASTERSRUDERN  
WANDERRUDERN  
INDOOR-RUDERN  
HOCHSCHULRUDERN  
RUDERWIKI

[www.rudern.at/RUDERWIKI](http://www.rudern.at/RUDERWIKI)

Veronika Ebert  
KÄRNTNER RUDERREGA

NOMINIERUNG U  
EUROPAMEISTE

### 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 Riemen, 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)

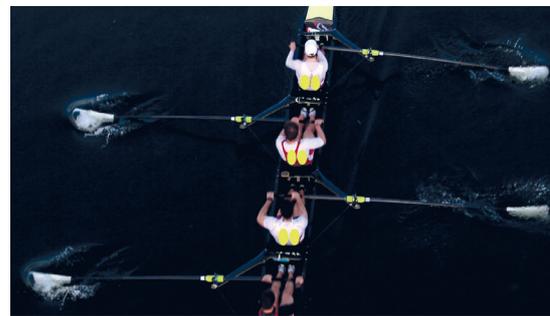
Der Auslagewinkel ist beim Riemenrudern mit 55o-60o etwas kleiner als beim Skullieren (65o-70o). Bei beiden Rudervarianten sollte darauf geachtet werden, sich nicht mit aller Kraft Richtung Heck zu quetschen bzw. den Oberkörper stark in Richtung Heck zu lehnen.



Auslageposition beim Riemenrudern

#### 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

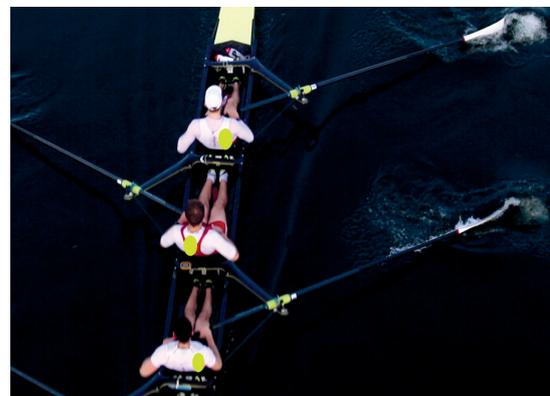
Die Kraftübertragung erfolgt dabei vor allem über das Außenbein und den Außenarm.



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.