



HOME ARCHIV REGATTEN RUDERSPORT VERBAND DOWNLOADS KONTAKT

RENNRUDERN
MASTERSRUDERN
WANDERRUDERN
INDOOR-RUDERN
HOCHSCHULRUDERN
RUDERWIKI

RuderWIKI – Das digitale Nachschlagewerk zum Rudern

www.rudern.at/RUDERWIKI

Veronika Ebert

NOMINIERUNG U
EUROPAMEISTE

KÄRNTNER RUDERREGA

Rudertechnik – auf's Gefühl kommt es an

Ein Auszug aus dem Ruderwiki

Wahrscheinlich hast du das auch schon erlebt: du erzählst, dass du Ruderer bzw. Ruderin bist, und dein Gegenüber meinte dann, dass du dann ja ganz kräftige Arme haben musst. Es dauert ganz schön lange, bis dein Gesprächspartner/deine Gesprächspartnerin wirklich glaubt, dass beim Rudern nicht die Arme, sondern die Beine und der Rumpf die Hauptarbeit leisten.



Vom Antritt (links) bis zur Mittelzugposition (rechts) leisten Beine und Rumpf die Hauptarbeit

Dass Rudern eine technisch anspruchsvolle Sportart ist, erschließt sich Außenstehenden noch viel weniger – die Ruderbewegung sieht doch so einfach aus!

Doch der gezielte Einsatz vieler Muskelgruppen, das exakte Timing der Bewegungen von Armen, Rumpf und Beinen, die Abstimmung der eigenen Ruderarbeit mit jener von Mannschaftskollegen/innen, der genau getimte Wechsel zwischen der Entfaltung von Muskelkraft (im Durchzug) und Entspannung (beim Anrollen) erfordern eine ganze Menge Technik – und macht damit Techniktraining sinnvoll.

Techniktraining, das nicht unbedingt komplizierte Übungen erfordert, und ganz leicht in eine normale Ausfahrt integriert werden kann.

Der vielleicht wichtigste Tipp dabei: Plane in deine Ausfahrt Phasen ein, in der du besonders gut spüren kannst, wie sich das Boot und dein Körper bewegt. Am einfachsten ist es, zu Beginn einer Ausfahrt bzw. Trainingseinheit ganz, ganz locker zu rudern, Zeit zu haben, den Lauf des Bootes zu spüren und den Ruderrhythmus wahr zu nehmen. Ganz besonders gut geht das bei einem Training vom Einer. Im Mannschaftsboot kannst du auch versuchen, den Einfluss der Bewegungen anderer Mannschaftsmitglieder auf die Bootsbeziehung wahrzunehmen.

„Lockerer, lockerer ... noch lockerer“, dieses Kommando eines ehemaligen Trainers hat mir rudertechnisch wahrscheinlich am meisten gebracht. Ich habe damals verstanden, dass es beim Rudern primär nicht nur darum geht, sich zu verausgaben, sondern den Bootslauf nicht zu stören und somit Kraft zu sparen.

Zu Beginn der Ausfahrt, locker ein paar Kilometer einfahren, bevor richtig „gepult wird“. Am Ende der Einheit lockeres Ausrudern. Dazu einfache Übungen – kurze Schläge im Bereich der Auslageposition oder der Endzugposition. Alles ohne Kraft, den Einsatz des Blattes spüren, die Bewegung der einzelnen Gliedmaßen erfassen.



Kurze Schläge im Bereich der Auslage: Einsatz



Kurze Zugstrecke, zurück in die Auslage



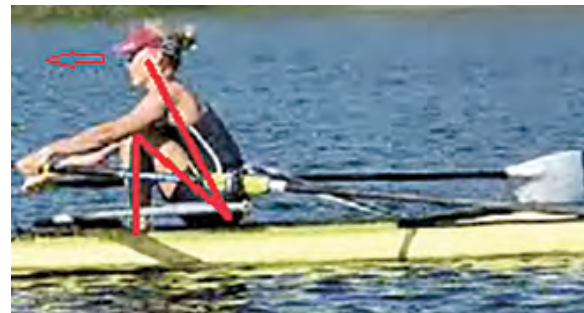
Kurze Schläge im Bereich des Endzugs: ohne oder mit kurzem Anrollen einsetzen



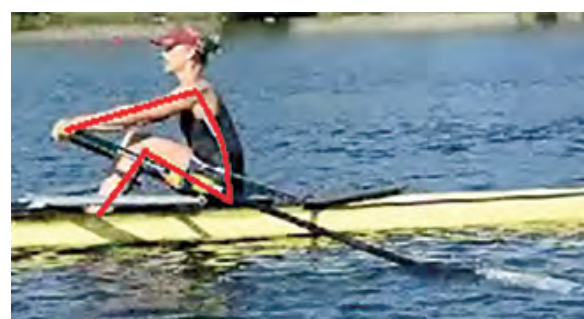
Kurzer Durchzug, Ausheben usw.

Gute Trainer/innen können beschreiben, wie das korrekte Rudern aussehen sollte, oder welcher Fehler erkennbar ist. Sehr gute Trainer/innen können auch das Gefühl beschreiben, das man hat, wenn die Bewegung falsch, oder richtig ist.

Was man beim Rudern an sich selbst wahrnehmen kann:



Dein Blick ruht – während des ganzen Ruderschlags – ruhig in der Landschaft, du blickst in die Ferne, annähernd waagrecht.



Während des Ruderschlags hat deine Körper immer eine gewisse Körperspannung, es gibt keine Phase, wo deine Lendenwirbelsäule (untere Wirbelsäule) total rund ist, du im Boot „hängst“. Rudern ist ein eleganter Sport, dies zeigt sich auch in der Körperhaltung.



Der Griff wird nie umklammert, deine Finger haben einen lockeren Kontakt mit dem Rudergriff.



Beim Anrollen spürst du, ruhig im Gleichgewicht sitzend, wie das Boot unter dir durchfährt, du selbst bleibst locker sitzen, rollst also nicht aktiv Richtung Heck. Es geben nur die Beine nach, wenn das Boot weiterfährt. Der Druck des Stemmbretts auf deine Fußsohlen verlagert sich immer weiter in Richtung Fußballen (und weg von der Ferse).

RUDERTECHNIK



Zu Beginn des Anrollens spürst du, wie deine Handgelenke wie von einem Seil in Richtung Heck gezogen werden.



Am Ende des Anrollens spürst du, wie das Brustbein (rot) wie mit einem Seil in Richtung Heck gezogen wird.



Das letzte Stück, bevor du die Auslageposition erreichst, ist kontrolliert, locker, keinesfalls hastig, der Druck des Sitzes auf dein Gesäß wandert ein kleines Stück nach vorne, die Schultern sind locker und dehnen sich, deine Augen nehmen beim Einsatz die Bewegung der Handgelenke nach oben wahr.



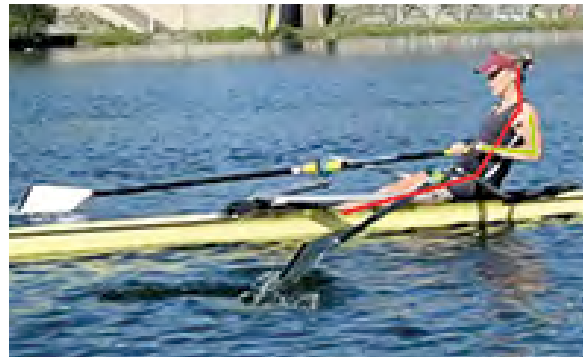
Der Richtungswechsel ab der Auslageposition erfolgt dynamisch, die Bewegung stoppt nicht, sondern geht sofort in die Gegenbewegung, den Durchzug über. Vor dem Richtungswechsel wird in den Schultern Vorspannung aufgebaut, die sich in der ersten Phase des Durchzugs wieder entlädt.

Für den Richtungswechsel lassen sich auch Analogien aus anderen Sportarten oder Lebensbereichen ziehen, z.B.

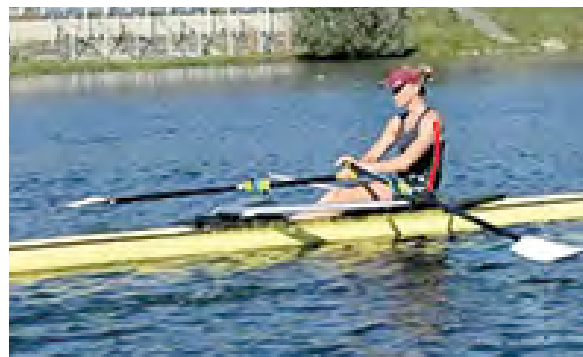
- kurz vor der Auslageposition spannst du deinen Körper vor, wie eine Katze, die

ein Maus fangen soll. Im Antritt fängst du die Maus.

- Wie beim Ausholen im Tennis baust du in der letzten Phase des Anrollens Vorspannung auf, die fließend in die Gegenbewegung übergeht.



In der Endzugposition steht der ganze Körper unter Spannung. Dein Scheitel drückt in Richtung Himmel, die Brust kommt heraus. Die Füße hängen locker in den Schuhen, die Zehenoberseite hat Kontakt mit dem Obermaterial der Schuhe. Der Sitz drückt sich etwas weiter hinten in das Gesäß als im Durchzug. Du spürst auch, dass die Beine locker gestreckt sind, und sich dabei keine Rollschiene in deine Unterschenkel bohrt.



Beim Abdrücken der Ruder spürst du, wie sich die Spannung des Oberkörpers löst und sich dein Rücken, lockert. Der Druck des Sitzes wandert wieder in die Mitte des Gesäßes. Die Beine sind nur mehr

locker gestreckt, die Arme locker vor dem Körper. Es ist dies eine Phase fast absoluter Entspannung.

Anweisungen, die das Gefühl bei der Ruderbewegung beschreiben, sind nicht immer für jede/n verständlich, aber wer etwas damit anfangen kann, kann enorm davon profitieren.

Als Techniktraining reicht es oft, ganz locker zu rudern, und sich nur auf einen der oben genannten Punkte zu konzentrieren:

- Wie verlagert sich der Druck des Sitzes auf mein Gesäß während eines Ruderschlags?
- Wie ändert sich die Belastung meiner Fußsohle?
- Wie ändert sich der Bootslauf, wenn ich langsamer/rascher anrolle?
- Was ändert sich, wenn ich mir vorstelle, zu Rudern wie ein langsamer Gewichtheber, oder wenn ich mit dem Gefühl fahre, über das Wasser zu „fliegen“?
- Wie ändert sich mein Rhythmus, wenn ich im Mitwind fahre, oder im Gegenwind, oder in der Strömung?
- Fühlt es sich besser an, im Gegenwind langsame, sehr kräftige Schläge zu machen, oder eher flüssig ohne vollem Kräfteinsatz zu rudern.*

*..Die günstiger Variante ist unterstrichen.

Rhythmuswechsel, Variationen der Schlagzahl, verändertes Material sind andere Möglichkeiten, Bewegungserfahrungen zu sammeln – und machen meist mehr Spaß als ein eintöniges, immer gleichartiges „Dahinrudern“.

Videos von Weltklasseathleten in Normalgeschwindigkeit und Zeitlupe studieren, und das Gefühl der Bewegung in sich aufzunehmen, ist eine gute Möglichkeit, die Dynamik des Ruderschlags zu begreifen.

www.druckerei-fuchs.at

DRUCKEREI
FUCHS

GESELLSCHAFT MBH

2100 KORNEUBURG

Kreuzensteiner Straße 51
Tel. + Fax +43/2262/72451
E-Mail: fuchsdruck@aon.at

2105 LEOBENDORF

Teichtelgasse 2 • Tel. +43/664/1545817
Tel. + Fax +43/2266/80650
E-Mail: erwin.fuchs@aon.at

Satz + Grafik
Offsetdruck
4farb-Digitaldruck
Kopierservice
Buchbinderei
GROSS-
FORMATDRUCK