



RuderWIKI – Das digitale Nachschlagewerk zum Rudern



Rudertechnik im Winter – auch die kalte Jahreszeit kann genutzt werden!

Während manche lustvoll noch bei unter 0° C auf's Wasser gehen, bevorzugen andere eine „Ruderpause“ und verlegen ihre sportlichen Aktivitäten an Land.

Gerade im Winter ist oft mehr Zeit, sich mit der Technik des Ruderns zu beschäftigen: Es gibt kaum Wettkämpfe, für die gezielt trainiert werden muss, und auch keine Ausfahrten und Wanderfahrten, die viel zu viel Erlebnis in der Natur und im Freundeskreis bieten, um sich zugleich mit Details der Rudertechnik beschäftigen zu wollen.

Dabei bieten auch einfache Übungen am Land bzw. Ergometertraining gute Möglichkeiten, für den nächsten Sommer „vorzuarbeiten“. Hier ein kleiner Auszug aus dem Ruderwiki zu diesem Thema.

1. Übungen an Land

Gezielte Übungen an Land sind gut geeignet, um das eigene Körpergefühl zu schulen und Bewegungsvorstellungen im Kopf „einzuprogrammieren“. Sie lassen sich leicht in den Alltag (z.B. auf den Badzimmerteppich) oder in Halleneinheiten integrieren.

Übung zur Körperspannung

Viele Menschen haben vermutlich noch nicht viel über die Haltung ihres Rückens nachgedacht und sind dadurch nicht nur bei ihrer rudertechnischen Entwicklung limitiert, sondern riskieren auch Abnützungserscheinungen an der Wirbelsäule.

Übung 1: Schneidersitz



Bei der korrekten aufrechten Haltung ist die Lendenwirbelsäule leicht nach vorne gekrümmt (Lordose, gelb). Der Kopf ist aufrecht.

Ein runder Rücken ist nicht anzustreben (rechts). Gleiches gilt übrigens auch für das normale Sitzen.

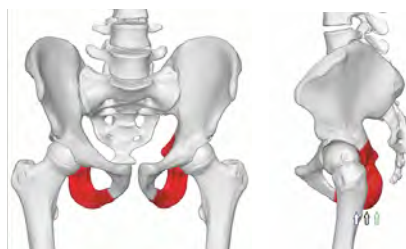
Übungsablauf:

Für die Übung die korrekte Haltung einnehmen, und sich dann locker zusammenfallen lassen, sodass der Rücken rund wird, wieder aufrichten etc.

Das Verständnis dieser Position ist Voraussetzung für eine gute Haltung im Ruderboot und ermöglicht es, eine gute Körperspannung aufzubauen, die wiederum für eine effiziente Kraftübertragung erforderlich ist. Ein angenehmer „Neben“effekt: Die Bandscheiben werden geschont.

Übung 2: Schwerpunktverlagerung

Das Sitzbein bildet den knöchernen Auflagepunkt des Gesäßes zum Untergrund. Es lässt sich leicht mit den Fingern am Gesäß ertasten. Beim Rudern wird der Schwerpunkt des Oberkörpers gegenüber dem Sitzbein verändert, wenn der Oberkörper leicht in Richtung Bug oder Heck geneigt wird.



Sitzbein von vorne (links), von der Seite (rechts). Bildquelle: Wikimedia Commons von "Was a bee". Neutralstellung (schwarz). Beim Rudern wandert der Druckpunkt in Richtung Auslageposition nach vorne (blau) oder Richtung Endzugposition nach hinten (grün).

In der Auslage neigt sich der Oberkörper in Richtung Heck, der Schwerpunkt des Oberkörpers liegt somit über dem Beginn des Oberschenkels. Im Mittelzug wandert der Schwerpunkt des Oberkörpers in Richtung Bug, und durchläuft dabei einmal die „Neutralstellung“. Mit dem Abdrücken des Ruders aus dem Endzug geht der Schwerpunkt genau über das Sitzbein in Neutralstellung, und bleibt dort bis zur letzten Anrollphase.

Übungsablauf:

Diese Schwerpunktverlagerung lässt sich leicht an Land simulieren: Oberkörper

nach vorne neigen, das Sitzbein wird weiter vorne belastet, Oberkörper über die Neutralstellung nach hinten neigen, das Sitzbein wird weiter hinten belastet. Dazu kann man sich den Ruderschlag vorstellen, und analog dazu die richtige Position einnehmen.

Übung 3: Endzugposition mit geradem Rücken



Links: korrekte Rückenhaltung

Rechts: Endzug mit rundem Rücken. Diese Position verschlechtert die Kraftübertragung und entspricht bei vielen der schlampigen rückenbelastenden Alltagshaltung.

Im Endzug wird eine aufrechte Körperhaltung eingenommen, der Scheitel drückt nach oben.

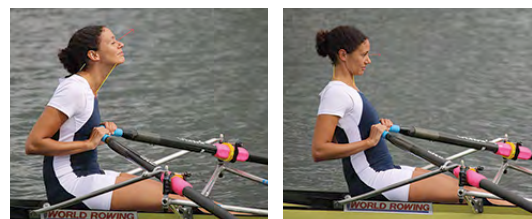
Übungsablauf:

Die korrekte Endzugposition einnehmen, dann auf eine krumme Körperhaltung wechseln und wieder retour.

Übung 4: Weg vom „Futtersuchblick“

Der Blick führt die Bewegung – ein Grundsatz, der für alle unsere Bewegungen gilt.

Wer seine Ruderbewegung parallel zur Wasseroberfläche durchführen will, sollte daher auch parallel zum Wasser blicken, und nicht ins Boot oder auf die Ruder. Besonders ungünstig ist der „Futtersuchblick“, weil er die Wirbelsäule in einer ungünstigen Position fixiert, und langfristig zu Nackenschmerzen führen kann.



Beim Futtersuchblick wird der Hals nach vorne/oben gereckt, die vordere Seite des Halses ist deutlich länger als die hintere, der Blick geht nach oben (Bild links). Erstrebenswert ist ein gerader Blick (Bild rechts).

Übungsablauf:

Sitzposition zwischen Futtersuchblick und guter Haltung wechseln.

Übung 5: Abdrücken

Diese Übung weist Gemeinsamkeiten mit Übung 2 auf, berücksichtigt aber zusätzlich die Bewegungen der Arme beim Abdrücken. Solange das Blatt im Wasser ist, d.h. der Endzug ausgeführt ist, steht der Körper unter Spannung, die Rückenhaltung ist aufrecht. Gleichzeitig mit dem

Abdrücken des Ruders durch die Absenkung des Handgelenks entspannt sich der Rücken und wird eine Spur runder. Der Schwerpunkt kommt genau über das Sitzbein. Auch dieser Bewegungsprozess lässt sich leicht am Badezimmerteppich simulieren.



Endzugposition (links), Aufrichten des Oberkörpers und Lösen der Spannung des Rückens beim Abdrücken mit gleichzeitig lockerer Streckung der Arme (rechts)

Übungsablauf:

Wechsel von der Endzugposition mit Körperspannung zur lockeren Position nach dem Abdrücken. Wichtig bei dieser Übung ist diese Umkehrbewegung flüssig, ohne Stopp auszuführen, eine weiche, dynamische unterbrechungsfreie Bewegung.

Übung 6: Einsatzsimulation durch virtuelle Schläge

Viele Ruderer/innen drücken vor dem Einsatz den Rudergriff nach unten, statt ihn locker nach oben kommen zu lassen. Die Folge: Das Blatt geht in einem Bogen

nach oben statt sich der Wasseroberfläche anzunähern („Aufreiben“).



Werden die Hände in der Einsatzposition nach unten gedrückt, entfernen sich die Blätter vom Wasser. Es dauert dann länger, bis die Blätter das Wasser wieder erreichen.

Übungsablauf

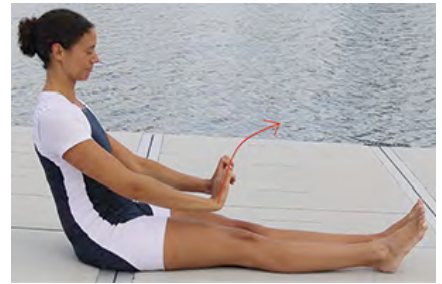
Die Bewegung des Handgelenks nach oben kann leicht am Land simuliert und auf diesem Weg automatisiert werden. Dazu werden virtuelle Schläge mit festem Sitz durchgeführt, die Konzentration gilt den Bewegungen von Handgelenk und Arm, am besten per Video erlebbar:

<https://www.youtube.com/watch?v=xkVrwhWLyBo>

Trockenübung Rudern mit festem Sitz

Die Konzentration gilt dabei den Bewegungen

von Armen und Handgelenk. Wichtig dabei ist, dass das Handgelenk in der Auslageposition NACH OBEN kommt.



Die Übung sollte als weiche, runde dynamische Bewegung ohne Unterbrechung durchgeführt werden.

Kommentare zu diesem Artikel bitte an rudewiki@rudern.at

An dieser Stelle möchte ich einmal den Personen danken, die sich unentgeltlich als Rudermodels oder Fotografen zur Verfügung gestellt oder Rückmeldungen zu den bisher erstellten Texten gegeben haben. Ohne sie wäre der Aufbau des Ruderwiki nicht möglich gewesen.



Bootswerft Max Schellenbacher

Schellenbacher GmbH., 4020 LINZ, Am Winterhafen 15
www.schellenbacher.com / e-mail: schellenbacher.boats@utanet.at / Tel: 0732 78 46 86

1931 – 2017
86 Jahre Bootsbautradition



2x Typ 1W

Wir wünschen unseren Kunden Frohe Weihnachten und ein erfolgreiches neues Jahr, verbunden mit dem Dank für Ihr entgegengebrachtes Vertrauen.

Wir gratulieren allen erfolgreichen Ruderern und Trainer zu den im abgelaufenen Jahr in Schellenbacher Booten erbrachten Leistungen und bedanken uns für die gute Zusammenarbeit!

Hi-Tech Rennruderboote - erstklassige Gigs und Renngigs - Zubehör - Reparaturen Ersatzteile - Service - Transporte - WinTech Boats and Parts

Croker Oars - Braca Sport - Dreher Carbon Parts and Oars - Martinoli parts - Schröder parts - Coxmate-Electronics - JL Ruderschuhe - New Wave Ruderschuhe - Against Ruderschuhe

Junioren Europameisterinnen 2017 JW2x