



**Blattführung:**  
Griffe möglichst  
dicht beieinander.

# Rudern lernen

## Basiswissen für besseres Rudern

Trainingsserie von Christian Dahlke und Thomas Kosinski

### Wann erscheint welche Trainingsfolge?

- |  |                       |
|--|-----------------------|
| 1. Ist mein Boot ruderfertig?              | Ausgabe 6/2020        |
| 2. Bin ich ruderbereit?                    | Ausgabe 6/2020        |
| 3. Läuft meine Ruderbewegung gleichmäßig?  | Ausgabe 7/2020        |
| <b>4. Führe ich das Ruder optimal?</b>     | <b>Ausgabe 8/2020</b> |
| 5. Bin ich in Harmonie mit der Mannschaft? | Ausgabe 9/2020        |
| 6. Bleibe ich im Gleichgewicht?            | Ausgabe 10/2020       |
| 7. Beachte ich meinen Rhythmus?            | Ausgabe 11/2020       |

## KONTROLLPUNKT 4: Führe ich das Ruder optimal?

Bei Kontrollpunkt 3 ruhte der Fokus auf der Bewegung des Körpers während des Ruderns, Kontrollpunkt 4 richtet den Fokus nun auf Bewegung der Ruderblätter. Die Konzentration geht also weg vom Körper hin zu den „mechanischen Hilfen“, die eine Art Verlängerung des Körpers bilden und für die man ein Gefühl entwickeln kann. Die Blätter, im Einer sind es Skulls, sollen so bewegt werden, dass möglichst viel Kraft vom Körper auf die Blätter übertragen wird und möglichst wenig Kraft vergeudet oder gegen die Fahrtrichtung wirkt, weil sonst das Boot abbremst und langsamer wird. Vor, nach und während eines Ruderschlages werden keine Pausen eingelegt. Die zyklische Ruderbewegung

wird ohne Unterbrechung fortgeführt, es gibt kein Anhalten, sondern ein nahtloses Ineinandergreifen der einzelnen Phasen. In der Druckphase nutzen wir den Wasserwiderstand, um das Boot zu beschleunigen, drücken uns also vom Wasser ab. In der Gleitphase – dem Moment der Entspannung – werden die Blätter ohne große Bremswirkungen zu erzeugen, nach vorn in Richtung Bug geführt. Aus Sicht des Ruderers ist dieses Vorn jedoch hinten, weil er ja entgegen der Fahrtrichtung sitzt. Auch rollt der Ruderer auf seinem Rollsitze aus seiner Sicht nach vorn, in Wahrheit aber nach hinten Richtung Heck. Wir sprechen bei Richtungen deshalb besser von heckwärts und bugwärts.



**Wasserfassen:** In der Auslage fallen die Blätter locker senkrecht ins Wasser wie ein Messer in die weiche Butter.



**Durchzug:** Knapp unterhalb der Oberfläche werden die Blätter möglichst lange im Wasser zum Heck geführt.

# – 7 Kontrollpunkte

## Trainingsserie für Freizeitrudern

Die Trainingsserie „Rudern lernen – die 7 Kontrollpunkte“ wendet sich vor allem an Freizeitrunderer, die sich rudern verbessern möchten. Der Anfängerkurs liegt oft weit zurück, meist fehlt es danach an Rückmeldungen und Tipps für gutes Rudern. Die Kontrollpunkt-Methode will jedem Ruderinteressierten die Möglichkeit geben, anhand der Kontrollpunkte sich auf die eigene Ruderbewegung zu fokussieren, sie deutlicher wahrzunehmen und schrittweise zu verbessern.

Rudern ist eine komplexe Bewegung, die den ganzen Körper beansprucht und die volle Konzentration. Wer die Ruderbewegung lernen oder verbessern möchte, muss eine

Vielzahl von Bewegungsdetails beachten, was schnell zu einer Überforderung führt. Die Ruderbewegung bleibt immer eine ganzheitliche Bewegung, für das Lernen jedoch ist es sinnvoll, sich auf Teilbewegungen zu konzentrieren und den Schwerpunkt dieser Betrachtung immer wieder zu wechseln. Die Ruderbewegung soll dabei nicht allein von außen wie mit einer Kamera betrachtet werden. Das Lernen wird erleichtert, wenn die Innensicht der Bewegung dazukommt und wie sich eine Bewegung „anfühlt“. Deshalb werden gedankliche Bilder und Visualisierungen genutzt, um sich eine gute Ruderbewegung besser vorstellen zu können. Denn mit einem klaren Bild im Kopf verbessert sich auch die Ruderbewegung im Boot.

## DIE PHASEN DES RUDERSCHLAGS

### HÄNDE WEG:

Nach dem Ausheben der Blätter aus dem Wasser werden diese waagrecht, also parallel zum Wasser, gestellt, und mit den Armen zügig nach vorn geführt. In dieser Phase der Ruhe hat man eigentlich nichts weiter zu tun als die Arme mit gleicher Geschwindigkeit wie sie zum Körper gezogen wurden wieder zu strecken. „Hände weg“ heißt Hände weg vom Körper. Hier bitte keine Pause einlegen oder bummeln. Die Zeit, die man hier liegen lässt, fehlt sonst gleich beim Vorrollen, das möglichst langsam sein soll.

### VORROLLEN:

Diese Geschwindigkeit wird beibehalten, die Skulls bewegen sich also in etwa gleichem Tempo Richtung Bug. Zunächst folgt der Oberkörper den Armen, dann folgen die Beine dem Oberkörper – alles ganz harmonisch und ganz so als ob man entspannt und lässig mit einem Cabrio auf der Küstenstraße fährt!

### AUFDREHEN:

Die Blätter möglichst dicht und parallel zur Wasseroberfläche führen. Sobald die Arme die Knie passieren, kann das Aufdrehen der Blätter beginnen. Entscheidend ist, dass diese vor dem Einsetzen ins Wasser senkrecht stehen. Man kann also auch etwas später mit dem Aufdrehen beginnen, aber es sollte keine ruckartige Bewegung sein, kein lautes Knallen der Dollen. Leise rudern.

### WASSERFASSEN (AUCH: VORDERE UMKEHR):

Sobald der Rollsitze zum Stehen kommt, sind die Blätter schon gesetzt. Die Blätter fallen mit großer Leichtigkeit und locker ins Wasser – wie ein Frühstücksmesser in die weiche Butter. Und zwar nur das Blatt, chirurgisch exakt und genau bis unter die Wasseroberfläche, der Schaft bleibt trocken. Dieses möglichst lautlose „Einkuppeln“ gelingt nur, wenn die Blätter zuvor voll aufgedreht sind und sie senkrecht ins Wasser fallen können.



**Ausheben:** Am Ende des Durchzugs werden die Blätter senkrecht aus dem Wasser gehoben.



**Freilauf:** Anschließend werden sie in die Waagerechte geklappt und ebenfalls dicht oberhalb der Oberfläche zum Bug geführt.

**DRUCKPHASE:**

Sobald die Blätter ins Wasser gefallen sind und einkuppelt haben, kommt Druck aufs Blatt. Wichtig: Nicht schon vorher Kraft vergeuden, indem sich zu früh abgedrückt wird, oder die Skulls schräg durch die Luft ziehen, was den Ruderschlag unnötig verkürzt. Durch das aktive Abdrücken der Beine vom Stemmbrett wird der Druck aufgebaut, der bis zum Endzug der Arme für eine gleichmäßige Verteilung der Kraft sorgt. Die Kraftkurve im Durchzug soll also ohne Dellen und Schnörkel bleiben (vergleiche den Tafelberg beim Ergometer bei Kontrollpunkt 3), das heißt, der Kraftaufwand hält also während der gesamten Druckphase an - erst mit Hilfe der Beine, dann übernehmen die Arme.

**AUSHEBEN (AUCH: HINTERE UMKEHR):**

Mutig sein und die Blätter lange im Wasser halten. Wichtig: Das Blatt am Ende nicht einfach nach oben herauswischen. Das Blatt überträgt die Kraft nur, solange es senkrecht im Wasser steht. Sobald man beginnt, die Blätter schon unter Wasser langsam aufzudrehen, nimmt diese Kraft für die Vorwärtsbewegung und eine Gegenkraft gegen die Fahrtrichtung baut sich auf. Wenn also die Blätter flach aus dem Wasser kommen, verliert man so einiges an Tempo. Das Blatt deshalb erst nach dem Verlassen des Wasser aufdrehen, andernfalls wird auch das Wasser unruhig. Nach dem Ausheben der Blätter werden diese erneut heckwärts nach vorn geführt – siehe „Hände weg“.

**MERKE:**

Abweichungen von diesem Ideal sind kein falsches Rudern, aber der Ruderschlag ist nicht so wirkungsvoll, weil der Kraftaufbau entweder geringer ist oder der Widerstand erhöht. Beispiel: Die Blätter werden in der Gleitphase zu hoch geführt. Neben dem Zeitverlust beim Wasserfassen, tauchen sie zu tief ein. Das Boot bremst, die Skulls bewegen sich tendenziell in einer Kurvenform (tauchen ab, ziehen, tauchen auf). Dieser ungleichmäßige Durchzug wirkt sich auch über Wasser aus, die Arme arbeiten zu hoch und haben keine guten Winkel mehr für den Kraftaufbau. Leider gilt es auch für andere Beispiele: Kleine Ursache, große Wirkung.

**FEHLERQUELLEN**

**Zu kurze Schlaglänge durch zu frühes Ausheben.** Meist kommen die Blätter zu früh aus dem Wasser, weil die Hände am Ende des Ruderschlags zur Hüfte gezogen werden. Für viele fühlt sich der Zug Richtung Hüfte als eine gerade Bewegungslinie an, sie ist es aber nicht. **Lösung:** Die gerade Durchzugslinie, die die Blätter optimal unterhalb der Wasseroberfläche führen, läuft am Ende „gefühl“ höher, nämlich bis zum unteren Rippenbogen – siehe dafür Übung 2. Um das Bewegungsgefühl zu stärken, kann man sich vorstellen, man sitzt am Tisch und packt seinen Gegenüber mit beiden Händen am Kragen und zieht ihn über den Tisch zu sich ran – so hält man die Höhe.

**Kein Aufdrehen der Blätter.** Aus „Sicherheitsgründen“ schleifen die Blätter in der Gleitphase teilweise oder ganz auf der Wasseroberfläche, man rudert sozusagen mit Stütz-

rädern. So wird das Boot abgebremst und die Blätter können beim Wasserfassen nicht senkrecht über dem Wasser stehen. **Lösung:** Anfangs ist es eine Hilfe, mit schleifendem Blatt zu rudern. Doch wenn die Balance allmählich stimmt – siehe Kontrollpunkt 6 – sollten die Blätter spritzfrei mit geringem Abstand zum Wasser in die Auslage gebracht werden können. Wenn die Blätter frei sind ist das Aufdrehen und Setzen kein Problem. Leider gilt auch der Umkehrsatz.

**Abdrücken, wenn die Blätter noch nicht im Wasser sind:** Oft eine Folge des zu späten Aufdrehens. Wenn die Blätter erst mit Beginn der Druckphase im Wasser aufgedreht werden, ist der Ruderer oft schon ein Drittel seines Rollweges gerollt, bevor die Blätter Druck aufnehmen. **Lösung:** Das Gefühl des „Einkuppelns“ stärken. Erst wenn die Blätter im Wasser sind vom Stemmbrett abdrücken. Nur zu Übungszwecken erst die Blätter im Wasser, dann abdrücken.



**Aufdrehen:** Sobald die Arme die Knie passiert haben, sollte



...das Aufdrehen beginnen, um die Blätter ohne Hast senkrecht

## KONTROLLPUNKTE BLATTFÜHRUNG

### • KONTROLLPUNKT GLEITPHASE:

Führe ich die Blätter flach übers Wasser nach vorn? Entspanne ich mich in der Gleitphase, um Kraft für die Druckphase zu sammeln?

### • KONTROLLPUNKT WASSERFASSEN:

Stehen die Blätter senkrecht, bevor ich einkuppel? Setze ich die Blätter nur so tief, dass sie knapp unter der Oberfläche bleiben?

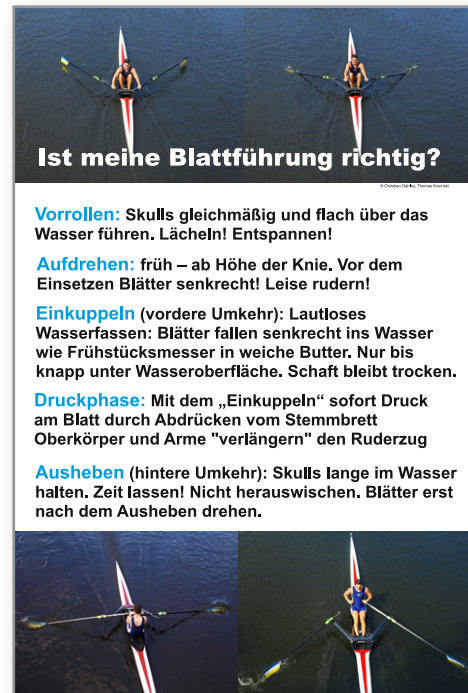
### • KONTROLLPUNKT DRUCKPHASE:

Gehen Eintauchen der Blätter ins Wasser und Druckaufnahme am Stembrett „Hand in Hand“? Ist die Kraftverteilung während des Durchzugs gleichmäßig von Anfang bis Ende?

### • KONTROLLPUNKT AUSHEBEN:

Hebe ich die Blätter aktiv und senkrecht aus dem Wasser?

**Blatfführung:** Plakat für Kontrollpunkt 4.



## ÜBUNGEN

**Übung 1 Drehende Blätter:** Erst jeweils eins, dann beide Blätter in der Luft in die Senkrechte und abgedreht in die Waagerechte drehen. Zunächst mit Augenkontrolle, dann mit Blick geradeaus, dann mit geschlossenen Augen. Die Ohren hören gezielt hin. **Ziel:** Stärkung des kinematischen Gefühls für die Blattlage.

**Übung 2 Schwimmende Blätter:** In der Rückenlage die Blätter ohne Druck der Hände schwimmen lassen. Mit drei Fingern die Griffe locker heckwärts führen in die Auslage und die Skulls wieder zurück bis in die Rückenlage schwimmen lassen. **Ziel:** Erkennen des optimalen Weges der Blätter, nämlich direkt an der Wasseroberfläche. Beobachten dabei: Wo befinden sich jeweils die Griffe?

**Übung 3 Schleifende Blätter:** In der ersten Phase des Einruderns die Blätter bewusst auf der Wasseroberfläche schleifen lassen. Auf diese Weise wird der Abstand zum

Wasser „gescannt“ und abgespeichert. In einer zweiten Phase werden die Blätter nun nach dem Ausheben leicht angehoben. So als ob jemand ein Zwei-Euro-Stück auf den Handrücken legt und so die Hände dadurch ganz leicht nach unten gedrückt werden und die Blätter von der Wasseroberfläche abheben.

**Übung 4 Schauende Blätter:** Rudern mit Blättern, die zu einem Drittel aus dem Wasser schauen. **Ziel:** Gezieltes und bewusstes Beobachten der Blatthöhe während des Durchzugs.

**Übung 5 Stehende Blätter:** Ruderschläge bei durchgängig senkrechtem, stehendem Blatt. **Ziel:** Den optimalen Abstand zum Wasser erspüren, bei ruhigem Wasser nur eine gute Blatthöhe oberhalb des Wassers, und dies auf voller Länge zwischen Ausheben und Wasserfassen. Auch hier die Position der Griffe betrachten!



...zu stellen und das Boot ruhig zu halten. Aus dieser Stellung



...können sie nun lautlos direkt von oben ins Wasser fallen.