

Ökonomisch rudern

Mit wenig Kraftaufwand möglichst viel Vortrieb erzeugen.

Übungsreihe für Ausfahrten im Fitnessrudern



- Mit neun gezielt ausgewählten, auf acht Seiten zusammengefassten elementaren Übungen auf den Weg zum ökonomischen Rudern
- Eine übersichtliche, gemeinsame Basis für BetreuerInnen im Fitnessrudern (die bei Bedarf individuell ergänzt werden kann)
- Kein Ruderbuch, kein Kursprogramm, sondern ein Minimum an wichtigen Übungen, die bei konsequenter Anwendung verhindern helfen, dass Du Dir unbewusst Fehler antrainierst, die später nur mühsam ausgemerzt werden können

Wer diese neun Übungen in einem C-Boot korrekt ausführt, hat sich die Voraussetzungen für ökonomisches Rudern erarbeitet, und wer das bei gutem Wasser mit einem Skiff kann, der hat eine sehr gute Rudertechnik.

Verfasser: Hansruedi Täschler
Support: Christian Steinbach
Mitarbeit SRV: Ursula Wehrl
Mitarbeit/Gestaltung: Martin Heini

Luzern, April 2011

Editorial

Ursprünglich war die vorliegende Übungsreihe mit der auf Seite 4 aufgelisteten detaillierten Zielsetzung für das Fitnessrudern im RC Reuss gedacht. In seinen Bestrebungen, das Fitnessrudern zu fördern, interessierte sich auch der Schweizerische Ruderverband SRV für die vorliegende Arbeit. Er empfiehlt sie als ein mögliches Beispiel einer klubinternen Leitidee für Fitnessausfahrten. Es liegt durchaus im Sinne der beteiligten ‚Reussler‘, wenn auch die Fitnessrunder anderer Klubs von dieser Vorlage profitieren können.

Dem Anliegen des SRV, die Terminologie zu vereinheitlichen, haben wir gerne entsprochen, denn ein Wirrwarr von Begriffen ist für die Nutzer wenig förderlich. In rudertechnischen Belangen herrschte 100% Übereinstimmung.

Wir haben uns mit Ursula Wehrli vom SRV zusammengesetzt und unser Reuss-Deutsch mit den SRV Begriffen ersetzt oder ergänzt. In 9 von 10 aller Fälle waren wir uns sofort einig: „Ausheben“ z.B. passt uns ebenso gut wie das bei uns gebräuchliche „Finish“. Drei kleine Differenzen haben wir absichtlich stehen lassen:

- „Fliegen“ gefällt uns besser als das „Stopp“ des SRV
- „Beinstoss“ (SRV) erinnert uns an die explosive Bewegung beim Kugelstoss und weniger an die lange, beim Rudern angestrebte stetige Druckphase der „Beinbewegung“.
- Den Schlagaufbau mit den Beinen zu beginnen halten wir gemeinsam für eine der allerwichtigsten Übungen. Es geht darum, den Lernenden den Unterschied zwischen Rudern auf einer festen Sitzbank und Rudern auf dem Rollstoss mit aller Deutlichkeit bewusst zu machen. Regelmässige Übungen 1 bis 3 auf dem Ergometer halten wir deshalb im Anfängerunterricht für zentral. Unterschiedliche Auffassungen gibt es nur darüber, dass Ursula Wehrli für die ersten Anfängerausfahrten den Aufbau von den Armen her vorzieht und nachher zum Aufbau von den Beinen her übergeht, während wir mit dem konsequenten Schlagaufbau von den Beinen her gute Erfahrungen gemacht haben.

Warum lassen wir diese Differenz so stehen? Rudertechnik ist nirgends in Stein gemeisselt. Sie ist, wie auch das Material und die Methoden, stetigen Veränderungen unterworfen. Und letztlich reagiert jeder Lernende individuell auf die Bemühungen der Betreuer: Ein Phlegmatiker braucht vielleicht den „Beinstoss“, während ein spritziges Kraftpaket mit „Beinbewegung“ dosieren lernt...

Darum laden wir euch ein: Setzt euch in die Boote und probiert selber aus, was euch mehr zusagt. Sachliche Diskussionen und aufbauende Kritik gehören zur guten Kameradschaft, die für echte Freude an Bord sorgt. Sich mit der Rudertechnik auseinanderzusetzen, zu diskutieren und zu experimentieren ist wichtig auf dem Weg zum ökonomischen, eleganten Rudern.

Ursula Wehrli
Fitnessrudern SRV

Martin Heini
Vizepräsident RC Reuss

Hansruedi Täschler
Initiant & Verfasser

Überblick

Lohnt sich der Aufwand?	4
Zielsetzung der Übungsreihe	4
Detaillierte Zielsetzung	4
Für BetreuerInnen im Breitensport:	4
Für FitnessruderInnen ab Anfängerkurs:	4
Für erfahrene FitnessruderInnen:	5
Für alle:	5
„Schlag“-Worte	5
Schlagzahl.....	5
Schlagfrau, Schlagmann	5
Kraft.....	5
Kopf	5
Kameradschaft	5
Ergometer.....	6
DVD des SRV	6
Bootsmaterial	6
1. Thema: Durchzug (Beine, Rücken, Arme)	6
Übungen 1 - 3: langer Ruderschlag	6
Übung 1: Beine.....	7
Übung 2: Beine – Oberkörper	7
Übung 3: Beine – Oberkörper – Arme	8
2. Thema: Wasserfassen/Ausheben, Blätter senkrecht.....	8
Übungen 4 - 6: Wasserfassen und Ausheben	8
Übung 4: Konzentration auf das Wasserfassen.....	9
Übung 5: Konzentration auf das Ausheben	10
Übung 6: Übergang zum Rudern mit waagrecht gedrehten Blättern.....	11
3. Thema: Freilauf (,Fliegen‘)	11
Übungen 7 – 9: Gleichgewicht, Rhythmus, Geniessen	12
Übung 7: Fliegen.....	12
Übung 8: Fliegen mit senkrecht gestellten Blättern.....	12
Übung 9: Druckaufnahme	13
Weitere Übungen aus der DVD.....	13
Beispiel für eine Ausfahrt	14
Schlusswort	15

Alle Bezeichnungen beziehen sich gleichermassen auf die weibliche wie auf die männliche Form, wenn der Einfachheit halber nur eine Form verwendet ist. Die clubeigenen Begriffe und Kommandi sind möglichst denen des SRV angeglichen worden.

Lohnt sich der Aufwand?

Der Weg zu einer guten Rudertechnik ist anspruchsvoll, aber er lohnt sich. Wenn Du hunderte von Kilometern falsch ruderst, gewöhnst Du Dir Fehler an, die fast nicht mehr zum Korrigieren sind. Du verbaust Dir den Genuss an einer schönen Bewegung, und Blasen oder schmerzende Hinterbacken beeinträchtigen die Freude an der Natur. Einen Pulverschnee hang mit Spitzkehren und Schrägfahrten abzurutschen oder aber mit eleganten Schwunggirlanden zu verzieren ist in Bezug auf gute Rudertechnik ein sinniger Vergleich mit einer bekannteren Sportart: Der Spitzkehrer keucht und ‚knorzt‘, der Schwingende tanzt und jauchzt.

An einer guten Rudertechnik feilst Du ein Leben lang.

Es gibt keinen Unterschied zwischen Renntechnik und Breitensporttechnik, es gibt nur den Unterschied zwischen effizienter und nicht-effizienter Technik. Richtig Rudern lernen fordert konzentriertes und beharrliches Üben, wann immer Du Dich mit dem Boot bewegst. Rudern ohne Konzentration ist 'Schiffilifahre' und nicht Rudern. Wir suchen die Freude an einer schönen sportlichen Bewegung und nicht die Galeerenarbeit. Wer an einer ökonomischen Ruderbewegung nicht interessiert ist, müsste sich eigentlich fragen, ob ein Boot mit fester Sitzbank oder ein Pedalo nicht sinnvoller wäre.

Ueli Bodenmann, international erfolgreicher Spitzenrunderer, sagt:

„Das faszinierende am Rudern ist, dass du das Leben lang daran herumfeilen kannst, du findest immer wieder die Herausforderung, dich zu verbessern.“

Der altgediente Veteran und der erfolgreiche Spitzenathlet kommen unabhängig voneinander zur gleichen Feststellung.

Zielsetzung der Übungsreihe

Rennruderer wachsen systematisch mit einem grossen zeitlichen Aufwand und gezielten Strukturen in eine ökonomische Rudertechnik hinein. Für den Fitnessrunderer mit seinen situationsbedingten Handicaps wie z. B. dauernd wechselnde Mannschaftszusammensetzungen sind die Bedingungen anders. Von Fitnessrunderern erwarte ich zwar, dass sie nach dem Einführungskurs aus eigener Initiative an einer ökonomischen Rudertechnik arbeiten. Dabei gibt's aber Hindernisse! Eines davon ist das Fehlen von rudertechnischen Informationen, ein anderes aus der für Neulinge (und auch viele 'Alte') verwirrenden Fülle von Ratschlägen und Tipps zum ökonomischen Rudern die optimale Auswahl zu treffen. Ziel dieser Übungsreihe ist es, aus dieser Fülle **drei Schlüsselthemen** herauszuschälen und darauf eine übersichtliche, **auf das Notwendige konzentrierte und praktikable Übungsreihe** aufzubauen.

Detaillierte Zielsetzung

Für BetreuerInnen im Breitensport:

Sie soll für die situationsbedingt stetig wechselnde Zusammensetzung der Mannschaft und der Betreuung eine einfache, konzentrierte Grundlage bilden. Die Betreuten müssen spüren, dass alle Betreuer auf dieser Basis aufbauen. Es bringt mehr, wenige fundamentale Übungen konsequent zu wiederholen und zu optimieren, als ständig Neues zu bieten, bevor das Alte verdaut ist.

Für FitnessrunderInnen ab Anfängerkurs:

Sie soll einerseits verhindern, dass sich bei selbständigen Ausfahrten Fehler einschleichen, die später nur mühsam zu korrigieren sind und andererseits den langfristigen Aufbau einer ökonomischen Rudertechnik fördern.

Für erfahrene FitnessruderInnen:

Das Beherrschen dieser neun Übungen soll dazu führen, die Bewegungsfreude zu erleben, die ein schön laufendes Boot vermittelt.

Für alle:

Sie soll anleiten, richtige und falsche Ruderbewegungen im Sinne eines Lernprozesses erkennen und verarbeiten zu können.

Wenn gute Ruderer von Zeit zu Zeit mitfahren und Euch kontrollieren, ist das von Vorteil. Der Vorstand ist daran, das zu organisieren. Auch Trainer Christian Steinbach ist auf Anfrage bereit, seine hervorragenden Fachkenntnisse für engagierte Rudersportler einzusetzen. Er hat als erster diese Übungsreihe gelesen, sehr positiv beurteilt und einige Ergänzungen beigesteuert, für die ich ihm herzlich danke.



Aber das Allerwichtigste, nämlich stets bewusst und konsequent üben und sich in die Bewegung hinein denken, kann Euch niemand abnehmen.

„Schlag“-Worte

Schlagzahl

Ich schätze Traditionen. Reden wir ruhig weiterhin von Schlag und Schlagzahl. Aber wenn Du übst, dann vergiss das Wort 'Schlag'! Wir schlagen meinetwegen ‚Nidle‘, aber wir schlagen nie ins Wasser! Wir setzen unsere Ruderblätter leise und geschmeidig ins Wasser. Dort bilden sie die Haltepunkte, zwischen denen wir uns und das Boot **durchschieben, nicht aber durchschlagen**.

Schlagfrau, Schlagmann

Ist es sinnvoll, im Fitnessrudern den Besten an den Schlag zu setzen? Im Sinne unserer Zielsetzung empfehle ich bei Fortgeschrittenen, dass der technisch Versierteste auf Platz 1 oder 2 rudert: Von dort aus sieht er besser, was im Boot passiert, kann korrigieren, Übungen ansagen und vor allem, man versteht, was er sagt. Das ist oft nicht der Fall, wenn das Boot vom Schlagplatz aus kommandiert wird. Ein erfahrener Ruderer als Bootsbetreuer im Bug und ein Schlagmann, der die Übungen kennt und vormachen kann, ist nach meiner Erfahrung die optimale Voraussetzung.

Kraft

Alle Übungsformen mit wenig oder ohne Kraft beginnen. Erst wenn sie gelingen, die Kraft langsam erhöhen. **Zuviel Kräfteinsatz beim Üben provoziert unweigerlich Fehler.**

Kopf

Der mit Abstand wichtigste Körperteil für die gute Rudertechnik ist der Kopf. Er muss genau wissen, warum und wie die richtige Bewegung abläuft. Dazu braucht es nicht Muskeln, sondern vor allem Köpfchen. Vom Körper verinnerlichte Bewegungen aus andern Sportarten sind beim Rudern oftmals falsch (z.B. Ausholbewegung des Oberkörpers vor dem Wasserfassen), weil Rudern auf dem Wasser und nicht auf dem festen Boden passiert. Richtiges **Rudern verlangt volle Konzentration**, auch von routinierten Mannschaften. Manchmal ist es ein Dilemma, einen schönen Sonnenaufgang zu verpassen, nur weil man sich auf das Rudern konzentrieren muss. Beides zusammen geht nicht, also sind Kompromisse angesagt.

Kameradschaft

Habt den Mut, Kritik zu üben und Kritik zu schätzen. Diskussionen, verschiedene Meinungen und das Ausprobieren von Variationen zu den Übungen machen das Rudern interessant. Diese

zwei Sätze haben zwar nichts mit Rudertechnik zu tun, sind aber für ruderische Fortschritte sehr relevant.

Ergometer

Für den Fitnessruderer ist das Ergometer ein wertvolles Gerät für die Übungen 1 - 3. Das Schwanken des Bootes und die Probleme mit Wasserfassen und Ausheben fallen weg. Du kannst Dich voll und ganz auf die richtige Körperhaltung und den zeitgerechten Einsatz von Beinen, Oberkörper und Armen konzentrieren.

Darum mein Vorschlag: Trefft Euch vor einer Ausfahrt doch im Ergometerraum, bis alle da sind. Macht die Übungen 1 - 3, korrigiert Euch selber mittels der Spiegel oder korrigiert Euch gegenseitig. **Das Beherrschen der Übungen 1 – 3 auf dem Ergometer ist absolute Voraussetzung für rudertechnische Fortschritte.**



DVD des SRV

Der Schweizerische Ruderverband hat eine instruktive DVD geschaffen. Ein grosser Teil der darin gezeigten Übungen bleibt Könnern vorbehalten. Für die für uns wichtigen Elemente bietet sie, auch wenn sie ein anderes Zielpublikum hat, trotzdem sehr wertvolles Anschauungsmaterial und treffende Kommentare. Ich erlaube mir auch, Ausdrücke aus der DVD zu übernehmen, die ich für speziell instruktiv halte. Im Anhang finden sich ausgesuchte Beispiele von Weltklasse-Rudertechnik. Bezug der DVD im Ruderzentrum des SRV in Sarnen, via Internet www.swissrowing.ch oder an der SM. Die DVD ist **auch für Breitensportler ihr Geld wirklich wert.**

Bootsmaterial

Ich gehe davon aus, dass meistens mit C-Booten Doppelvierern (C4x) geübt wird und halte Euch für pfiffig genug, dass Ihr für andere Boote selbstständig umdenkt. Die Übungen orientieren sich an Skullbooten, gelten aber grundsätzlich auch für Riemenboote.

Wer später auf schmale Boote umsteigt, wird erfahren, dass alles je nach Übung um einige Stufen anspruchsvoller, aber auch interessanter wird.

1. Thema: Durchzug (Beine, Rücken, Arme)

Dank den Rollsitzen resultiert die Kraft für den Vortrieb des Bootes zu 70% aus den Beinen (Rücken 20%, Arme nur 10%). Darum spielt der bewusste Umgang mit der Beinbewegung und dem ‚verriegelten‘ Rücken (Seiten 6 und 7) eine zentrale Rolle für das elementare Rudergefühl und den langen Ruderschlag. Darum gehören die Übungen 1 bis 3 für weniger Geübte in jede Ausfahrt. Ausgebildete Rennruderer, die es intus haben, dass die Arme während der Bein- und Oberkörperbewegung nicht arbeiten, sondern nur die Kraft übertragen, praktizieren auch die umgekehrte Reihenfolge: Arme – Rücken – Beine. Bei weniger geübten Fitnessruderern provoziert diese Reihenfolge aber sehr oft, dass die Arme fälschlicherweise schon während der Beinbewegung arbeiten. Die Übungen 1 bis 3 sind **unbedingt zuerst auf dem Ergometer** zu erklären und zu trainieren.

Übungen 1 - 3: langer Ruderschlag



Langer Ruderschlag: Jede der drei Phasen bewusst erleben. Je kürzer die zwei Übergangsphasen zwischen Beinschub – Rückenschwung und zwischen Rückenschwung – Armzug sind, desto länger und effizienter wird der Ruderschlag.

Ob auf einer Wanderfahrt für die gleiche Strecke nur 1500 Schläge anstatt 2000 nötig sind, hat im wahrsten Sinne des Wortes einen spürbaren Einfluss auf den Kraftverschleiss, auf Blasenbildung an den Händen und auf schmerzende Pobacken.

Übung 1: Beine

Der Ruderschlag kann grundsätzlich aus jeder in der DVD erwähnten Stop-Position aufgebaut werden. Der Einfachheit halber begnüge ich mich in dieser Anleitung immer mit der gleichen Position. (DVD: Stop wenn der Rücken verriegelt ist.)

Ausgangsposition für die Beinbewegung:

Im Stand: Oberkörper in leichter Vorlage fixiert (plastischer Ausdruck auf der DVD: 'verriegelt'), Arme gestreckt, Beine gestreckt, Blätter flach auf dem Wasser.

Erklären und vormachen:

Auf Kommando "weg" Blätter heben und langsam vorrollen. Blätter frühzeitig senkrecht stellen und im letzten cm des Vorrollens durch leichtes Anheben der gestreckten Arme das Blatt einsetzen und die Beinbewegung beginnen. **Wenig Kraft**. Nur die Beine arbeiten, der **Oberkörper bleibt fixiert**. Oberkörper und Arme übertragen bloss die Beinkraft. Man hängt an den Armen wie an einer Reckstange. Ausheben des Blattes nur mit leichter Abwärtsbewegung der gestreckten Arme. Wieder langsam vorrollen. Der Oberkörper bleibt auch im Vorrollen immer in der leichten Vorlage fixiert, Arme bleiben gestreckt usw.

Ausführen

- Am einfachsten beginnen mit: „1 und 2 stellen das Boot, 3 und 4 rudern nur mit den Beinen!“
"Bereit - weg!"
- Dasselbe mit „3 und 4 rudern, 1 und 2 stellen“
- Erst wechseln, wenn die Übung klappt.

Variationen

- Wer Mühe hat: Zuerst nur viertel oder halbe Rollbahn vorrollen, ohne Kraft!
- Für Fortgeschrittene: Alle vier beginnen gemeinsam
- Während der normalen Ausfahrt den Beinschub einbauen:
Kommando: „Nur Beine, noch drei - noch zwei - noch ein - ab jetzt!“ Nach einigen Beinschüben:
„wieder ganzer Ruderschlag – ab jetzt!“

Kommt dir diese Übung ungewohnt vor? Wenn Arme und Oberkörper automatisch mitmachen wollen, dann ist das ein klares Zeichen dafür, dass du dir bereits den folgenschweren Fehler angewöhnt hast, Arme und Oberkörper zu früh einzusetzen. Die Übung so lange machen, bis sie gelingt. **Wer nicht auf dieses Detail achtet, trainiert sich einen schlimmen Fehler an.**

Übung 2: Beine – Oberkörper

Der Oberkörperschwung wird in Verbindung mit der Übung 1 geschult.

Ausgangsposition

In Bewegung anknüpfen an Übung 1

Erklären und vormachen

Beginnen mit mehreren Schlägen Übung 1. Auf Kommando „Oberkörper dazu“ wird der Oberkörper kurz vor der Beinstreckung entriegelt, er nimmt den durch die Beine erzeugten Schwung mit und geht in eine leichte Rücklage (ca. 15°). Dabei wird der Rücken aufgerichtet, die Blätter werden durch Abwärtsbewegen der gestreckten Arme ausgehoben, der Oberkörper pendelt zurück in die leichte Vorlage, womit wieder die Ausgangsposition erreicht wird.

Wichtig: Die Arme arbeiten nicht! Sie hängen locker am Griff. Rede Dir bei der Beinbewegung und beim Oberkörperschwung ein: Hängen, hängen! Aufgestellte Handgelenke bedeuten Verkrampfung.

Das Aufrichten des Oberkörpers in der Rücklage beschreibt der inzwischen auch ergraute Fredy Bachmann, Olympia-Silber im 2- in München: **„So musst du sitzen, stolz, wie ein König auf dem Thron.“**

Ausführen

Übung 1 machen. Auf „Oberkörper dazu - Achtung - ab jetzt“ den Oberkörper einsetzen

Für Geübte empfiehlt sich das oben erwähnte abgekürzte Kommando (ohne Anzählen).

Variationen

- Mehrfaches Wechseln zwischen „nur Beine“ und „Oberkörper dazu“. Kommando wie gehabt: „Oberkörper dazu, noch drei - noch zwei - noch ein - ab jetzt“, oder: „nur noch Beine: noch drei, noch zwei, noch ein - ab jetzt“
- Obige Variationen während der Ausfahrt einbauen

Übung 3: Beine – Oberkörper – Arme

Der Armzug wird in Verbindung mit Übungen 1 und 2 trainiert.

Ausgangsposition

In Bewegung anknüpfen an Übung 2

Erklären und vormachen

Wichtig beim Armzug sind: Die rechte Hand ist näher am Körper und unter der linken (unsere Boote sind entsprechend eingestellt), die Hände machen vor dem Bauch eine runde Abwärtsbewegung, heben damit die Blätter aus dem Wasser und ziehen in einer fortlaufenden, flüssigen Bewegung die Arme in die lockere Streckung und dann den Oberkörper wieder in die leichte Vorlage (= Ausgangsposition). **Die Hände sind während des ganzen Ruderschlages nie still!**

Ausführen

Nach mehreren gelungenen Übungen 2 auf Kommando „Arme dazu – Achtung – ab jetzt“ den Ruderschlag mit dem Armzug vervollständigen. Immer wieder daran denken: Beim Beinschub **'an den Armen hängen'**, beim Rückenschwung immer noch **'an den Armen hängen'**, dann kommt erst der Armzug.

Der Armzug kann auch in der ‚stolzen‘ (!) Rücklageposition (nicht mit rundem Rücken wie im Liegestuhl!) gesondert geübt werden.

2. Thema: Wasserfassen/Ausheben, Blätter senkrecht

Mit senkrechten (= aufgedrehten) Blättern lassen sich das Wasserfassen und das Ausheben gut trainieren, weil das wegfallende Abdrehen der Blätter die Konzentration auf das Ausheben und das Wasserfassen nicht stört. Dadurch, dass die Blätter nicht gedreht werden müssen, ist die Übung auch hervorragend geeignet, sich vollkommen gelockerte Hände beim Vorrollen anzugewöhnen. Die Hände liegen bloss auf dem Griff, die Daumen geben leichten Dollendruck, die Finger können Klavier spielen, die Handgelenke sind locker gestreckt.

Übungen 4 - 6: Wasserfassen und Ausheben



Langer Ruderschlag und **Balance** des Bootes fördern

Anmerkung: Wir werden künftig immer mehr mit einem Problem konfrontiert, welches typisch ist für die Komplexität der Ruderbewegung: Wir sollten viele Sachen gleichzeitig richtig machen, können uns aber nur auf wenige konzentrieren. Dieses Problem können wir mildern, indem wir uns gezielt auf Einzelheiten konzentrieren, wie das bei 4 und 5 geschieht.

Übung 4: Konzentration auf das Wasserfassen

Wir rudern mit senkrechten Blättern, konzentrieren uns aber vor allem auf das Wasserfassen. Die Übung kann ab Steg oder während der Ausfahrt eingeschaltet werden. Sie enthält Elemente, die schon in Übung 1 vorkommen.

Erklären und vormachen

Wir beginnen wie bei Übung 1. Die Blätter sind von Anfang an senkrecht. Wir konzentrieren uns voll auf das Wasserfassen mit senkrechten Blättern. Die wesentlichen Punkte können im Stand mit dem Ruderblatt des Schlagmannes oder auch mit einem einzelnen Ruder am Steg gezeigt werden. Das Wasserfassen spielt sich in Sekundenbruchteilen ab. Entsprechend schwierig ist die richtige Vorstellung.

Wenn das Blatt verankert ist, mittels Beinbewegung gemäss Übung 1 geduldig Druck aufnehmen, den Zug beenden usw.

Konzentrieren auf...

- Das Blatt fährt auf einer gleich bleibenden Ebene zum Wasserfassen.
- Im letzten cm des Vorrollens das Blatt nur mittels Anheben der Hände ganz sanft, also ohne Kraft ins Wasser setzen.
- ‚Ned vöre seckle‘: Das Vorrollen muss über die ganze Länge gleichmässig langsam sein, sonst ist der gute Einsatz schon im Eimer und führt zum Hauruck-Stil. Es darf auf keinen Fall gegen das Ende hin eine Beschleunigung geben, eher sogar das Gegenteil.
- Das Ruder darf vor dem Wasserfassen keine Ausholbewegung himmelwärts machen und dann mit Wucht ins Wasser hacken
- Der Rücken bleibt beim Wasserfassen fixiert. Achtung: Vor dem Wasserfassen den Oberkörper ‚entriegeln‘ und über die Knie legen ist eine falsche Ausholbewegung. Sie bremst das Boot.
- Das Blatt darf in der Luft nicht anhalten und sich dann in der Luft Richtung Heck bewegen. Das bedeutet, dass die Beine bereits stossen, bevor das Blatt verankert ist. Folge: Verkürzter Schlag. Der Umkehrpunkt vom Vorrollen zur Beinbewegung findet im Idealfall dann statt, wenn der obere Blattrand eintaucht.
- Wenn das Blatt während des Schubs in die Tiefe geht, ist das oft die Folge von Fehlern beim Wasserfassen, beispielsweise: Zuviel Kraft anstatt keine Kraft (= ‚Kraft Null‘) - Oberkörper und Arme kommen zu früh - Schlag zuerst durch die Luft.
- Die Schienbeine sind im Idealfall beim Wasserfassen senkrecht.

Für alle, die meinen, man rudere schnell, wenn man das Blatt so richtig rassig ins Wasser prügelt, wiederhole ich eine feine Kritik von Christian Steinbach:
„Du ruderst zu laut!“
Also, bitte hinhören!

Ausführen

Wie bei Übung 1 beginnen: „1 und 2 Boot stellen, 3 und 4 rudern mit aufgestellten (=senkrechten) Blättern, Konzentration auf das Wasserfassen. Bereit - weg!“

Die Übung kann auch auf der Fahrt eingebaut werden: Kommando ergänzen mit: „...Achtung - ab jetzt!“

Wichtig ist die Selbstkontrolle, Kontrolle durch Bootsbesatzung oder Kontrolle durch ein parallel fahrendes Boot in Bezug auf die jeweils speziell betonten Kriterien. Der Bootsführer auf Nr. 2 gibt laufend an, auf welche Punkte geachtet werden soll, z.B.: „Konzentrieren auf 'Kraft Null' beim Wasserfassen“ oder „Konzentrieren auf langsam rollen“ usw.

Ergänzungen

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, sich das richtige Wasserfassen vorzustellen. Ich habe diejenige mit ‚im letzten cm des Vorrollens das Blatt ins Wasser setzen‘ gewählt. Andere Möglichkeiten wären: Das Blatt gegen die Strömung setzen / Das Wasser gegen den Bug holen.

Das Ziel ist immer dasselbe: Keinen cm der Schlaglänge verschenken!

Übung 5: Konzentration auf das Ausheben

Wir rudern mit senkrechten Blättern, konzentrieren uns aber nur auf das Ausheben.

Erklären und vormachen

Beim Beenden des Armzuges ist der Oberkörper in der ‚stolzen‘ Rücklageposition, die Hände führen die Rudergriffe in einer runden, geschmeidigen Bewegung abwärts und sofort zur Armstreckung in Richtung Heck. Du stellst Dir vor, Du hättest einen kleinen Ball auf den Oberschenkeln und führst Deine Hände um diesen Ball herum und sofort in einer flüssigen Bewegung heckwärts, streckst dabei die Arme und bringst den Oberkörper zurück in die leichte Vorlage, in der er wieder fixiert wird. Die Blätter bleiben immer senkrecht.

Der Bewegungsablauf der Hände kann gut auf dem Ergometer trainiert werden.

Konzentrieren auf...

- Das Blatt verlässt das Wasser mit ‚Kraft Null‘.
- Alle Blätter des Bootes sollten gleichzeitig auf ‚Druck Null‘ gehen und das Wasser gleichzeitig verlassen, eine wesentlichen Voraussetzung dafür, dass das Boot ‚steht‘, also in der Balance ist.
- Nicht ‚usewäsche‘ resp. ‚useschränze‘! Man muss das Boot am Wasserwiderstand zwischen den Blättern durchzuschieben und nicht das Wasser beim Ausheben fortschmeissen. Korrektur des ‚Usewäsche‘: Ganz ohne Kraft rudern, Griff lockern, das Blatt nur durchschwimmen lassen, Oberkörper bewusst aufrichten. Das ‚Usewäsche‘ ist fast immer die Folge eines ins Wasser geschlagenen Einsatzes und eines ‚gerissenen‘ Endzuges. Beim Korrigieren des ‚Usewäsche‘ ist es von Vorteil, im Endzug bewusst die Kraft zu reduzieren, damit das Ausheben wirklich mit ‚Kraft Null‘ gelingt. Das Boot wird deswegen nicht langsamer, weil der Freilauf durch keine bruske Bewegung gestört wird.
- Ein gut eingestelltes Ruderblatt bleibt automatisch beim ganzen Durchzug vom Wasserfassen bis zum Ausheben in der gleichen Position knapp unter der Wasseroberfläche, sofern der Ruderer nicht mit Gewalt etwas anderes provoziert.

Ausführen

Wie bei Übung 4, diesmal aber mit Konzentration auf das Ausheben.

Übung 6: Übergang zum Rudern mit waagrecht gedrehten Blättern

Direkt anschliessen an Übung 4 oder 5

Erklären und Vormachen

Alles unter 4 und 5 geübte gilt weiterhin unverändert! Es ändert sich eine für den Vortrieb des Bootes belanglose Bewegung. Das Blatt wird nach dem Ausheben während seiner Reise durch die Luft waagrecht gelegt (von Vorteil bei rauem Wasser oder Gleichgewichtsproblemen).

Damit wir das Wasserfassen gut erwischen, drehen wir das Blatt frühzeitig in die senkrechte Position, so dass wir das gleiche Feeling haben wie bei Übung 4. Das Gleiche gilt für das Ausheben: Wir drehen das Blatt erst waagrecht, wenn es das Wasser verlassen hat. Beide Elemente können im Boot oder am Steg mit einem Ruder demonstriert werden.

Häufige Fehler

- Beim Wasserfassen: Da wir frühzeitig in die senkrechte Stellung aufdrehen, bleibt sich alles gleich. Mögliche Fehler und Hinweise siehe Übung 4.
- Wer spät aufdrehen will, muss gedanklich das Aufdrehen und das Wasserfassen klar trennen, sonst wird eine falsche Ausholbewegung provoziert.
- Beim Ausheben: Hier besteht zusätzlich die Gefahr, dass das Blatt zu früh abgedreht wird und auf dem Wasser schleift und damit bremst (Bei schlechtem Wasser aus Sicherheitsgründen toleriert).
- Blatt nicht zu früh flach legen, sondern ganz ausheben und erst dann waagrecht stellen. Die drei Bewegungen Ausheben - Abdrehen - Verschieben der Hände sind ruhig und besonnen voneinander zu trennen und dürfen nicht gleichzeitig erfolgen.

Ausführen

„Blätter wieder abdrehen - ab jetzt“, wobei mit Vorteil der Bootsführer in der Folge anordnet, auf welche Punkte aus 4 und 5 sich die Mannschaft jeweils konzentrieren soll, z.B. „Konzentration auf langsam vorrollen“ oder „Blatt senkrecht ausheben und erst dann waagrecht legen“ usw.

3. Thema: Freilauf („Fliegen“)



Der Freilauf ist die Kunst des Ruderns. (DVD des SRV)

Der Rhythmus ist der Schlüssel zum ökonomischen Rudern. (DVD des SRV)

Rudern, das ist Rhythmus, das ist Gefühl, das ist Musik.

(Duncan Holland, ehem. Nationaltrainer CH)

Zum Faszinierendsten beim Rudern gehört es, in einem Boot zu sitzen, das nach einem satten Ruderschub viele Meter ohne zu schwanken über den Wasserspiegel gleitet. Und zum Schlimmsten gehört es, in einem Boot zu sitzen, in dem wie wild hin und her gekarrt wird und das nach steuer- und backbord schwankt.

Die Gleitphase ist wesentlich abhängig von allem, was unter 1 bis 6 gesagt wird, insbesondere von einem sauberen Ausheben. Das gelingt aber nur, wenn das Wasserfassen korrekt ist. Und das gelingt wiederum nur optimal, wenn das Boot im Freilauf ‚steht‘! Damit wären wir wieder bei der Komplexität der Ruderbewegung.

Ueli Bodenmann:
„Der Ruderschlag hat keinen Anfang und kein Ende.“

Für die Übungen 7 – 10 braucht es gutes Wasser, aber auch ein Gleichgewichtsgefühl, das man sich über hunderte von Kilometern aneignen muss. Den Handstand lernt man auch nicht an einem Tag. Das Zeitverhältnis vom Durchzug zum Freilauf ist ca. 1:2. Je nach Können verändert sich dieses Verhältnis.

Die DVD zeigt zum Thema Freilauf eine ganze Reihe von sehr anspruchsvollen Übungen. Für unsere Zwecke bieten sich die Übungen mit dem ‚Stopp‘ an. Im RC Reuss ist für ‚Stopp‘ der Ausdruck ‚Fliegen‘, in andern Clubs ‚Schweben‘ gebräuchlich. Mir gefällt vom Gefühl her die Bezeichnung ‚Fliegen‘.

Übungen 7 – 9: Gleichgewicht, Rhythmus, Geniessen



Schulung des **Gleichgewichts**. Das Boot „laufen lassen“ und die Gleitphase **geniessen!!!** Während das Boot übers Wasser gleitet, können sich die Muskeln erholen.

Übung 7: Fliegen

Von den verschiedenen in der DVD gezeigten „Stopp“ konzentrieren wir uns auf denjenigen, den wir als Ausgangsposition für die Beinbewegung (siehe Übung 1) bereits gut kennen. Wer Stopps in anderen Positionen ausprobieren will, kann das selbstverständlich tun.

Erklären und vormachen

Während der Fahrt den Ruderzug mit dem Kommando „Fliegen“ in dem Moment einige Sekunden unterbrechen, in dem der Körper nach dem Ausheben wieder in der leichten Vorlage fixiert ist und die Beine und die Arme gestreckt sind. Die Blätter sind waagrecht und berühren das Wasser nicht. Auf das Kommando „Rollen“ langsam in die Auslage (= Position bei Druckaufnahme) vorrollen, Wasser fassen, durchziehen, Ausheben und wieder fliegen. Je nach Können übt nur die halbe Mannschaft, die andern stellen das Boot. Die DVD beschreibt das Vorrollen als passiven Vorgang: Das Boot bringt die Füße bis zum Rollsitze zurück. Damit wird eindrücklich bildhaft betont, dass das Vorrollen sehr, sehr behutsam und ohne jede Beschleunigung erfolgen muss. Auf diese Weise können wir erreichen, dass die mechanisch unvermeidliche Verlangsamung des Bootes am Ende des Vorrollens möglichst gering wird.

Ausführen

Während der Fahrt „Fliegen“ ankündigen. Die letzten drei Schläge wie gehabt zählen und während dem Endzug des letzten Schlages das Kommando „Fliegen“ geben. Während des Fliegens leichten Dollendruck zur Balance geben, der Oberkörper bleibt verriegelt, Arme und Beine sind gestreckt. Auf „Rollen“ behutsam vorrollen in die Auslage. Das Körpergewicht ganz auf dem Sitz. Ruderzug beenden und wieder „fliegen“.

Variationen

Als Steigerung die Kommandi „Fliegen“ und „Rollen“ weglassen

Christian Steinbach sagte mal zu seinen Jungs:
„Stell dir vor, du ruderst, und das Boot merkt gar nicht, dass du ruderst“

Übung 8: Fliegen mit senkrecht gestellten Blättern

Eine Übung für Fortgeschrittene!

Diese Übung entspricht der Übung 7. Da aber das Blatt während des Fliegens senkrecht gestellt wird, ist es schwieriger, das Gleichgewicht zu halten. Mit der halben Mannschaft beginnen. Die andere Hälfte stellt das Boot.

Erklären und vormachen

Siehe Übung 7. Neu kommt dazu, dass das Blatt während des Fliegens senkrecht gestellt wird und mit dem senkrechten Blatt behutsam in die Auslage gerollt wird.

Ausführen

Nach dem Kommando „Fliegen“ das Boot einige Meter mit waagrechten Blättern laufen lassen, dann mit dem Kommando „Aufdrehen“ die Blätter senkrecht stellen (ohne das Gleichgewicht zu stören!), noch einige Meter mit aufgestellten Blättern gleiten, dann „Rollen“ usw.

Übung 9: Druckaufnahme

Eine intensive Übung aus dem Stand! Mit ihr sind wir wieder zurück beim Beinschub, legen aber besonders Wert auf das Gleichgewicht. Die Übung zwingt uns, den Druck der Beine dosiert und mit Geduld abzugeben, weil das Boot sonst gehörig schaukelt. Wer die Übung im Skiff probieren will, soll das bei angenehmen Wassertemperaturen machen, denn schon ein kleiner Druckunterschied zwischen Back- und Steuerbordblatt kann zu einem finalen Gleichgewichtsverlust führen.

Erklären und vormachen

Das Boot steht still. Endzugposition einnehmen (Beine gestreckt, Oberkörper in Rücklage, Arme angewinkelt), Blätter senkrecht im Wasser.
Die Blätter werden im Wasser belassen und das Boot wird langsam mittels Armstreckung – Oberkörper vor – langsam Rollen – rückwärts gestossen. Bis ganz in die Auslage gehen, dann mit Beinschub Druck aufnehmen. Hier spürt man sehr deutlich, was 'Druck Null' beim Wasserfassen bedeutet und wie wichtig es ist, geduldig und ohne Hausruck gleichmässig den Druck aufzunehmen, ohne dass das Boot schaukelt. Die DVD sagt: "set – feel – push": Das „feel“ ist wesentlich – nicht nur für den rationellen Schub, sondern auch für die Balance.

Ausführen

„Finish bereit. Blätter senkrecht im Wasser, auf Kommando ‚stossen!‘ in die Auslage rollen. Bereit - Stossen!“

Kurz vor dem Erreichen der Auslage: „Druck aufnehmen - Achtung - ab jetzt!“

Mit sehr wenig Druck den ganzen Ruderzug ausführen und darauf konzentrieren, dass das Boot nicht schaukelt (sondern ‚stehen bleibt‘). Blätter ausheben und in Endzugposition das Boot ein paar Meter gleiten lassen. Anhalten und neu beginnen.

Die Übung wird leichter, wenn anfänglich nur $\frac{1}{4}$ oder $\frac{1}{2}$ Rollbahn gestossen wird

Weitere Übungen aus der DVD

Ich will absichtlich das Fuder nicht überladen. Aber als Hinweis: Die DVD enthält für Fortgeschrittene weitere Übungen zur Balance.

Beispiel für eine Ausfahrt

Ich stelle mir eine Ausfahrt Kastanienbaum retour vor. Ihr seid acht Personen und entscheidet Euch für einen C3x und einen C5x. Ihr habt Euch im Ergometer-Raum getroffen und dort bereits die Übung 1 - 3 im Trockenen gemacht.

Die Gestaltung der Ausfahrt habt Ihr im Ergometerraum besprochen oder einer / eine von Euch hat sich bereits zuhause ein kleines Programm gemacht und übernimmt die Leaderaufgabe. Ihr könnt aber auch während der Ausfahrt je nach Notwendigkeit Übungen einbauen, beispielsweise einen schlechten Rhythmus verbessern mit dem Einbau der Übung ‚Fliegen‘ oder mit dem Einbau der Übung ‚Blätter senkrecht, Konzentrieren auf langsam Vorrollen‘. Wie Ihr das am besten organisiert, hängt auch von der jeweiligen Zusammensetzung der Gruppe ab.

Je nach Situation kann es richtig sein, mehrere Übungen zu allen drei Themen zu machen. Es kann aber durchaus auch Sinn machen, eine einzige Übung mehrfach zu wiederholen und zu optimieren. Auf langen Skifffahrten habe ich die Erfahrung gemacht, dass das Einschalten solcher Übungen vor allem dann, wenn man auf den „Stümpfen“ ist, wieder Lockerheit schafft.

Die nachfolgende Zusammenstellung ist eine Möglichkeit von vielen. Die Reihenfolge ist austauschbar. Weil es um ein Beispiel geht, habe ich absichtlich zu viel aufgeladen.

Hinfahrt

ab Steg bis Tribschen-Badi

Übung 1: Der 3er fährt voraus, wartet bei der Fussgängerbrücke und beobachtet den 5er. Dann umgekehrt. Gegenseitige Kritik. Haben wirklich alle nur die Beine bewegt? Bleiben die Rücken fixiert? Hängt er an den Armen oder zieht er die Arme zu früh an?

Übung 2 und 3 dazu: Jedes Boot für sich und Korrekturen innerhalb der Mannschaft.

ab Tribschen- Badi

Normale Ruderschläge mit Konzentration auf 1 – 3 . Hängen, hängen! Wenig Kraft.

ab Haslihorn

Nach 10 Schlägen 3 mal nur mit den Beinen. Mehrfach wiederholen.

ab St. Niklausen

Übung 4 mit Konzentration auf das Wasserfassen. 1 und 2 Blätter senkrecht, 3 und 4 normal, Wechsel.

ab Krämerstein

Mit niedriger Schlagzahl, Boot lange gleiten lassen. Der Leader gibt nur dringende Anweisungen an einzelne oder die ganze Crew. Zur Hauptsache konzentriert sich jeder/jede auf seine Technik. Beide Boote fahren parallel und beobachten das andere Boot. Kein Rennen, aber sauber rudern!!!

Halt und wenden beim Glockentürmli

Vor der verdienten Pause nochmals Konzentration und ‚Fliegen‘.

Gegenseitig negative und positive Beobachtungen zum letzten Abschnitt austauschen, Landschaft geniessen, Witz des Tages erzählen...

Rückfahrt

ab Glockentürmli

Zum Starten dreimal halbe Rollbahn, dann ganze Rollbahn. Während Beinbewegung und Oberkörperschwung auch bei halber Rollbahn an den Armen hängen! Anschliessend nur mit wenig Kraft, dann Kraft etwas steigern: Zuerst Armzug mit mehr Kraft, dann den Körperschwung mit mehr Kraft, zuletzt die Beine mit mehr Kraft. Vorsicht: Für wenig Geübte besteht bei umgekehrter Reihenfolge, also zuerst Beine mit mehr Kraft usw. die Gefahr zum Hau-Ruck-Rudern.

ab Krämerstein

Übung 7 ‚Fliegen‘ einbauen

ab St. Niklausen

In lockerer Folge aus der Fahrt heraus einbauen:

→ Mehrere Beinschübe, dann wieder ganze Schläge. Kommando: „Nur Beine - Achtung - ab jetzt!“

Mehrmals wiederholen, bis alle den Rhythmus gefunden haben.

→ „1 und 2 mit aufgestellten Blättern, Konzentration auf das Ausheben, Achtung – ab jetzt!“
usw. Wechsel, 3 und 4 mit aufgestellten Blättern.

→ „Alle mit aufgestellten Blättern - Achtung – ab jetzt!“

→ „Dreimal halbe Rollbahn, dann wieder ganze Rollbahn - Achtung – ab jetzt!“

ab Steg

Verdientes Durstlöschen nach einer hoffentlich gelungenen Ausfahrt

Schlusswort

Für Verbesserungsvorschläge (wenn damit die Anleitung noch kürzer wird) bin ich offen. Vielleicht sehen wir uns einmal am Rotsee, wenn die Weltelite vor der Regatta trainiert. Ihr würdet staunen, wie oft diese trotz zehntausenden von Trainingskilometern immer noch Übungen macht, wie ich sie Euch empfehle...

Viel Freude an unserem schönen Sport!

„Veteran“ Hansruedi