



**MÜLHEIMER
WASSERSPORT E.V. KÖLN**

Natürlich rudern

7 Kontrollpunkte

Quelle: Verbandsmagazin Rudersport, überarbeitet von den Tutor:innen, Stand 3.4.2024
Mit freundlicher Genehmigung zur internen Verwendung.



1

Natürlich Rudern

Kontrollpunkt 1: Ist mein Boot ruderfertig?



DIE BOOTSEINSTELLUNGEN IM BOOT VORNEHMEN (nach dem Ablegen)

STEMMBRETT

- Bei gestreckten Beinen: Waden im rechten Winkel zum Kiel
- Orientierung: Skulls in Auslage parallel zur Zugstrebe
- Rollstuhl stößt hinten nicht an
- Bei gebeugten Beinen: Rollstuhl stößt vorn nicht an

EINSTELLUNG

so weit heckwärts: Hüfte und Dolle auf einer Linie,
Oberschenkel senkrecht

FERSENKAPPEN

- tief = mehr Platz, mehr Auslage, mehr Stampfen
- hoch = weniger Auslage, weniger Stampfen

2

Natürlich Rudern

Kontrollpunkt 2: Bin ich ruderbereit?



GUTESSITZEN IST DAS FUNDAMENT FÜR GUTES RUDERN

3 VERBINDUNGSPUNKTE ZUM BOOT

- **HÄNDE:** Griffe locker in der Hand. Daumen drücken Griffe leicht Richtung Dollen
- **FÜSSE:** Fest und flächig mit Stembrett verbinden
- **GESÄSS:** Sitze ich aufrecht und bequem? Verteilt sich das Körpergewicht gleichmäßig auf dem Sitz?

KÖRPERSPANNUNG

- Natürliches, unverkrampftes Sitzen,
- Rücken aufrecht und stabil, Schultern locker
- Handrücken und Unterarm in einer Linie beim Durchzug

3

Natürlich Rudern

Kontrollpunkt 3: Stimmt meine Ruderbewegung ?



DIE BEWEGUNGEN SIND FLIESSEND - KEINE PAUSEN !

- Keine Pause in der Auslage
- Schlag achten
- **ABBA - DIE VIER GLIEDER DER BEWEGUNGSKETTE:**
 - Arme nach vorn, Arme und Brust öffnen, Oberkörper schwingt von 11 auf 1 Uhr, Beine bleiben gestreckt.
 - Beine beugen und sich an den Füßen ins Heck ziehen.
 - Beine drücken vom Stemmbrett ab, Arme bleiben gestreckt, Oberkörper bleibt fest.
 - Arme beugen und übernehmen den Ruderzug von den Beinen, Oberkörper in Rücklage mitnehmen (ab 165 Grad Beinwinkel) Arme ziehen, sobald der Oberkörper senkrecht ist.
 - Im letzten Drittel des Freilaufes sollte der Vorlagewinkel des Oberkörpers nicht mehr geändert werden.

3

Natürlich Rudern

Kontrollpunkt 3: Stimmt meine Ruderbewegung ?



GLEITPHASE

- • „Hände weg“ (Billardkugel)
- • Oberkörper folgt (1 Uhr)
- • Ruhe auf der Rolle

DRUCKPHASE

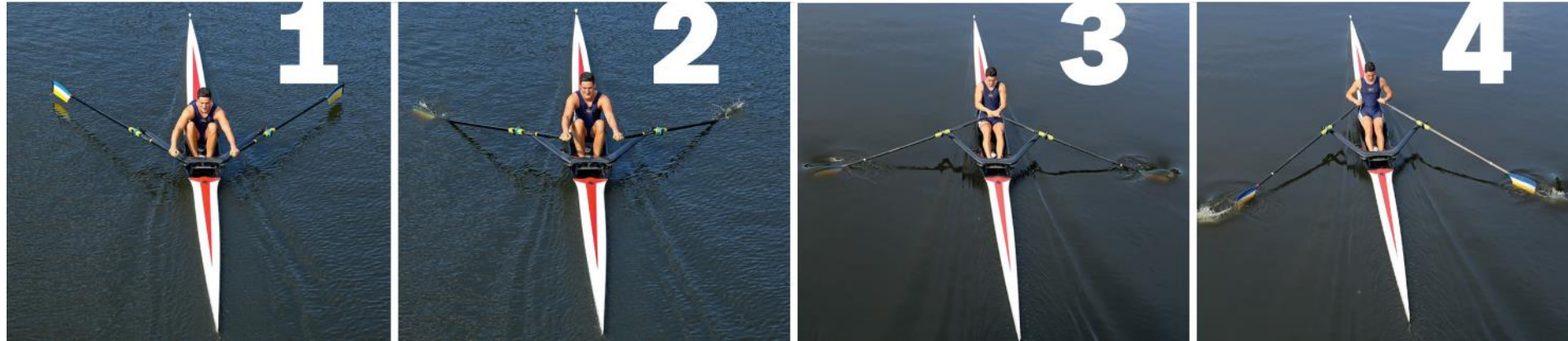
- • Schnelles Wasserfassen und kräftiges dynamisches Abdrücken vom Stemmbrett (Gaspedal)
- • Oberkörper richtet sich auf (11 Uhr)
- • Arme verlängern Ruderzug mit gleichbleibender Kraft

MERKE: Wechselspiel zwischen Spannung und Entspannung (Verhältnis 2:1)
Übungen: Pausenschläge mit 2 Pausen - Vorrollen ohne festgeschnallte Füße

4

Natürlich Rudern

Kontrollpunkt 4: Führe ich die Blätter optimal?



AUFDREHEN

- Früh – ab Höhe der Knie
- Vor dem Einsetzen: Blätter senkrecht!
(1) Leise rudern!

WASSERFASSEN = VORDERE UMKEHR

- Lautloses Einkuppeln:
- Blätter fallen senkrecht ins Wasser - nicht tief
(2)

DRUCKAUFBAU

- Mit dem Wasserfassen sofort Druck aufs Blatt
- Blätter ziehen dicht unter der Wasseroberfläche (3)
- Blätter ziehen gleichmäßig und mit gleicher Intensität, linienförmige rechteckige Führung

AUSHEBEN = HINTERE UMKEHR

- Blätter lange im Wasser halten - nicht auswischen
(4)
- Blätter nur leicht abhebeln (Tipptasten), erst danach aufdrehen
- Blätter flach nach vorn und parallel zum Wasser führen



ALLE GLEICHZEITIG, GLEICHMÄSSIG UND GEMEINSAM

REGEL NR. 1: Alle orientieren sich am Schlag!

- Gemeinsames Ein- und Aussetzen.
- Orientierung an der Schlaglänge des Schlagmannes/-frau

CHOREOGRAPHIE

- Ruderblätter tauchen gemeinsam ein und auf
- Mit Vordermensch wie mit einer Stange verbunden

TEAMWORK

- Du bist Teil einer Einheit und der Gesamtbewegung
- Je stärker sich jede/r synchronisiert, desto größer die Harmonie

SYNCHRON RUDERN!

- Gleichzeitiges Einsetzen der Blätter
- Gleicher und gleichmäßiger Druck aufs Blatt
- Gleiche Schlaglänge - möglichst lang
- Gleichzeitiges Ausheben der Blätter
- Gemeinsamer Beginn und gemeinsames Ende des Vorrollens
- Gleichzeitiges Aufdrehen der Blätter

6

Natürlich Rudern

Kontrollpunkt 6: Halte ich das Gleichgewicht?

BALANCE FINDEN WIE EIN SEILTÄNZER AUF DEM HOCHSEIL

BE LAZY!

Weniger Kraft - nicht zu viel wollen

ZEIT LASSEN!

Genau rudern - nicht hektisch

FLACH BLEIBEN!

Horizontal rudern - Blätter flach führen

MITTE FINDEN!

Körperachse senkrecht über Bootsmitte



6

Natürlich Rudern

Kontrollpunkt 6: Halte ich das Gleichgewicht?



GERADER KOPF

Blick nach vorn (1) - mit den Haaren an der Decke (oder Schiene) entlang



ENGE HANDFÜHRUNG

Hände ziehen sich wie zwei Magnete an, rechte Hand näher am Körper, eng unter der linken (2)

GLEICHGEWICHT: Kippen des Bootes nicht mit dem Körper ausgleichen!

7

Natürlich Rudern

Kontrollpunkt 7: Bin ich im Rhythmus?

BEACHTE DEN BOOTSLAUF

In der Druckphase arbeitet der Mensch, in der Gleitphase arbeitet das Boot

➤ Lass das Boot gleiten!

FÜHL DAS WASSER

Spüre den Druck am Blatt

➤ » Achte auf die Qualle!

KOMM ZUR RUHE

Rudere gleichmäßig, nahtlos, fließend und ohne Pausen

➤ Vermeide jede Hektik!



7

Natürlich Rudern

Kontrollpunkt 7: Bin ich im Rhythmus?

STÖRE DAS BOOT NICHT

Jede Ungenauigkeit bremst das Boot: Reißen, Stampfen, abrupte Bewegungen

FINDE DEN RHYTHMUS

Füge dich ein in den Bewegungsfluss

GRUNDRHYTHMUS

2:1 = zeitliches Verhältnis von Gleit- und Druckphase

➤ Fall nicht in Trott und nicht ins „Flitzen“





Natürlich Rudern

Und zum Schluss: Technikfilme gucken hilft 😊

Technik-Lehrfilm Swissrowing

<https://youtu.be/RJrQuqaaNa8>

https://youtu.be/OpZbV8LyT_c

<https://youtu.be/jBJq1Z105e8>

<https://youtu.be/F7rqlPcR6NA>

Essential Sculling Technique for rowers

The Rowing Stroke



By: Flip Luisi



Technik-Lehrfilm Swissrowing

<https://youtu.be/RJrQuqaaNa8>

https://youtu.be/OpZbV8LyT_c

<https://youtu.be/jBJq17105e8>

<https://youtu.be/F7rqIPcR6NA>

Essential Sculling Technique for rowers



The Rowing Stroke



By: Flip Luisi