

# Rudertechnik



**Die Rücklage:** Die maximale Rücklage ist erreicht, wenn der Ruderer gerade noch einen Krafteinsatz auf das Ruder ausüben und ein störungsfreies Ausheben der Blätter eingeleitet werden kann. In dieser Position muss die Zugrichtung der Hände auf das Schultergelenk gerichtet sein. Die Beine sind in dieser Position fast vollständig gestreckt, der Oberkörper ist leicht nach hinten geneigt.

**Das Vorrollen:** Entsprechend den Technikprinzipien ist das Vorrollen so durchzuführen, dass keine großen Beschleunigungen oder Geschwindigkeitsschwankungen am Ruder oder durch den Ruderer auftreten. Die Hände werden etwa in der Geschwindigkeit aus der Rücklage gebracht, wie sie herangezogen wurden; sie nehmen gleich den Oberkörper bis zur Senkrechten mit nach vorne.

Sobald die Hände vor den Knien sind, rollt der Ruderer unter gleichmäßiger und gleichzeitiger Beugung von Knie- und Hüftwinkel in die Auslage.

Haben die in einer Linie geführten Hände die Blätter - etwa im letzten Drittel des Vorrollens - aufgedreht, wird durch Strecken der Schultergelenke die maximale Auslage erreicht.

**Das Wasserfassen:** Das Wasserfassen erfolgt durch die Aufwärtsbewegung der Hände. Das Eintauchen der Blätter muss in kürzester Zeit erfolgen und mit der, der Situation angepassten Zugkraft am Rudergriff. Diese Kraft ihr Maximum ca. 20 bis 10 Grad vor der Orthogonalstellung (Ruder stehen senkrecht zur Bootslängsachse).

Nach dem Einsatz beginnen Knie und Hüfte sich gleichzeitig zu strecken, während die Arme erst etwa in der Orthogonalstellung angewinkelt werden.

Nach dem Einsatz beginnen Knie und Hüfte sich gleichzeitig zu strecken, während die Arme erst etwa in der Orthogonalstellung angewinkelt werden.

**Der Endzug:** Der Endzug und das Ausheben der Blätter erfolgt in erster Linie durch den Einsatz der Arme und Schultern. Die Hände werden dabei leicht nach hinten unten gezogen, unterstützt durch die Schultern und eine leichte Rücklage. Dabei werden die Blätter aus dem Wasser gehoben und flach gedreht.

**Anmerkung zum Riemenrudern:** Das Riemenrudern unterscheidet sich vom Skuller nur in wenigen Punkten; es gelten die gleichen Prinzipien.

**Griffhaltung:** die äußere Hand greift am äußeren Ende des Griffes, der Abstand zwischen den Händen beträgt ca. 1,5 bis 2 Handbreiten. Das Auf- und Abdrehen des Blattes erfolgt nur durch die Innenhand.

**Schulter:** Die Schulterachse folgt dem Innenhebel, und wird auch in der Auslage mitgedreht. Zur Unterstützung wird in der Auslage das äußere Bein leicht abgespreizt.