

## Das rudertechnische Leitbild des Deutschen Ruderverbandes

### **Vorbemerkung**

In den jeweiligen Analysen der Olympiaden 1997-2008 wurde die deutliche Verbesserung der Rudertechnik unserer Mannschaften als große Reserve für die weitere notwendige Leistungsentwicklung im darauffolgenden Zeitraum herausgearbeitet. Auch im Zeitraum 2009-2012 bildet die Realisierung einer dem Leitbild angepaßten Rudertechnik unserer Mannschaften eine wesentliche Voraussetzung zum Erreichen der angestrebten Prognosezeiten im Zielwettkampf. Das 2001 im Rahmen einer Weiterbildungsveranstaltung der Bundestrainer mit Dr. Mattes abgestimmte anzustrebende rudertechnische Leitbild behält dabei auch für den Zeitraum 2009-2012 seine Gültigkeit. Aufgrund der Bedeutung der Rudertechnik für die weitere Leistungsentwicklung wird deshalb in den folgenden Abschnitten verbal das 2001 abgestimmte und anzustrebende rudertechnische Leitbild des DRV beschrieben.

Eine noch detailliertere Darstellung der Rudertechnik mit Hinweisen zur Bewegungsbeobachtung, Fehlerbildern mit Möglichkeiten der Fehlerkorrektur, biomechanischer Analytik der Rudertechnik und Hinweisen zum biomechanisch gestützten Feedbacktraining im Ruderrennboot erfolgt durch Mattes in Altenburg/Mattes/Steinacker „Handbuch Rudertraining“ und kann im Kapitel 3 auf den Seiten S.56-108 nachgeschlagen werden.

### **Allgemeine Hinweise für die rudertechnische Ausbildung**

Anfänger sollten grundsätzlich zuerst das Skullen erlernen. Allen Vereinen wird empfohlen folgende Festlegung für die Skullausbildung zu beachten

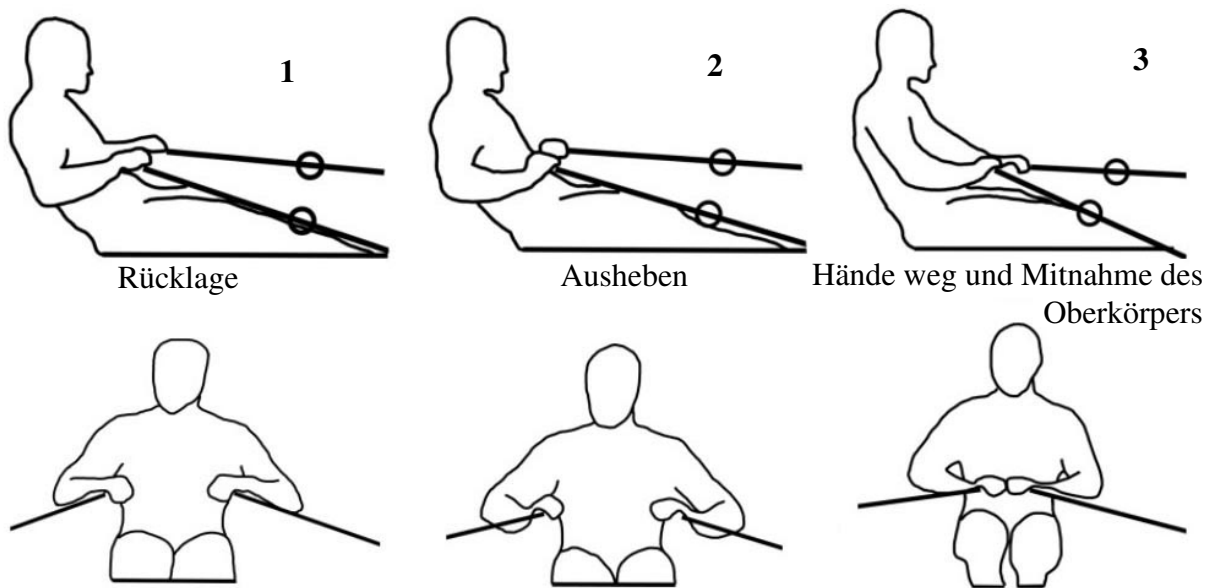
*- die rechte Hand befindet sich näher am Körper als die linke Hand*

*- die rechte Hand befindet sich unter der linken Hand.*

Diese Orientierung gilt für den Durchzug und das Vorrollen. Große Diskrepanzen in der Schlagweite zwischen rechter und linker Hand sind zu vermeiden. Vor allem ist eine geringe Differenz im Einsatzwinkel anzustreben. Bei der Gestaltung des Bewegungsablaufes ist ein flüssiger und harmonischer Ablauf, ein ineinander übergehender Verlauf der Bewegung besonders wichtig. Jede ruckartige Körper- und Extremitätenbewegung beeinflusst den Vortrieb und Durchlauf des Bootes negativ.

## Ausheben und hintere Bewegungsumkehr

Nach dem Ausschieben der vollgetauchten Blätter erfolgt das senkrechte und spritzerfreie Abheben (Blattbreite vom Wasser) mit anschließendem Flachdrehen der Blätter. Ein leichter Zug am Stembrett aus den Fußspitzen heraus verhindert ein Abfallen der Bootsgeschwindigkeit in dieser für das Boot kritischen Bewegungsphase. Sobald die Blätter vom Wasser frei sind, beginnt das „Händeweg“. Der Oberkörper folgt unmittelbar der Heckwärtsbewegung der Innenhebel, so dass die Hände nicht zu weit vom Körper weggehen. Das fließende Vorführen der Innenhebel bei gleichzeitiger Mitnahme des Oberkörpers vollzieht sich in gleicher Geschwindigkeit wie das Heranführen des Innenhebels im Endzug.

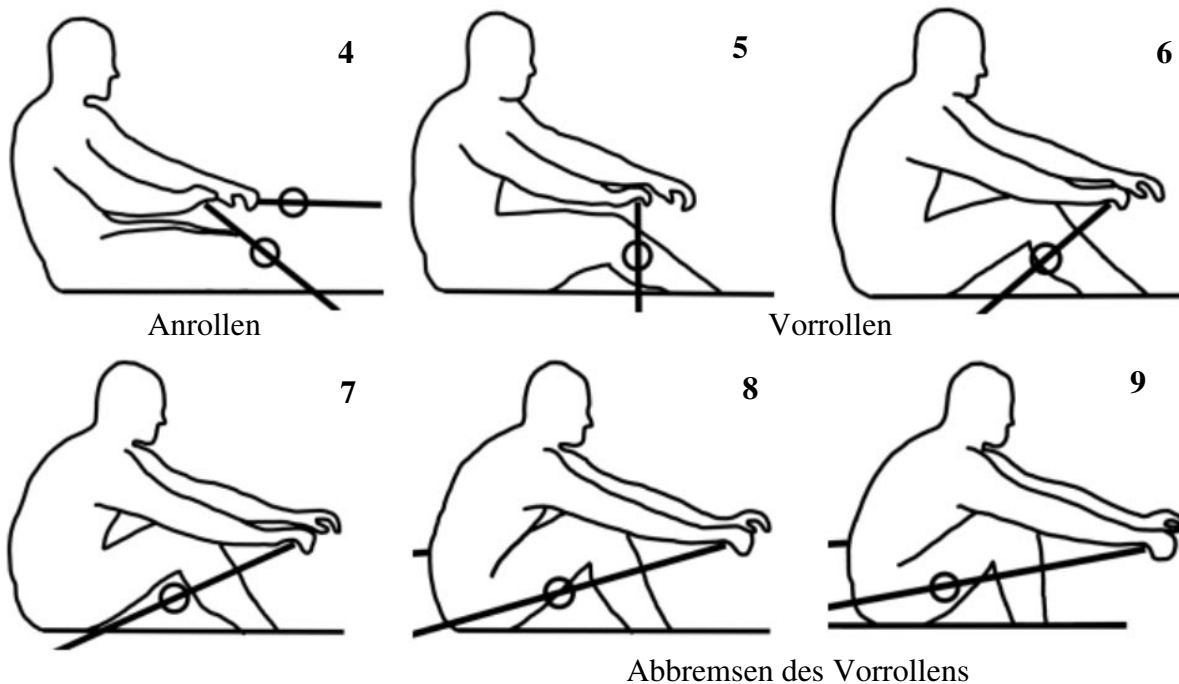


Im Skullen werden die Innenhebel dicht hintereinander, - **rechte Hand näher am Körper als die linke Hand**- annähernd gleichhoch zum unteren Rippenbogen geführt. Nach dem Endzug werden die Hände bis über die Knie vorgeführt. Die Schultern folgen dabei den Händen.



## Freilauphase

Sobald sich die Schultern über bzw. vor dem Rollstz und sich die Hände über den Knien befinden, beginnt mit fließendem Übergang das Rollen. Der Rollstz wird über das aktive und gleichmäßige Heranziehen der Füße an das Stembrett bewegt. Die Innenhebel werden in gleichbleibender Höhe zur Bordwand ca. 1 Blattbreite zum Wasser vorgeführt, um ein senkrechtes Aufdrehen ohne Absenken der Hände zu ermöglichen. Die Schultern überholen den Rollstz und befinden sich beim weiteren Heranziehen an das Stembrett vor dem Rollstz (Vorlageposition). Beim Vorführen der Innenhebel beginnt auf der Höhe des Stembrettes das Aufdrehen der Blätter (sauberes Senkrechtstellen). Die Umkehr wird durch ein „weiches“, aktives Abbremsen in Knie und Hüfte eingeleitet (Sicherung der muskulären Vorspannung in den Hauptmuskelgruppen). Der Übergang von der Freilauphase zur vorderen Umkehr ist fließend und ruckfrei zu gestalten.

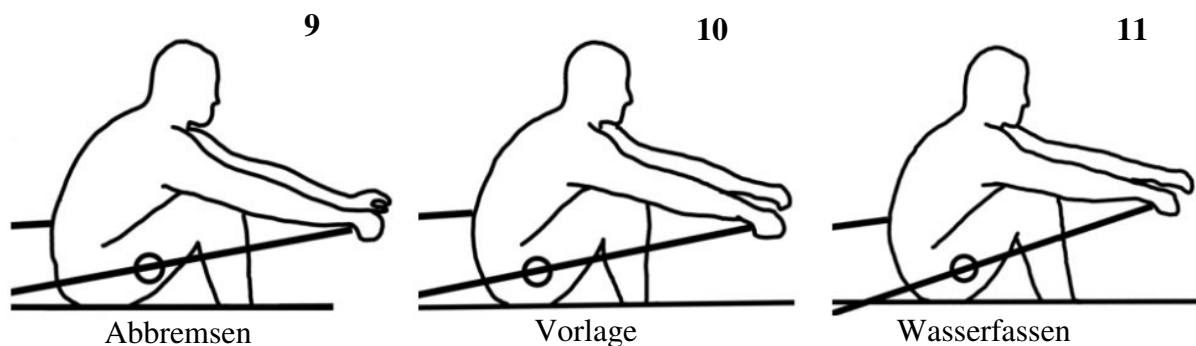


## Vordere Bewegungsumkehr

Aus dem Vorrollen beginnt mit dem Anheben der Hände und Arme das Wasserfassen der bereits aufgedrehten Blätter. Mit Abschluss der Rollbewegung ist die Vorlageposition erreicht und die Blätter sind „bugwärts“ gesetzt. In der Vorlage stehen die Unterschenkel annähernd senkrecht und der Oberkörper ist in Vorlageposition (die Schultern befinden sich vor dem Rollsitze, der Oberkörper steht parallel zu den Oberschenkeln).

Das Wasserfassen erfolgt schnell, senkrecht und „**spritzerfrei**“ ohne Luftschlag. Die Blätter werden ohne sichtbares Öffnen von Knie- oder Hüftwinkel unmittelbar im Scheitelpunkt der vorderen Umkehr ohne zeitliche Verluste (Bewegungspause) getaucht.

Die RudererInnen sind beim Wasserfassen fest zwischen Stemmbrett, Innenhebel und Rollsitz eingespannt.

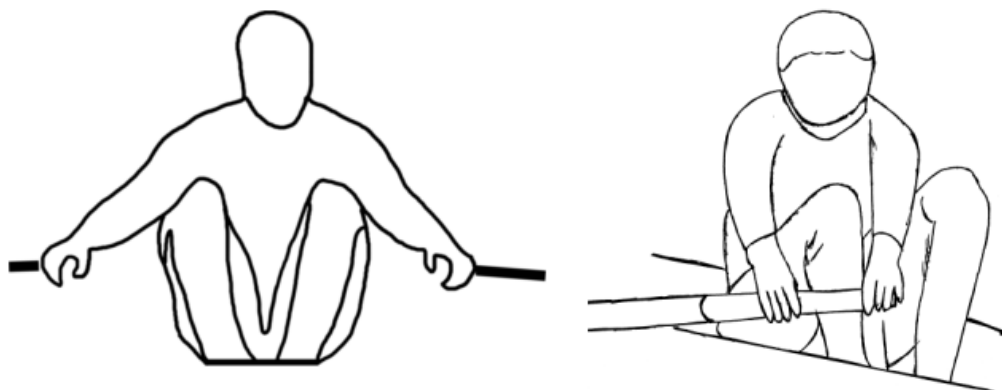


### Besonderheiten Skull:

Weites Öffnen (Herausnehmen) der Arme (Tangentialzug).

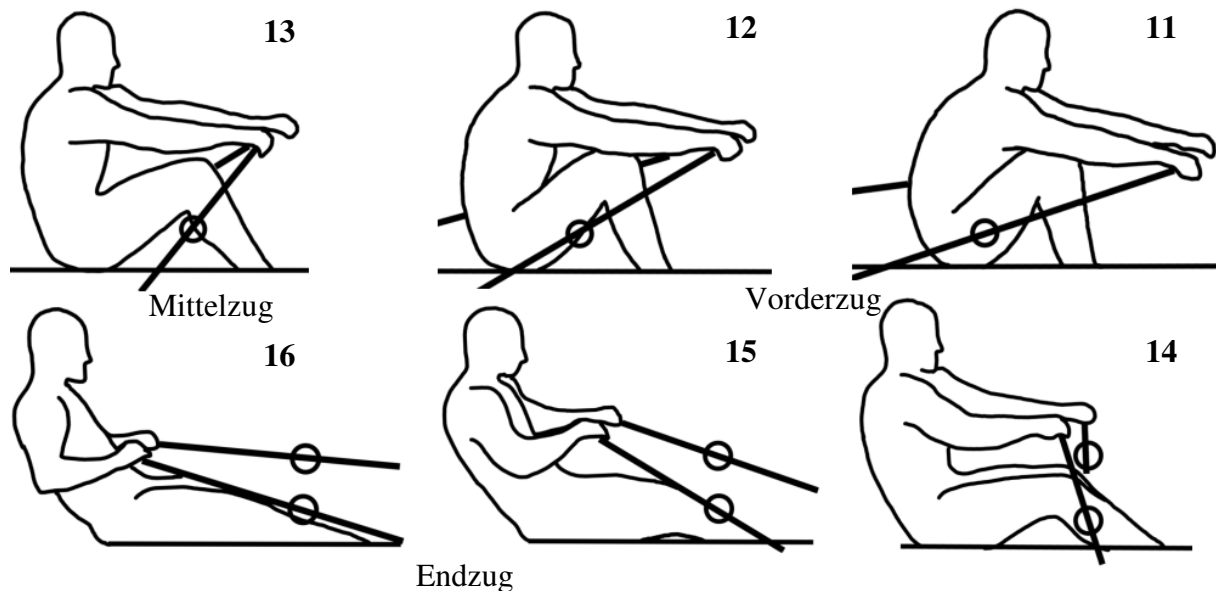
### Besonderheiten Riemen:

Aktives Eindrehen der Schultern und der Hüfte, so dass die Schulterachse beim Wasserfassen parallel zum Innenhebel steht. Beide Arme sind natürlich gestreckt. Die Außenhand führt den Innenhebel. Der Innenarm streckt sich natürlich mit. Das Außenbein ist leicht abgewinkelt.



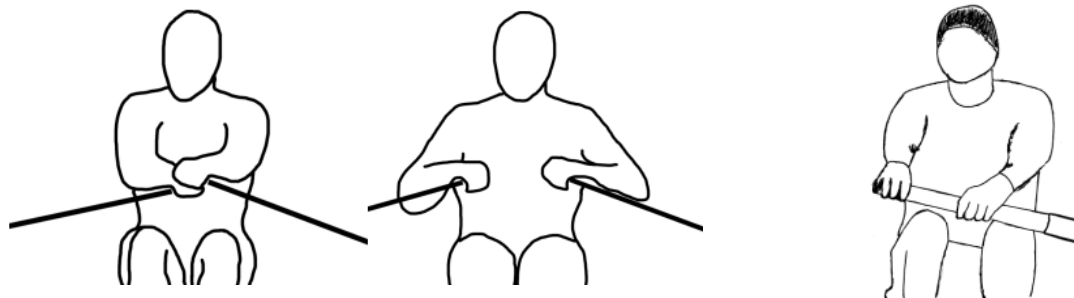
## Durchzug

Der Durchzug beginnt mit dem gleichzeitigen Öffnen des Knie- und Hüftwinkels bei natürlich gestreckten Armen unterstützt durch leichten Schultereinsatz. Die Tauchtiefe der Blätter entspricht der jeweiligen Blattbreite, dabei muß die Durchzugshöhe der Innenhebel bei voll getauchten Blättern eine geradlinige Zugbewegung zum Körper zulassen. Die Innenhebelbeschleunigung erfolgt durch zügiges Öffnen der Knie- und Hüftwinkel über einen langen gemeinsamen Arbeitsweg. Die Armbeugung beginnt kurz bevor die Hände die Knie passieren. Die Beinstreckung wird erst nach der Dolle abgeschlossen. Ein Zurücknehmen der Schultern unterstützt den aktiven Armzug, wobei die Ellenbogen nahe am Körper vorbeigeführt werden. Handgelenk und Unterarm bilden dabei eine Gerade. Der Oberkörper wird in ca. 120° Rücklage fixiert. Die Bauchmuskeln sind angespannt und lassen kein Zusammenfallen des OK zu. Die Innenhebelgeschwindigkeit im Endzug muss der Schlagfrequenz und Bootsgeschwindigkeit entsprechen.



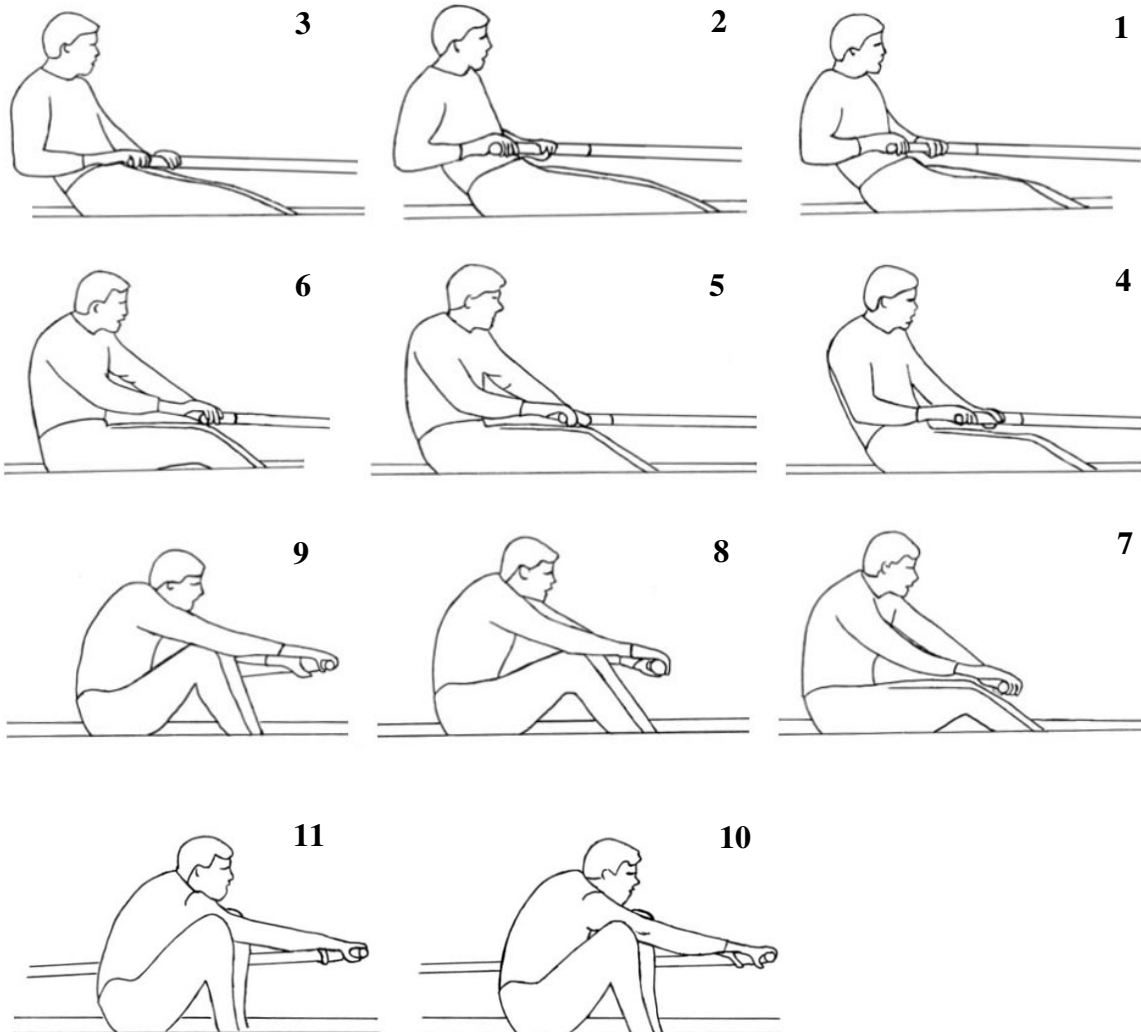
**Im Skullen** sind die Knie über den gesamten Beinstoß leicht geöffnet. Die Hände schließen mit dem Holmende ab. Im Durchzug und Freilauf befindet sich die rechte Hand näher am Körper als die linke Hand. In den Umkehrphasen werden die Innenhebel in gleicher Höhe an die Umkehrpunkte herangeführt.

**Im Riemenrudern** schließt die Außenhand mit dem Holmende ab. Der Abstand zwischen Außenhand und Innenhand beträgt 2,5 Handbreiten.



## Konturogramm Leitbild Riemen

### Freilauf



## Durchzug

