

# Rudertechnik Riemen

Aktuelle Erkenntnisse aus der Arbeit im Männerriemen U23 Bereich

Von Christian Viedt, U23 Bundestrainer Männerriemen

Nachwuchsleistungssportseminar 23.1.2021

**Vorweg:**

In meinem Vortrag geht es nicht um eine vollständige Abhandlung über die Rudertechnik, sondern um Erfahrungen die wir in den letzten 2 Jahren im U23-Bereich gesammelt haben. Im Vordergrund stehen rudertechnische Fehler, die in unserer Arbeit häufig vorkommen, und uns somit viel beschäftigen.

Auf den Videos sind zwangsläufig hauptsächlich Ruderer aus der Dortmunder U23-Gruppe zu sehen, dieses ergibt sich zwangsläufig, da hier natürlich täglich Videomaterial entsteht. Sie stehen stellvertretend für alle U23.

Grundsätzlich ist die Rudertechnik dazu da, um sich im Boot so zu bewegen, dass man aus der vorhandenen physischen Leistungsfähigkeit eine möglichst hohe Bootsgeschwindigkeit erzielt, dies ist aber nur ein Faktor. Dazu kommt noch die Fähigkeit, möglichst so zu rudern, dass man kompatibel zu den anderen Ruderern im Boot ist. Der dritte wesentliche Grund für eine gute Rudertechnik ist auch die eigene Gesunderhaltung.

Unsere Beobachtungen zeigen, dass wir uns in den letzten 15 Jahren in der Rudertechnik verschlechtert haben. Hier ist unserer Meinung nach schon eine Leistungsreserve vorhanden, um international mithalten zu können.

Aus unseren Trainingsbeobachtungen ergeben sich derzeit drei Themengebiete, welche ich mir für den heutigen Vortrag einmal herausgesucht habe.

1. Die Körperposition in der Bootslängsachse.
2. Die Oberkörperposition in der Auslage:  
Eindrehen,  
Position der Schultern,  
Haltung der Arme.
3. Die Oberköpervorbereitung während des Freilaufs.

# 1. Die Körperposition in der Bootslängsachse.

Ein wesentlicher Kernpunkt ist das Sitzen in der Längsachse in den verschiedenen Abschnitten des Ruderschlages. Es erscheint erstmal nicht Geschwindigkeitsrelevant, aber es ist ganzheitlich betrachtet die Voraussetzung für viele andere Aspekte im Ruderschlag:

**Freilauf:** Rudern besteht aus einer Anspannungs- und Entspannungsphase. Entspannen können aber nur alle Ruderer, wenn man locker sitzen kann, und dies geht nur, wenn man sich darauf verständigt, dass alle zentral im Boot sitzen.

**Durchzug:** Im Verlauf des Durchzugs ist es an den verschiedenen Positionen des Schlages wichtig, gleiche Vorstellungen von der Sitzposition haben, damit jeder mit jedem rudern kann, und Mannschaften nicht an diesem Detail scheitern.

Beispiel 1

Durchzug



Freilauf



# 1. Die Körperposition in der Bootsängsachse.

Fehlerbild 1, Diagonalschwingen

Das Diagonalschwingen ist in diesen Bildern gut auf Platz 3 zu erkennen. Der Ruderer ist tendenziell in der vorderen Umkehr zu weit auf seiner Seite, und am Ende des Schlages zu weit von seiner Seite weg, er bewegt sich fast nie auf der Bootsängsachse.



## 1. Die Körperposition in der Bootsängsachse.

### Fehlerbild 2, Wegschwingen im Durchzug

Bei diesem Fehlerbild ist die Körperposition in der Auslage, sowie im Vorder- und Mittelzug gut, aber im Endzug bewegen sich die Oberkörper aus der Längsachse von der Dolle weg. Dies ist biomechanisch ungünstig, da die Zugkraft am Innenhebel möglichst tangential wirken sollte, was jedoch so schlechter möglich ist.

Ein zweiter Aspekt ist das gemeinsame Handeln im Boot. Die Vorstellung wie im Boot zu sitzen ist, muss gleich sein, da es ansonsten zu Problemen beim lockeren Sitzen und in der Balancesicherung gibt. Bei diesem Fehlerbild gehe ich gerne von der Vorstellung aus, dass der Ruderer mit der Körperhaltung unbewusst die Stellung des Blattes im Mittel- und Endzug beeinflussen will. Deshalb schaue ich hier gerne auf die Dollenhöhe und die Blattanlage.



# 1. Die Körperposition in der Bootsängsachse.

Fehlerbild 3, Körper schwingt bei Druckaufnahme zur eigenen Seite

In diesem Beispiel ist im Moment der vorderen Bewegungsumkehr die Körperposition in der Langssachse gut, aber das seitliche Rauslehnen zur eigenen Seite wird mit der Druckaufnahme mehr, und bleibt fast über den ganzen Schlag zu weit auf der eignen Seite. In der hinteren Umkehr sind die Körperpositionen wieder gut. Ein achsengerechtes Sitzen wäre hier wichtig, zur Gesunderhaltung des Ruderers. Eine derartig unnatürliche Ruckenhaltung, wie hier im Mittelzug zu sehen, muß auf kurz oder lang zu Rückenproblemen führen. Des Weiteren zwingt der ursächliche Ruderer mit diesem Fehler seinem Partner diese Körperposition auf.



# 1. Die Körperposition in der Bootsängsachse.

Fehlerbild 4, Körperpositionen sind im Freilauf zu weit von der eigenen Dolle weg.

Bei diesem Fehlerbild sind die beiden Umkehrpunkte und der Durchzug gut, was die Körperpositionen betrifft, aber im Freilauf sitzen die Ruderer zu weit von der eigenen Dolle weg, man darf den Bugmann im Freilauf nicht sehen. Hier sieht es natürlich im ersten Blick so aus, als wenn dies keine Relevanz für die Wettkampfgeschwindigkeit hat. Aber auch hier ist das Miteinander wichtig. Wenn alle sich auf diese Sitzposition einigen, könnte man auch so rudern. Aber es führt auch zu einem angespannten Körper im Freilauf. Wir wollen uns aber im Freilauf entspannen, da das Rudern vom Wechsel – Anspannung – Entspannung lebt.



## 2. Die Oberkörperposition in der Auslage: - eindrehen, Position der Schultern, Haltung der Arme

In der Auslage müssen beide Arme gestreckt sein, und die Schultern auf gleicher Höhe, die Schulterachse muss eingedreht sein, wie auf Bild 1 gut zu sehen ist. Häufig vorkommende Fehler sind hier, wie in Bild 2 und 3 gut zu sehen, das Absenken der Außenschulter. Hier gibt es auch keine einfachen Lösungen, außer Schulung der Beweglichkeit üben, und dem Ruderer klarmachen, das biomechanisch gesehen jegliche Vertikalbewegungen sich ungünstig auf den Bootslauf auswirken. Ein weiteres Problem ist der gebeugte Innenarm im Vorderzug (Bild 4). Hier wird isometrische Arbeit geleistet, die Energie verbraucht, und keine dynamische Bewegung erzeugt, dieses sollte vermieden werden. Außerdem ist es schwer von isometrischer Muskelarbeit in eine konzentrische Muskelarbeit zu kommen.

1



2



3



4



### 3. Oberkörpervorbereitung im Freilauf

Ziel unserer rudertechnischen Ausbildung ist es, dass der Oberkörper nach der hinteren Umkehr gemeinsam mit den Händen aus der Rücklage in die Vorlage kommt, sodass im Moment des Anrollens bei locker gestreckten Armen der Oberkörper in Vorlage ist. Eine spätere Oberkörpervorbereitung führt oft dazu, dass „nachgestreckt“ wird, oder am Ende des Freilaufs zu viel Gewicht vom Rollsitze auf das Stemmbrett verlagert wird.



## Zum Schluss

Wie zu Anfang auch gesagt, ist dieser Vortrag nur ein Teil der Fehlermöglichkeiten, darüber hinaus gibt es natürlich noch unbegrenzte Fehlermöglichkeiten.

Zum Beispiel:

Blatt zu tief tauchen, schleifende Blätter, zu breite Griffhaltung, Außenhand lose, ungleicher Beinstoß, Kopplungsfehler, zu viel Oberkörpereinsatz beim Setzen oder im Vorderzug, fehlende Schlaglänge, usw.

Hier können wir noch eine Menge tun, um erfolgreicher zu sein. In Deutschland leben wir eher von erfolgreichen Mannschaftsbooten, als von herausragenden Individualisten. Umso mehr ist es wichtig, dass Nachwuchsruderer in bestimmten Merkmalen einheitlich ausgebildet werden, und flexibel in der Ausführung sind. Für uns im U23-Bereich wäre es gut, wenn wir bei Großbootlehrgängen und in Trainingslagern bei diesen Themen auf einem höherem Level weitermachen könnten.

Als Grundlage wäre es auch gut, wenn jeder Riemenruderer „frei Wasser“ im Einer fahren kann, und die Grundzüge des Einer-Ruderns beherrscht.

Als Hilfe in der Technikausbildung gibt es bei [rudern.de](http://rudern.de) unter Sportart Rudern / Leitbild Riemen Videos ([www.rudern.de/sportart-rudern/rudern-lernen/leitbild-riemen](http://www.rudern.de/sportart-rudern/rudern-lernen/leitbild-riemen)) über die Rudertechnik und auch Technikübungen. Das Passwort kann beim Deutschen Ruderverband erfragt werden.