

Trainerfortbildung des DRV

Techniktraining in der Praxis

Dirk Brockmann, Landestrainer Rudern Hamburg

Diplom Trainer Rudern (DOSB)

Was ist mir wichtig?

- Sitzposition
- Bootsgeschwindigkeit
- Blattführung
- Stabilität des Bootes
- Vordere Umkehr
- Durchzug
-

Themen heute

- Durchzug / Kopplung - Leitbild
- Sitzposition
- Techniktraining \Leftrightarrow Konditionstraining
- Bewegungsaufgaben
- Technikübungskatalog
-

Durchzug / Kopplung

- Beine
- Arme, Schultern
- Oberkörper
-

Leitbild – Kopplung - Basis

- Die **Innenhebelbeschleunigung** erfolgt durch zügiges Öffnen der Knie- und Hüftwinkel über einen langen Arbeitsweg.
- Aus biomechanischer Perspektive muss der Ruderer im Durchzug bei submaximalem Krafteinsatz über einen optimalen langen Weg durch zweckmäßige Krafteinleitung möglichst hohe Antriebsarbeit an einem immer schnelleren Innhebel verrichten, ohne dabei übermäßig das Stemmbrett zu belasten.

Leitbild – Kopplung - Zeitlich

- Der Durchzug beginnt mit dem gleichzeitigen Öffnen des Knie- und Hüftwinkels bei natürlich gestreckten Armen unterstützt durch leichten Schultereinsatz. ...
- Die Armbeugung beginnt kurz bevor die Hände die Knie passieren.
- Die Beinstreckung wird erst nach der Dolle abgeschlossen.
- Durch schnellkräftigen, aber nicht reißenden oder ruckhaften Arm-Schulterzug wird der Schlag beendet.

Leitbild Kopplung - Zusatz

- 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.

Endzug

**Kopf hat keine
natürlich Haltung**

**Griff, Handgelenk und
Unterarm bilden eine Gerade**



Griffhaltung



Durchzug



Arme gestreckt
Hände vor den Knien

Endzug

Beine fast durchgestreckt
Arme beginnen Zug



Endzug

**Beine fast durchgestreckt
Arme gestreckt**



Endzug



**Oberkörper in Rücklage
Beine können noch schieben
Arme schon gebeugt**

Sitzposition

Keine Vorlage LWS



Keine
Körperspannung





Endzug / Sitzposition

**Ausweichen im
Oberkörper
Außenhand hat nicht
gedreht**

Schulterzug

Schultern leiten den Armzug ein



Auslage

Unterschenkel senkrecht, Arme und Schultern natürlich geöffnet, Oberkörper in Vorlage



Druckaufnahme

Kniewinkel öffnet schneller
als Hüftwinkel
Arme suchen Druck, leicht
gebeugt



Übungen



Rudern mit der Innenhand

Übungen

Videos

Übungskatalog

- Ausführung
- Ziel
- Bemerkungen

Senkrechtes Blatt

- **Ausführung**

Blatt wird senkrecht aus dem Wasser gehoben und in dieser Position übers Wasser bis zur Auslage geführt. Boot sollte stabil bleiben, Blatt wirklich senkrecht sein. Oberkörper bleibt mittig im Boot, Knie bleiben in einer Ebene.

- **Ziel**

Sauber Bewegungsausführung der hinteren Umkehr. Boot in Längsrichtung stabilisieren über Hebelführung. Erstellen eines Gleichgewichtsproblems. Stabile Sitzposition in der Rücklage und im Freilauf schulen.

- **Bemerkungen**

Verbale Hilfestellung geben. Übung zum lernen nutzen, nicht der Übung willen. Übung nach Können variieren.

Rudern mit geschlossenen Augen

- **Ausführung**

Ruderer rudert weiter wie vorher, schließt aber die Augen.

- **Ziel**

Visuelle Einflüsse ausschalten, Gleichgewichtsschulung über andere Sinne, Konzentrationssteigerung, Erfühlen der Mannschafts- und Bootsbevewegung.

- **Bemerkungen**

Sportler sollte Vertrauen in Trainer haben, Umfeld sollte gut gewählt sein (Bootsverkehr, Wellen,...). Kann gut als Variation und Ergänzung zu anderen Übungen genutzt werden.

Pause über den Knien

- **Ausführung**

Ruderbewegung wird vor dem Anrollen unterbrochen, mit einer beliebig langen Pause.

- **Ziel**

Gezieltes Herausführen von Oberkörper und Händen vor dem Anrollen, Oberkörper-Vorlage kontrollieren; Anrollen (ruhig). Im Mannschaftsboot auf die Gemeinsamkeit der Übung achten.

- **Bemerkungen**

Die Übung kann variiert werden (Augen zu, Ansage der Pause)

Pause nach dem Ausheben

- **Ausführung**

Bewegungspause unmittelbar zum Ende des Aushebens. Innenhebel heruntergedrückt, Blätter noch aufgedreht.

- **Ziel**

Balance am sensiblen Punkt der Ruderbewegung. Schulung des sauberen Aushebens.

- **Bemerkungen**

Kann variiert werden, weiter Vorrollen. So ergibt sich eine Aufbauserie.

Variable Pause

- **Ausführung**

Schlagmann fährt eine Pause mit abgedrehtem Blatt am Körper. Der Rest der Mannschaft fährt entweder Pause am Körper, nach dem Hände raus oder bei halber Rolle. Jeder entscheidet bei jedem Schlag selbst, wo er die Pause einbaut.

- **Ziel**

Manschafts-Koordination, Hebelführung, Anrollen

- **Bemerkungen**

schwer, Vorbereitung notwendig, gute Wasserbedingungen von Vorteil

Schultergefühl

- **Ausführung**

Ruderer zieht Schultern so fest er kann nach oben – rudert weiter. Dabei konzentriert er sich auf veränderte Beweglichkeit des Schultergürtels beim Sitzen und die Erholung im Freilauf.

- **Ziel**

Lockerung der Schultern im Freilauf und Durchzug.

- **Bemerkungen**

Erst mehrere Schläge mit hochgezogenen Schultern, dann im Wechsel 1/1. Prinzip wie bei der Progressiven Muskelrelaxation. Methode: Gegensatzverfahren

Schlaglängenwechsel

- **Ausführung**

Zum Beispiel 5 Schläge $\frac{1}{2}$ Rolle dann 5 Schläge ganze Rolle.

- **Ziel**

Erlernen der direkten Druckaufnahme. Direktes setzen.

- **Bemerkungen**

Exakte Ausführung notwendig. Kein hartes setzen (hacken). Verschiedene Rhythmen möglich und mit senkrechtem Blatt kombinierbar.

360° Drehung der Blätter

- **Ausführung**

In der Freilaufphase das Blatt 360° in der Dolle drehen. In beide Richtungen möglich.

- **Ziel**

Lockere Skull-/ Riemenhaltung, Gleichgewichtsschulung.

- **Bemerkungen**

In der Mannschaft Variationen denkbar. Abdrehen mal andersherum.

Im Freilauf streichen

- **Ausführung**

Ruderer sitzt in der Rückenlage, Blätter senkrecht, genaue Position einnehmend. Blätter werden senkrecht im Wasser mit Gefühl nach vorne gedrückt, bis in die Auslage. Hier beginnt sofort der Durchzug.

- **Ziel**

Blattführung erlernen. Stabilisierung der vorderen Umkehr. Gutes erspüren der Druckaufnahme in der vorderen Umkehr.

- **Bemerkungen**

Durch die Bewegung des Bootes gegen die Fahrtrichtung, wird höherer Druck in der vorderen Umkehr erzeugt. Im 1x gut durchführbar. Benötigt bei Einführung genauer Beschreibung und Sportler Feed-Back ist nötig.

Aufs Badetuch legen

- **Ausführung**

Bei dieser Übung rollt man in die Auslage, lässt den Riemen bzw. die Skulls los und legt sich mit dem Oberkörper nach hinten auf das Rollbahndeck. Ähnlich so als säße man am Strand und legte sich mit in die Luft gestreckten Knien bei spitzen Winkel nach hinten.

- **Ziel**

Differenzierung der Ansteuerung beim Öffnen des Kniewinkels, bzw. Hüftwinkels.

- **Bemerkungen**

Empfohlen im Mannschaftsboot. Beweglichkeit gefordert. Soll zu schnellen Beinstoß im Vorderzug verhindern.

Variation der Sitzposition

- **Ausführung**

Ruderer werden aufgefordert, sich bewusst schief zu vorgegebenen Seiten aus dem Boot zu hängen.

- **Ziel**

Gegensatzerfahrung. Bewusst spüren, welche Auswirkung schiefes sitzen auf seinen eigenen Ruderschlag und auf das gesamte Boot hat.

- **Bemerkungen**

Sollte nicht zu lange durchgeführt werden und auch immer wieder in eine mittige Sitzposition aufgelöst werden.