

# Übungskatalog

Dieser Katalog ist im Rahmen des DRV-Workshops Techniktraining 2010 in Ratzeburg entstanden.

# 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 Bootsbebewegung.

- **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 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 Skalls 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.