



Der Ruderschlag. Jonathan Moser

Blickpunkt Bewegungsablauf

Um als Team gut zusammen rudern zu können, muss die Rudertechnik jedes einzelnen stimmen. Wie diese im Gesamten sein sollte, haben wir bereits in einem früheren Artikel beschrieben.

<https://solothurner-ruderclub.ch/verein/ruderwissen/rudertechnik/>

sam machen, damit sich jede und jeder selber reflektieren kann. Basis sind der Bewegungsablauf und die Ruderblattführung. Stimmen diese zwei Elemente in den Grundzügen, kann immer wie differenzierter an Einsatz, Finish, Haltung und Rhythmus gearbeitet werden.

Nun beginnen wir eine Serie, wo wir auf typische Fehler aufmerk-

Selbstkontrolle

Jede/r einzelne kann bei sich selber immer wieder den Bewegungsablauf überprüfen. Oft setzen sich die Teams ins Boot, legen ab und beginnen mit Rudern. Dabei geht ein wichtiger Moment verloren um anzukommen. Idealerweise beginnen wir mit dem Einrudern.

Hier empfehlen wir, zum Aufwärmen den Ruderschlag aus dem Finish* aufzubauen.

*Die Anleitung findet ihr am Schluss.

So werden Körper und Geist langsam an die komplexe Ruderbewegung herangeführt und wir haben Zeit, uns selber zu analysieren.

Startposition

- Sitze ich mit geradem Rücken aufrecht und in Rücklage? Oder sitze ich irgendwie im Boot? Habe ich ein «Buggeli» oder sitze ich ausgeglichen auf meinen zwei Sitzbeinhöckern, ist mein Becken aufgerichtet und der Rücken darüber gestreckt bis unter die Haarwurzel? Ist meine Rücklage 10-15°? – **Oft sehen wir Ruder*innen, die mit leicht rundem Rücken ohne Rücklage mit Rudern beginnen.**
- Strecke ich meine Arme, bleibt mein Oberkörper dabei stabil? Spüre ich meine gespannten Bauchmuskeln?

– Oft sehen wir, dass der Rücken sich zu den Händen bewegt und sich aus der Rücklage wieder aufrichtet, anstelle die Hände bis unters Brustbein zu ziehen.

- Schliesse ich meine Hüfte, so dass sich mein Becken aus der Rücklage in die Vorlage bewegt, sobald meine Arme gestreckt sind? Der Oberkörper folgt der Beckenbewegung «passiv». – **Ein typischer Fehler ist, dass die Hüfte unvollständig geschlossen oder nur der Schultergürtel nach vorne genommen wird. Hindernd wirkt sich hier eine reduzierte Beweglichkeit aus, oft ausgehend von eingeschränkter Muskellänge des hinteren Oberschenkels.**

Vorrollen – Freilauf

- Bin ich zusammen mit meinem Team, sind wir alle am gleichen Ort? – **Hier ist ein wichtiger Moment, dass sich das Team abstimmt und den nächsten Schritt «gemeinsam» einleitet.**
- Lasse ich das Boot zu mir kommen? Wir lassen das Boot in der Freilaufphase unter uns durchfahren, der Körper mit dem Rollsitze bleibt im Verhältnis am gleichen Ort, unsere Beine werden dadurch gebeugt. – **Typischer Fehler ist hier, dass Ruder*innen aktiv und beschleunigt nach vorne rollen.**
- Ist mein Brustkorb stabil? Der Oberkörper sollte sich hier nicht mehr be-

wegen, sondern in der bereits vorher eingenommenen Stellung in Vorlage stabil bleiben. — **Oft sehen wir, dass Ruder*innen ein «Buggeli» machen oder noch weiter in Vorlage drücken.** Dies sollte nicht sein, sondern würde dazu führen, dass der Freilauf zusätzlich beschleunigt wird.

- Führe ich meine Hände zum Himmel? Mit dieser Bewegung wird das Ruderblatt verankert.

Beinstoss

- Stosse ich ab, wenn das Ruderblatt verankert ist? Schaffen wir dies gleichzeitig als Team? Bleiben meine Arme und mein Handgelenk dabei gestreckt? Bleibt mein Oberkörper in Vorlage?

Der Druck auf dem Stemmbrett wird ausschliesslich über den Beinstoss aufgebaut. Der Oberkörper bleibt unter Spannung stabil in Vorlage, die Arme sind wie ein Seil zwischen dem Schultergürtel und dem Rudergriff gespannt. Das verankerte Ruderblatt bleibt an einem Ort, das Boot schieben wir an diesen beiden Punkten hindurch.

Die Verankerung der Ruderblätter ermöglicht erst ein Aufbauen des Widerstandes und somit eine gute Trennung von Beinstoss, Hüftöffnung und Armzug. — **Oft sehen wir, dass entweder das Handgelenk oder der Ellbogen gebeugt, die Schul-**

ter hochgezogen werden oder sich der Oberkörper bereits nach hinten bewegt. Dies geschieht, damit wir den Widerstand besser spüren, wenn die Ruderblätter nicht genügend verankert sind. So geht der später benötigte Schwung für die Beschleunigung verloren und der Ruderschlag wird abgekürzt.

Ein anderer typischer Fehler ist, dass der Oberkörper nach vorne klappt, wenn das Gesäss nach hinten geht. Dies entsteht, wenn Becken-Rücken nicht stabilisiert werden können.

Finish

- Öffne ich meine Hüfte erst am Ende des Beinstosses? Ziehe ich meine Hände aktiv bis unters Brustbein? Die Bewegung findet initial wiederum vom Becken ausgehend statt und der Oberkörper folgt der Beckenbewegung als Pendel für die Beschleunigung. Dabei ist wichtig, dass der Druck auf den Füßen aufrechterhalten wird und die Hände den Widerstand bis unters Brustbein nach hinten ziehen. — **Oft sehen wir, dass der Druck auf den Füßen verfrüht nachlässt, der Oberkörper einfällt und die Arme passiv statt aktiv angezogen werden.** Somit geht der Schwung verloren und das Boot wird nicht mit einem kleinen Kick vorwärts bewegt, sondern wird vom Wasserwiderstand gleich ausgebremst.

- Nehme ich mein Ruderblatt senkrecht aus dem Wasser? Die Hände bewegen sich senkrecht zum Wasser und drehen erst danach ab. Auch hier ist wieder ein Moment, wo sich das Team finden und aufeinander anpassen kann.

*Einrudern: Schlagaufbau vom Finish



- In Finishposition nur mit den Händen rudern: Hüfte bleibt offen/Oberkörper aufrecht in Rücklage, Bauchmuskelspannung spüren
- Arme – Hüfte schliessen (Becken mit Oberkörper ganz nach vorne)- Arme
- Arme – Hüfte schliessen und vorrollen >vom Rudergriff nach vorne ziehen lassen
- Ganzer Ruderschlag

Diese Übung kann mit normalen und als Steigerung mit aufgestellten Ruderblättern gemacht werden.

Empfehlung

Diese Anleitung und die Kontrollfragen ausdrucken und mit aufs Boot nehmen für die Selbstanalyse.

Sprecht bei Fragen gerne die Trainer*innen an.

*Johny Moser/Cheftrainer
Charlotte Sattler Kouakou/
Verantwortliche Ruderbetrieb*