

Informationsblatt

für neue Vereinsmitglieder



www.srg-undine.de
www.rudern-saarland.de



Inhaltsübersicht

- Die Geschichte des Rudersports **2**
- Historischer Rückblick über die Saarbrücker Rudergesellschaft Undine e.V. **3**
- Was zum Rudern befähigt **4**
- Ruderbefehle und kleine Bootskunde **10**
- Rudertechnisches Leitbild - Skullen **12**
- Rudertechnisches Leitbild - Riemen **14**
- Rudern auf der Regatta **16**

Ansprechpartner

Robert Reiter

Ruderwart

Mobil: (0177) 5648789

E-Mail: rudern@srg-undine.de

Stephan Adolph

Ausbilder

Mobil: (0176) 93169045

E-Mail: stephan.adolph@t-online.de

Herzlich Willkommen als neues Mitglied in der Saarbrücker Rudergesellschaft Undine. Im Namen des Vorstandes und aller Mitglieder heiße ich Dich herzlich Willkommen und wünsche Dir viel Spaß und Freude am Rudersport und unserem Vereinsleben. Das vorliegende Infoheft gibt Dir einen Einblick in die Geschichte des Rudersports und unseres Vereins. Du findest hier

einige nützliche Hinweise, die man beim Rudern in unserem Verein beachten sollte, sowie Tipps zur Rudertechnik und zum Bootsmaterial. Ich wünsche Dir viel Spaß und viele schöne Momente beim Sport, in der Natur und im Verein mit Gleichgesinnten!

Robert Reiter, Ruderwart

Die Geschichte des Rudersports

Die Anfänge dessen, was wir heute unter dem Begriff Rudern erfassen, reichen mehrere tausend Jahre zurück. Bereits vor der Ausnutzung der Windkraft mit Segel diente das Ruder bei vielen Völkern als Antriebsmöglichkeit von Transportmitteln, erfüllte aber auch wichtige Aufgaben bei kriegerischen Auseinandersetzungen. Reliefzeichnungen in Ägypten, sowie der Fund eines Ruders bei Duvensee in Holstein beweisen, dass bereits 8000 bis 10000 Jahre v. Chr. das Ruder zur Fortbewegung auf dem Wasser genutzt wurde.

Das sportliche Rudern hat seinen Ursprung in England. Ein Wettkampf, der sich auf lange Traditionen beruft und noch heute Zehntausende Zuschauer an die Ufer der Themse lockt, ist der Vergleich der Achtermannschaften der Studenten aus Oxford und Cambridge. Der erste Vergleich fand 1829 statt und endete mit einem Sieg der

Universität Oxford. Von diesem und anderen in England stattfindenden Wettkämpfen gingen wesentliche Impulse für die Entwicklung des modernen Rudersports aus. So wurden gerade in dieser Zeit eine Reihe wichtiger Erfindungen gemacht, die sich revolutionierend auf den Bootsbau und damit auf die Rudertechnik auswirkten.

1828 zum Beispiel erschien erstmalig ein Boot zu einem Wettkampf, das mit Auslegern ausgerüstet war. Weitere wesentliche Veränderungen bis zum heutigen Rennboot sind der Übergang zu leichteren Bauweisen, die Einführung des Gleit- und später des Rollsitzes sowie der Übergang von der Kastendolle zur Drehdolle.

Den ersten Ruderverein in Deutschland gründeten englischen Kaufleute in Hamburg. In den Folgejahren entstanden vor allem in Hamburg und Berlin weitere bürgerliche Rudervereine.

Mit zunehmendem Ruderbetrieb entwickelten sich auch die Ruderwettkämpfe. Im Jahre 1882 wurde der 1. Deutsche Rudertag veranstaltet. Es wurden verbindliche Wettkampfgeln geschaffen und das Regattawesen organisiert.

Bereits 1883 gab es in Deutschland und Österreich 47 Rudervereine, die sich zum deutschen Ruderverband zusammen-

schlossen. Im Jahre 1892 wurde der Weltruderverband FISA gegründet und ein Jahr später wurden die ersten Europameisterschaften im Einer, Vierer mit Steuermann und im Achter ausgeführt.

1894 wurden die Olympischen Spiele der Neuzeit beschlossen. Zu den ersten 10 Sportarten, die an dieser Olympiade teilnehmen durften, gehört auch der Rudersport.

Historischer Rückblick über die Saarbrücker Rudergesellschaft Undine e.V.

Am 25. April 1925 wurde der Verein von acht Ruderern des Ruder Club Saar (RCS) gegründet.

Die große sportliche Begeisterung, die das Land nach dem ersten Weltkrieg erfasste, bescherte diesem neu gegründeten Sportverein einen enormen Aufschwung. Nach achtzehn Monaten zählte die Undine bereits 329 Mitglieder.

Als Bootshaus wurde zunächst ein Schiff angeschafft, das die Bootsflotte von zwanzig Einheiten aufnahm. Im ersten Gründungsjahr wurden bereits Regattaerfolge gefeiert. Getragen von der Begeisterung der Mitglieder und dem Wettbewerb der beiden Rudervereine in Saarbrücken entwickelte sich die Undine in wenigen Jahren zu einem namhaften Ruderverein mit über 600 Mitgliedern.

1931 wurde das Bootshaus errichtet, das Mittelpunkt des sportlichen und gesellschaftlichen Vereinslebens war. 1934 brachte die erste Zweitagesregatta in Saarbrücken

dem Verein weitere Erfolge. Durch den 2. Weltkrieg wurde diese positive Entwicklung gestoppt. Mühsam entwickelte sich nach dieser grausamen Katastrophe, die auch aus unserem Verein zahlreiche Opfer forderte, wieder das Vereinsleben. 1950 betrug die Mitgliederzahl 348.

Das Jahr 1951 brachte dem Verein große sportliche Erfolge, wie den Gewinn der Deutschen Meisterschaft durch Günter Schütt. In der über 85-jährigen Vereinsgeschichte wurden für die RG Undine weit mehr als tausend Regattaerfolge verbucht.

Hochrangige Siege bei den Olympischen Regatten, Weltmeisterschaften, FISA-Championaten, Eichkranzrennen, Junioren-Weltmeisterschaften, Deutschen Meisterschaften und Siege im Nations-Cup sind die herausragende stolze sportliche Bilanz unserer Vereinsgeschichte.

Unsere heutige Mitgliederzahl beläuft sich auf über 400 und die Tendenz ist weiter steigend.

Was zum Rudern befähigt

Die Vielzahl an neuen Mitgliedern, die wir glücklicherweise jedes Jahr aufs Neue für den Rudersport gewinnen können, stellt uns als Vorstand und Ausbilder der Undine leider immer wieder vor das Problem, sicherzustellen, dass die neu ausgebildeten Mitglieder befähigt zum Ausüben des Rudersportes sind, sowie die Wasserschiff-fahrtsregeln kennen und somit ein sicherer Ruderbetrieb gewährleistet ist. Darüber hinaus stellen wir immer wieder fehlerhafte Handhabung des Materials aufgrund von Unkenntnis fest, was zu einem erhöhten Verschleiß und damit erhöhten Reparatur- und Neubeschaffungskosten führt.

Um hier Abhilfe zu leisten, wurde im Jahre 2004 eine Ruderfähigkeitsprüfung eingeführt. Diese umfasst die auf den folgenden Seiten dargestellten Fähigkeiten, die vom jeweiligen Ausbilder abzu prüfen sind. Darüber hinaus muss der Kurs Sicherheit auf Wasserstraßen besucht worden sein, der von der SRG Undine in Zusammenarbeit mit dem Wasserschiff-fahrtsamt angeboten wird.

Nur wenn diese beiden Kriterien erfüllt sind, darf der jeweilige Ruder-Anfänger außerhalb der offiziellen Trainingszeiten seiner Rudergruppe selbstständig und eigenverantwortlich das Bootsmaterial der SRG Undine benutzen.

Die Ruderfähigkeitsprüfung wird in einer ersten Stufe für die Benutzung von Gig-Booten abgenommen und erteilt. Die

Befähigung zum Rennbootfahren kann frühestens ein Jahr später erlangt werden und wird separat geprüft. Während der regulären Trainingszeiten dürfen durch die Einteilung der Ausbilder auch Mitglieder die laut Befähigungsnachweis nur Gig-Boote fahren dürfen, Rennboote benutzen, um hier Erfahrungen zu sammeln.

Erfahrene Ruderer (mit Befähigungsnachweis) dürfen auch außerhalb der regulären Trainingszeiten Ruderer ohne Befähigungsnachweis in einem Rennboot (ab Zweier aufwärts) mitnehmen. Bei der erstmaligen Mitnahme ist dies jedoch mit dem zuständigen Ausbilder oder dem Ruderwart abzustimmen.

1. Tragen der Skulls und des Bootes

Vor Beginn der Fahrt muss diese mit Datum, Uhrzeit, Bootsname und Name(n) des/der Ruderer(s) ordnungsgemäß in das elektronische Fahrtenbuch eingetragen werden. Bei Booten mit mehreren Ruderern ist vor dem Ablegen der Obmann explizit festzulegen und im Fahrtenbuch kenntlich zu machen. Nach der Eintragung ins Fahrtenbuch kann es endlich losgehen. Die Skulls werden zum Steg getragen und dort bruch sicher gelagert. Beim Tragen der Skulls sind die Blätter nach vorn gerichtet, damit wir diesen empfindlichen Teile stets im Blick haben.



Abgelegt wird das Blatt stets so, dass die scharfe Kante am äußersten Ende des Blattes aufliegt (siehe Foto) – dies ist auch beim Anlegen zu beachten: Skull zu diesem

Zweck nach dem Kommando „Ruder halt“ um 180 Grad (Längsachse) drehen.



Nachdem die Skulls bereits am Steg liegen, kann das Boot aus der Halle getragen werden. Im Anfängerbereich sollte auch der Einer stets zu zweit getragen werden. Wichtig: das Boot nicht an den Enden tragen, damit es nicht durchschwingen kann. Das Skiff wird parallel zum Steg ins Wasser gesetzt.



Im Gegensatz zu den empfindlichen Rennbooten, können die Gig-Boote kieloben neben dem Körper getragen werden. Rennboote werden auf der Schulter getragen.



2. Einlegen der Skulls

Nach dem Schließen der Luftkästen und dem Öffnen der landseitigen Dolle wird zuerst das landseitige Skull, zur Stabilisierung des Boots am Steg, eingelegt. Das Skull wird dazu an der schmalsten Stelle des Schaftes - dem Blatthals - in die Dolle eingesetzt und mit dem Klemmring bis zur Dolle geführt. Dabei ist auf Steuerbord und Backbord („Ruderer rudern rechts rot“) und auf die heckwärtige Richtung der Dolle („Dolle zeigt zu den Füßen“) zu achten. Außerdem sollte die Blattwölbung nach oben zeigen, damit der Lack nicht zerkratzt. Die Dolle wird nun zugeschraubt.



Nun wird die wasserseitige Dolle geöffnet. Das zweite Skull wird daraufhin eingelegt, indem man mit dem wasserseitigen Fuss auf das Trittbrett im Boot zwischen den beiden Rollbahnschienen steigt und seinen Schwerpunkt in das Boot verlagert. Achtung: hierbei darf nicht auf die empfindlichen Rollbahnen getreten werden!

3. Einsteigen ins Boot



Der wasserseitige Fuß ist beim Einsteigen auf das Trittbrett zu setzen, dabei befindet sich der Rollsitz hinter der Ferse. Die wasserseitige Hand greift beide Skulls so, dass sich nur die Griffenden berühren. Außerdem bietet die Innenhebelstellung reichlich Platz, um mit dem landseitigen Bein bequem einzusteigen. Die Blätter sollten dabei leicht heckwärts angekantet sein, damit sie beim Abstoßen über das Wasser gleiten und nicht gleich „absaufen“. Mit dem landseitigen Fuß wird abstoßen, während die landseitige Hand am Ausleger greift. Am Anfang sollten hierbei die Betreuer helfen.

4. Einstellen des Stemmbretts



Das Einstellen des Stemmbretts erfolgt auf dem Wasser. Dabei werden die Innenhebel der Skulls zwischen Bauch und Oberschenkel bei flachgestelltem Blatt fixiert, während

die Füße locker auf dem Ausleger liegen. In dieser Stellung haben wir nun beide Hände frei zum Verstellen des Stemmbretts. Dieses sollte so eingestellt werden, dass in der Auslage die Oberschenkel etwa senkrecht zum Boot stehen und im Endzug die Hände bequem zum Oberkörper gezogen werden können, so dass genügend Raum zum Ausheben aus dem Wasser und Abdrehen der Skulls bleibt.

5. Sicherheitsstellung



Die Blätter liegen flach auf dem Wasser und die Skulls sind senkrecht zur Bordwand. Dabei sitzt der Ruderer mit locker gestreckten Beinen im Boot und hält die Skulls über den Knien.

6. Stoppen



Bevor losgerudert wird, sollte frühzeitig das Abbremsen aus der Vorwärtsfahrt geübt werden. Dabei wird nach dem Durchzug die

Sicherheitsstellung eingenommen und die Blätter gleiten über das Wasser. Sie werden nun bugwärts angekantet bis sie senkrecht im Wasser stehen.

7. Rückwärtsrudern – Streichen



Das Rückwärtsrudern (Streichen) beginnt in der Rücklage (Beine lang, Arme am Körper), dabei sind die Blattwölbungen heckwärts gedreht und die Blätter sind im Wasser (siehe Foto). Nun werden erst die Arme gestreckt, dann die Beine angewinkelt und der Oberkörper nach Vorne in die Auslage bewegt. Die Blätter werden nun während der Bewegung zurück in die Rückenlage abgedreht auf dem Wasser geführt.

8. Bewältigung von Situationen / Vermeiden von Kollisionen

Um Kollisionen sicher zu vermeiden, muss der Ruderer sich regelmäßig umsehen und darauf achten, dass er nicht zu weit in der Mitte des Flusses, oder möglicherweise schon auf der „linken“ Fahrspur rudert. Eine gute Faustregel ist es, sich alle drei Schläge umzusehen – auch die anderen Ruderer sehen nicht in ihre Fahrtrichtung! Bei Kollisionsgefahr ist das andere Boot laut zu rufen, z. B.: „Vierer Achtung!“

9. Zielrudern

Sinn und Zweck des Zielruderns ist es, sicherzustellen, dass der Ruderer das Steuern des Bootes beherrscht und ohne Kollisionen ein gewünschtes Ziel (z.B. Steg beim Anlegen) ansteuern kann.

10. Fliegen

Beim „Fliegen“ werden die Blätter (abgedreht) frei vom Wasser balanciert.

11. Wellen abreiten

Machen die hohen Wellen eines vorbeifahrenden Motorbootes ein weiterrudern unmöglich, so hat der Ruderer anzuhalten und die Wellen abzureiten. Der Ruderer stellt sich dazu in der Sicherheitsstellung parallel zu den Wellen des Schiffes und hält wegen des Sogs genügend Abstand zum Schiff aber auch zum Ufer.

12. Steuerbordwende

Die Steuerbordwende dient dazu, den Bug des Bootes nach Steuerbord zu drehen. Das Kommando lautet „Wende über Steuerbord – aus der Rückenlage – fertig und ab!“. Sie erfolgt aus der Rückenlage (gestreckte Beine, Arme am Körper). Das Blatt des Steuerbordskulls wird senkrecht ins Wasser gesetzt, mit der Wölbung in Richtung Bug (wie beim Streichen). Das Blatt des Backbordskulls liegt flach auf dem Wasser. Auf das Kommando „fertig und ab“ werden die gestreckten Beine angezogen und der Steuerbordskull durch das Wasser gezogen, während das Blatt des Backbordskulls flach über das Wasser gleitet. In Endlage werden

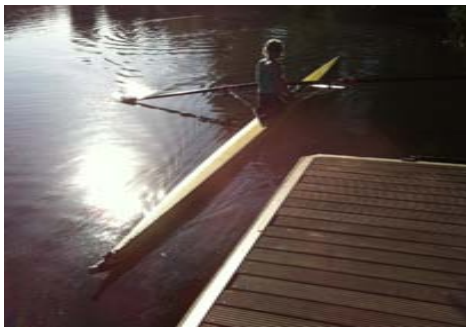
die Skulls gedreht, so dass nun das Blatt des Steuerbordskulls flach auf dem Wasser liegt und das Blatt des Backbordskulls senkrecht im Wasser ist, mit der Wölbung so, wie beim normalen Vorwärts rudern.

13. Backbordwende

Die Backbordwende läuft analog zur Steuerbordwende, nur Seitenverkehrt.

14. Anlegen und Bootspflege

Zum Anlegen sollen sich die Ruderer rechtzeitig umsehen, um den Steg im richtigen Winkel anzurudern. Der Steg sollte hierzu möglichst parallel angerudert werden. Das Rudern ist rechtzeitig zu beenden. Mit der wasserseitigen Hand werden beide Griffenden gegriffen und mit der landseitigen Hand zieht man sich an den Steg. Die Innenhebel der Skulls sind in der Endphase des Anlegens in das Boot zu drücken, damit das Boot längsseits gehen kann. Das landseitige Skull wird nun gedreht, damit es korrekt auf dem Steg aufliegt.



Beim Aussteigen ist wiederum darauf zu achten, nicht auf die empfindlichen Rollbahnen zu treten und das Boot, insbe-

sondere, wenn es sich um größere Boote als Einer handelt, koordiniert gemeinsam zu verlassen.

Grundsätzlich sind immer erst die Skulls aus den Dollen zu nehmen und am Steg abzulegen. Dann wird das Boot aus dem Wasser genommen. Wird das Boot aus irgendwelchen Gründen zunächst im Wasser gelassen, bleibt der landseitige Skull eingelegt.

Auch die gründliche Bootspflege gehört zum Rudern, egal ob Beginner oder Profi. Mit einem ausgespültem feuchten Lappen wird über das Boot gewischt. Die Dollen werden geschlossen und die Luftkastendeckel zur Entlüftung geöffnet. Bei Rennbooten gilt es zudem darauf zu achten, dass die Klettverschlüsse der Schuhe geschlossen sind und die Rollschienen mit einem kleinen Schwamm gesäubert werden.

Nachdem Boot und Skulls wieder an ihrem Platz in der Bootshalle sind, wird die Fahrt natürlich noch im Fahrtenbuch ausge-
tragen.

Ruderbefehle und kleine Bootskunde

Der Steuermann muss in jeder Situation laut und deutlich den angemessenen Befehl geben, ohne dass er lange überlegen muss, wie der Wortlaut für die gewünschte Wirkung ist. Dazu muss er auch stets parat haben, mit welchem Kommando die beste gewünschte Wirkung zu erzielen ist.

Ruderbefehle bestehen aus einem Ankündigungs- und einem Ausführungsteil. Dazwischen steht im folgenden Druck ein Gedankenstrich. Wer Ruderbefehle erteilt, muss nach dem Ankündigungsteil soviel Pause einlegen, dass die Mannschaft sich auf das konzentrieren kann, was gleich danach zu tun ist. Bei einigen Ruderbefehlen muss die Mannschaft nach der Ankündigung zunächst die Stellung für die Ausführung einnehmen.

Die offiziellen Ruderbefehle des DRV:

1. „Mannschaft ans Boot“ – „hebt auf!“

Vorher sind Skulls (Riemen) und weiteres Zubehör zum Steg gebracht worden.

2. „Boot drehen“ – „Wasserseite o.ä. hoch!“

Unbedingt darauf achten, dass die Ausleger den Boden nicht berühren.

3. „Fertigmachen zum Einsteigen“ – „steigt ein!“

Alle Ruderer/bzw. Ruderinnen haben ein Bein auf dem Einsteigebrett und das andere zum Abstoßen bereit auf dem Bootssteg.

4. „Klarmeldung!“

Am Bug beginnend melden die Sportler,

sobald sie ruderbereit sind („1 fertig!“, „2 fertig!“, ...).

5. „Alles vorwärts“ – „los!“

In die Auslage gehen – Blätter senkrecht drehen und Durchzug. Oder: „In die Auslage“ – „Blätter setzen“ – „los!“

6. „Ruder“ – „halt!“

Ankündigungskommando erfolgt beim Vorderzug, Ausführungskommando beim Endzug, Sportler nehmen Orthogonalstellung ein.

7. „Blätter“ – „ab!“

Die Blätter werden flach auf das Wasser gelegt.

8. „Stoppen“ – „stoppt!“

Durch dosiertes Gegenkanten der flach liegenden Blätter schneiden diese langsam unter Wasser. Die gegengekanteten Blätter werden mit gestreckten Armen bis zur Senkrechten weitergekantet.

9. „Streichen“ – „los!“

Aus der Rücklage, Blattstellung entgegengesetzt wie beim Rudern. Volle Benutzung der Rollbahn. Ankanten der Blätter während des Luftweges.

10. „Wende über Backbord“ – „los!“

(Steuerbord entsprechend)
Aus der Rücklage, Blattstellung Backbord 180° aufgedreht, Steuerbordblatt flach, volle Rollbahn; in der Auslage Backbordblatt ankanten, Steuerbordblatt aufdrehen, Zug. Backbordholm am Körper (Blatt 180° aufgedreht), Steuerbordholm in Armauslage (Blatt aufgedreht), ohne

Rollbahn. Entgegengesetzte gleichzeitige Wasserarbeit auf beiden Bordseiten, Blätter beim Luftweg senkrecht.

11. „Skulls (Riemen)“ – „lang!“

„Backbord“ – „lang!“

(Steuerbord entsprechend)

„Skulls (Riemen)“ – „vor!“

Ankündigung in der Auslage, Ausführung nach dem Ausheben der Blätter. Die Holme werden in der Hand behalten. Aus der Längsseitslage in die Orthogonalstellung führen.

12. „Fertigmachen zum Aussteigen“ – „(gemeinsam) steigt aus!“

Steuermann/-frau ist vorher ausgestiegen und hält das Boot in der Mitte fest. Der „wasserseitige“ Fuß steht auf dem Einsteigbrett. Beim Aussteigen wird das „wasserseitige“ Ruder mit herausgenommen.

13. „Backbord überziehen!“

(Steuerbord entsprechend)

Das Steuerbord-Ruder wird nicht soweit in die Auslage gebracht. Auf Backbord wird besonders kräftig gezogen.

14. „Hochscheren!“

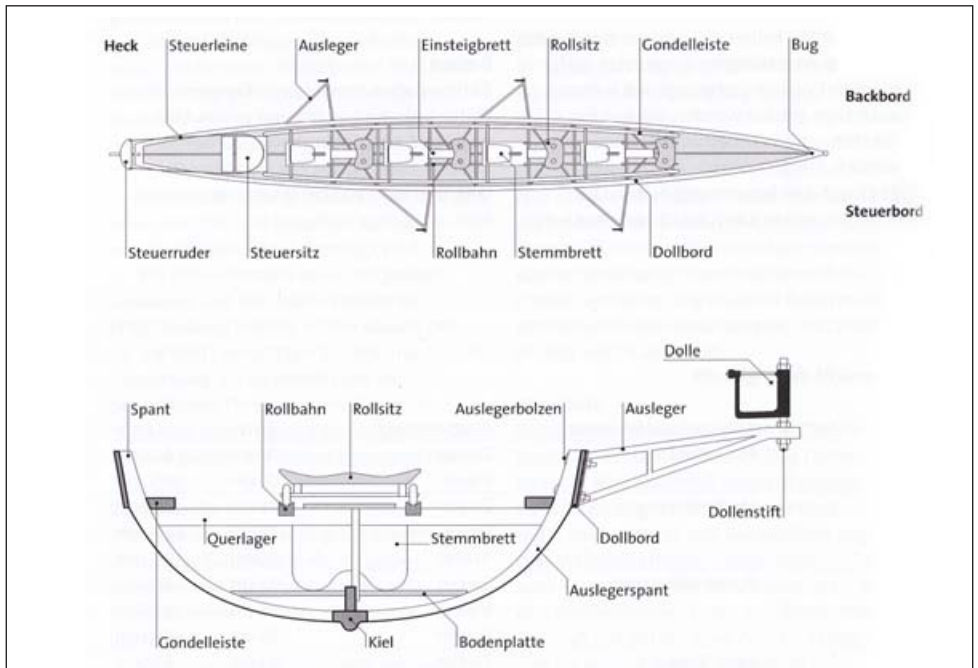
Im Freilauf werden die Innenhebel tief ins Boot gedrückt (z.B. bei hohen Wellen).

15. „Halbe (ohne) Kraft!“

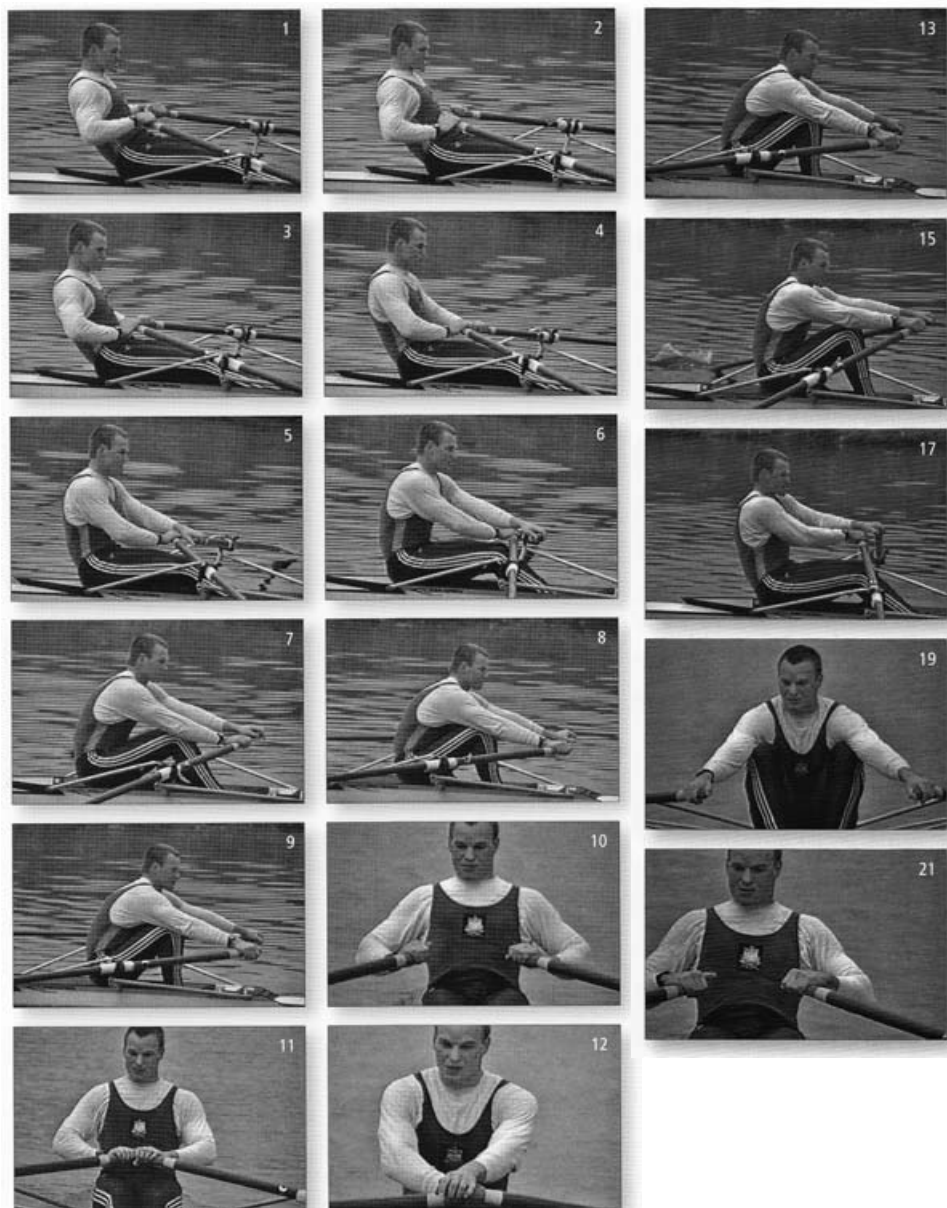
Es wird mit wenig (nahezu ohne) Kraft durchgezogen.

16. „Frei weg!“

Dieses Kommando wird gegeben, um jeden vorherigen Befehl (z.B. „Überziehen“, „Hochscheren“, „Halbe Kraft“, u.ä.) wieder aufzuheben.



Rudertechnisches Leitbild – Skullen



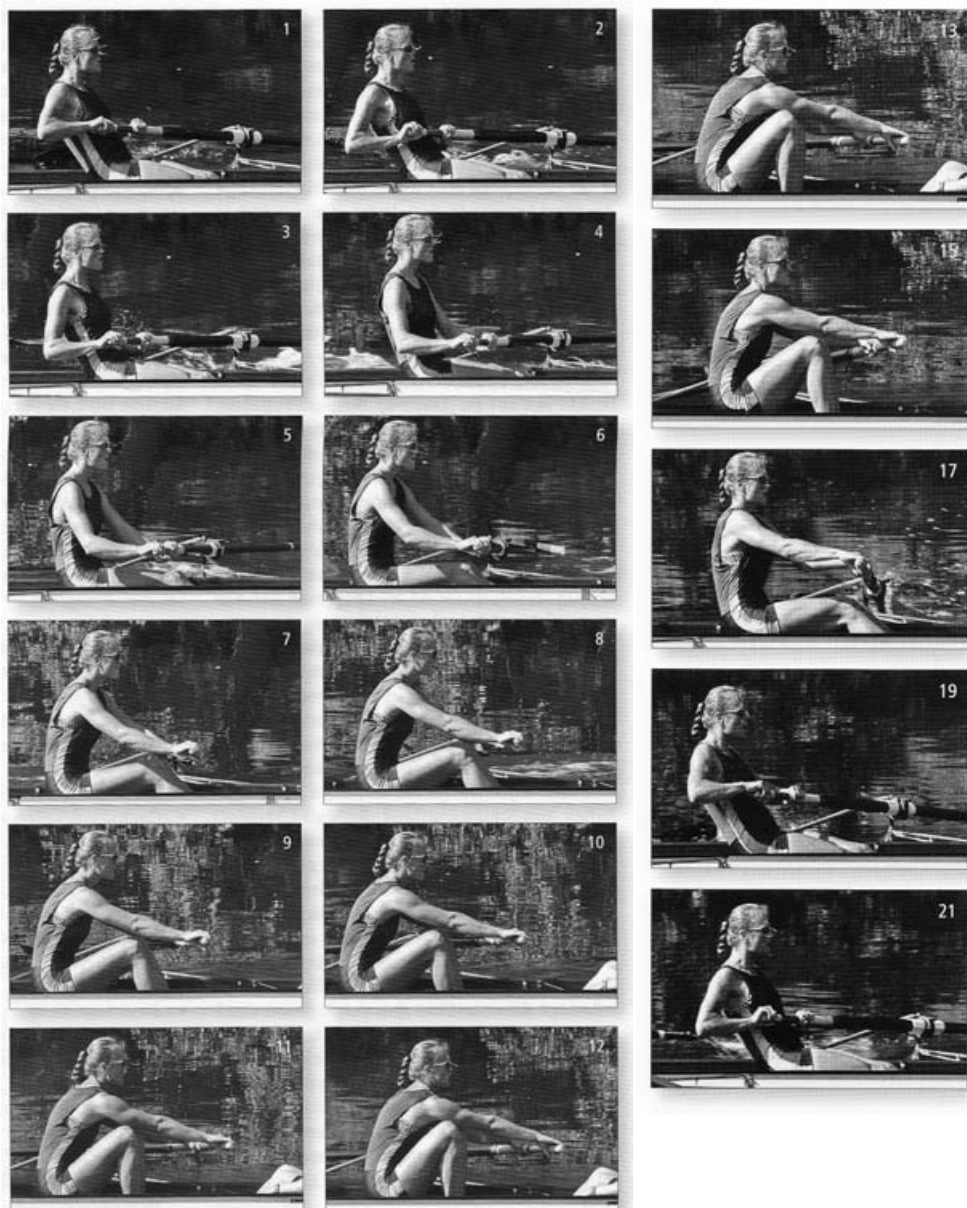


Quelle: Handbuch Rudertraining, Dieter Altenburg / Klaus Mattes / Jürgen Steinacker

Die Merkmale der Skulltechnik werden anhand einer Bildreihe von Thomas Lange visualisiert:

- die Rücklageposition (Bild 1)
- das sichtbare Aushebeln gefolgt vom Flachdrehen der Blätter (Bild 2)
- die flüssige hintere Bewegungsumkehr mit sofortigem „Hände weg“ sowie der Mitnahme des Oberkörpers (Bilder 3-5)
- das frühe Anrollen, wenn sich die Hände über den Knien befinden (Bild 6)
- das gleichmäßige Vorrollen (Bilder 7-8)
- die Vorlageposition mit Schultern deutlich vor der Rolle, weit geöffneten Armen und Händen auf annähernd gleicher Höhe (Bild 9)
- das Wasser fassen ohne Körperbewegung ausschließlich durch Anheben der Hände (Bild 13-14)
- die gestreckten Arme ohne Nachgeben im Vorderzug (Bild 15-16)
- den richtigen Griff am Innenhebel (Bild 12)
- die zweckmäßige Kopplung der Teilkörperbewegungen in den einzelnen Durchzugsphasen
- die Überlagerung der Beinstreckung mit dem Armeinsatz (Bild 17)
- das konsequente Ausziehen des Schlages im Endzug bis nahe an den Körper, wobei sich das Handgelenk und der Ellbogen auf einer Höhe befinden (Bild 18)
- die kontrollierte Handführung sowohl im Durchzug als auch im Freilauf

Rudertechnisches Leitbild – Riemen





Die Schlagfrau des deutschen Goldachters 2003, Lenka Wech (RV Saarbrücken) demonstriert die Merkmale der Riementechnik des DRV:

- die Rücklageposition (Bild 1)
- das sichtbare Aushebeln gefolgt vom Flachdrehen der Blätter (Bild 2)
- die flüssig gestaltete hintere Bewegungsumkehr mit sofortigem „Hände weg“ sowie der Mitnahme des Oberkörpers (Bilder 3-5)
- das frühe Anrollen, wenn sich die Hände über den Knien befinden (Bild 6)
- das gleichmäßige Vorrollen (Bilder 7-11)
- die Vorlageposition (Bild 12)
- das Wasser fassen ohne Körperbewegung ausschließlich durch Anheben der Hände (Bild 13)
- die gestreckten Arme ohne Nachgeben im Vorderzug (Bild 14)
- die richtige Griffbreite (Bild 19)
- die zweckmäßige Kopplung der Teilkörperbewegungen in den einzelnen Durchzugphasen (Bilder 14-17)
- das konsequente Ausziehen des Schlages im Endzug bis nahe an den Körper, dabei wird die Zughöhe beibehalten, das Handgelenk und der Ellbogen befinden sich auf einer Höhe (Bilder 18-19)

Rudern auf der Regatta

Das ganze Jahr über finden zahlreiche deutsche und internationale Ruderregatten statt, die nicht nur für die Teilnehmer, sondern auch für die Zuschauer ein spannendes Erlebnis sind. Von Wettbewerben auf lokaler Ebene bis hin zu den Olympischen Spielen, ob Sprint oder Langstrecke bietet sich für jede Leistungsklasse und jeden Anspruch die passende Veranstaltung.

Wer sich also gern mit anderen messen möchte und bereit ist, dafür regelmäßig zu trainieren, kann beim Rudern viel erreichen. Natürlich braucht es Disziplin, Ehrgeiz und

Ausdauer, um mehrmals pro Woche oder sogar täglich ins Boot zu steigen. Nimmt man das aber auf sich, wird man nicht nur mit Muskelkraft und einer erhöhten Koordinationsfähigkeit, sondern auch mit mentaler Stärke belohnt. Durch regelmäßiges Training und sportliche Erfolge bestätigt, weichen Ruderer auch vor anderen Herausforderungen im Leben nicht zurück. Sie verstehen es, konzentriert ihre Ziele zu verfolgen, sind teamfähig und ausdauernd.

Hast du hieran Interesse, dann sprich einfach mit einem der Trainer!

Interessante Websites zum Thema Rudern:

www.rudern.de
www.rudertechnik.de
www.rish.de
www.ruderbund.de
www.ruderinfoseiten.de
www.worldrowing.com