

Rudertechnik GUIDE

Der Weg zur perfekten Rudertechnik

BSO Sportmanager I 2012
Trainingslehre

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung	4
2 Techniktraining als Teil der Trainingslehre	5
3 Grundtechnik Rudern	6
3.1 Spannungsphase	6
3.2 Entspannungsphase	7
4 Elemente einer guten Rudertechnik	8
4.1 Spannungsphase	8
4.2 Entspannungsphase	9
5 Koordinative Fähigkeiten	10
5.1 Gleichgewicht im Sitzen	10
5.1.1 Gleichgewichts-Auslage Übung	10
5.1.2 Stopp-Schläge	11
5.2 Entkoppelung von Bewegungsausführungen (BA)	11
5.2.1 Klatsch-Übung	12
5.2.2 Wink-Übung	12
5.2.3 Ruder-um-die-eigene-Achse-drehen-Übung	13
5.3 Benutzung der optimalen Muskelgruppen	14
5.3.1 Beinstoss am Beginn der Durchzugsphase	14
5.3.2 Armzug am Ende der Durchzugsphase	15
5.4 Entspannung auf "Knopfdruck"	16
5.5 Schnelle Bewegungen nur mit entspannter Muskulatur möglich	16
5.5.1 Endzug – Ausheben	16
5.5.2 Endzug – Hände über die Knie	17
5.5.3 Einsatz – lockere Arme / Hände	17
5.5.4 Durchzug – Armzug	18
5.6 Fixierter Körper vs. schneller Bewegung	19
5.6.1 Einsatzübung	19
5.6.2 Nur mit den Beinen rudern	19
5.6.3 Armzug mit fixiertem Oberkörper und fixierten Beinen	20
6 Technik im Mannschaftsboot	21
6.1 Ohne Armzug rudern	21
6.1.1 Nur mit den Beinen rudern	21
6.1.2 Nur mit Beinen und Oberkörper rudern	21
6.2 Rudern mit Rollbahn und Tempowechsel	22
6.2.1 Übungen mit Rollbahnwechsel	22
6.2.2 Übungen mit Tempowechsel	22
7 Techniktraining am Ruderergometer	23

7.1 Techniktraining mit Spiegelwand	23
7.1.1 Selbstkontrolle durch die Spiegelwand	23
7.1.2 Techniktraining für Mannschaften	24
7.2 Techniktraining ohne Spiegelwand	24
8 Integration der Technik im Trainingsplan	26
8.1 Dezidierte Technik-Trainingseinheiten	26
8.2 Integration der Technikeinheiten im Trainingsplan	26
8.2.1 Techniktraining bei erschwerten äußeren Bedingungen	26
8.2.2 Techniktraining in Pausen (Intervalltraining)	27
8.2.3 Techniktraining am Ende der Trainingseinheit	27
9 Gefahren des Rudersports ☺	28
10 Vergleich der verschiedenen Rudertechnik - Trainingsmethoden	29
10.1 Traditioneller Ansatz	29
10.2 Beschriebener Ansatz (Schulung der koordinativen Fähigkeiten)	29
10.3 Fazit des Vergleichs der unterschiedlichen Lehrmethoden	30
11 Plan für die Umsetzung dieser neuen Rudertechnik-Methode	31
11.1 Vereinsebene	31
11.2 Verbandsebene	32
12 Conclusio	33
13 Anhang	34
13.1 Fotobeschreibung der Übungen	34
13.1.1 Abdrehen mit sofortigem Aufdrehen	34
13.1.2 Gleichgewichts-Auslage-Übung	35
13.1.3 Ohne Armzug rudern	36
13.1.4 Klatsch-Übung	39
13.1.5 Wink-Übung	40
13.1.6 Ruder-um-die-eigene-Achse-drehen-Übung	41
13.1.7 Ohne-Rollbahn-rudern	43
14 Abbildungsverzeichnis	44
15 Quellenverzeichnis	46

1 Einleitung

Mein Name ist Regina Fassl und ich betreibe den Rudersport schon seit meinem 17. Lebensjahr. In meiner aktiven Zeit als Ruderin vertrat ich Österreich in einem U23-Vergleichwettkampf und bei der Universiade in Zagreb 1987 im Leichtgewichts-Doppelzweier. Ich konnte mehrere österreichische Staatsmeisterschaftstitel im Leichtgewichts-Doppelzweier, im Doppelvierer und im Achter erringen. Nach meiner aktiven Laufbahn war ich als Trainerin im Wiener Ruderclub Pirat tätig. Dieser Leidenschaft bin ich bis heute treu geblieben.

Da meine körperlichen Voraussetzungen für den Rudersport nicht optimal geeignet sind, habe ich mir schon sehr früh Gedanken über die Technik gemacht. Ich wollte meine vorhandene Kraft und Ausdauer möglichst effizient einsetzen, um das Ruderboot so gut wie möglich zu beschleunigen. Diese Ideen habe ich stets meinen Ruderschülern weitergegeben und ich glaube, dass auch sie das Beste aus ihren körperlichen Voraussetzungen herausgeholt haben.

Als ich für den BSO-Sportmanager I Lehrgang ein Thema für die Abschlussarbeit gesucht habe, wurde ich auf die Idee gebracht, meine Theorien über Techniklehre im Rudersport nieder zu schreiben. Speziell möchte ich durch diese Arbeit erklären, wie man durch die Schulung der allgemeinen koordinativen Fähigkeiten, gelehrt im Ruderboot oder am Ruderergometer, die Rudertechnik perfektionieren kann.

Unterstützung für diese Idee fand ich bei meinen Ruderpartnerinnen **Christina Lindner** und **Agnes Kainz**.

Agnes ist mit mir im Doppelzweier gerudert und Christina, unsere Meisterfotografin, hat die hervorragenden Bilder gemacht. Ich möchte mich bei beiden für ihren Einsatz und die wirklich gute Arbeit herzlich bedanken!

2 Techniktraining als Teil der Trainingslehre

In der Trainingslehre spielt die sportliche Technik eine bedeutende Rolle. Unter dem Begriff "sportliche Technik" versteht man eine optimale Lösung einer speziellen sportlichen Bewegungsaufgabe. Im Fall von Rudern muss das Ruderboot so schnell wie möglich über eine gewisse Strecke, bei internationalen Wettkämpfen beträgt diese Distanz 2000 Meter, gebracht werden.

Eine gute sportliche Technik setzt eine präzise Bewegungssteuerung voraus, die durch die sogenannte intermuskuläre Koordination, dem optimalen Zusammenspiel von Nerven und Muskeln, gewährleistet wird.

Folgende Arten der Koordination werden unterschieden:

- Allgemeine Koordination (Gewandtheit, koordinative Fähigkeiten)
- Spezielle Koordination (spezielle Techniken)

In meiner Arbeit möchte ich beschreiben, wie die allgemeine Koordination, speziell im Ruderboot bzw. am Ruderergometer geschult werden kann um die koordinativen Fähigkeiten, die für die optimale Spezialtechnik Rudern notwendig sind, zu verbessern.

Folgende Grundprinzipien des Techniktrainings müssen befolgt werden:

- Lernen unter vereinfachten Bedingungen
 - z. B. Ruderergometer oder im Ruderboot, wenn ein Ruderer das Boot stabilisiert
- Vielseitigkeit
 Verschiedene Spielvarianten üben, die nicht für die Zieltechnik notwendig sind, beispielsweise Ruder-um-die-eigene-Achse drehen
- Stabilisierung unter erschwerten Bedingungen
 - z. B. Rudern beim Wind
- Anpassung der Technik an die konditionelle Ausprägung

3 Grundtechnik Rudern

Beim Rudern sitzt der Ruderer mit dem Rücken in die Fahrtrichtung, wodurch sich der Ruderer in regelmäßigen Abständen umdrehen muss, um Hindernisse frühzeitig zu erkennen und auszuweichen. Das ist ein wesentlicher Unterschied zu Kanu-Fahrern (Kajak / Kanadier) deren Blickrichtung mit der Fortbewegungsrichtung übereinstimmt. Den Vorderteil eines Ruderbootes (der Teil, der als erstes über die Ziellinie fährt) nennt man Bug, den hinteren Teil Heck.

Rudern gehört zu den zyklischen Kraftausdauer Sportarten. Diese Sportarten sind durch einen immer wiederkehrenden Wechsel einer Spannungs- und einer Entspannungsphase gekennzeichnet.

3.1 Spannungsphase

Die Spannungsphase beginnt mit der Beschleunigung der Ruderblätter in der Auslageposition und endet mit einem abgeschlossenen Endzug (Hände befinden sich über den Knien) – siehe Abbildung 3-3 - Endzug (Entspannungsphase)



Abbildung 3-1 - Durchzug (Spannungsphase)



Abbildung 3-2 - Endzug (Spannungsphase)

3.2 Entspannungsphase

Die Entspannungsphase beginnt nach dem vollendeten Endzug mit dem entspannten, kontrollierten Vorrollen und endet als Abschluss der Vorrollphase mit dem Einsatz der Ruderblätter.



Abbildung 3-3 - Endzug (Entspannungsphase)



Abbildung 3-4 - Einsatz (Entspannungsphase)

4 Elemente einer guten Rudertechnik

Es wird von einer guten Rudertechnik gesprochen, wenn der Antrieb des Bootes mit einer optimalen Geschwindigkeit durchgeführt wird. Alle Ruderer, die eine gute Rudertechnik beherrschen, folgen bestimmten Regeln bzw. Richtlinien, welche in Kapitel 4.1 und Kapitel 4.2 näher beschrieben werden. Diese Regeln bzw. Richtlinien sind für einen guten Bootslauf notwendig und daher das oberste Ziel jedenTechniktrainings. Das Techniktraining orientiert sich immer an der optimalen Ruderbewegung, daher müssen die Elemente einer guten Rudertechnik, die in diesem Kapitel beschrieben sind, in jedes Techniktraining mit einfließen.

4.1 Spannungsphase

In der Spannungsphase soll das Boot optimal beschleunigt werden.

Der Ruderer beginnt die Spannungsphase in der Auslageposition mit im Wasser gesetzten Blättern (siehe Abbildung 3-1 - Durchzug (Spannungsphase)) und beendet sie mit dem abgeschlossenen Endzug (siehe Abbildung 3-3 - Endzug (Entspannungsphase))

Folgende Elemente sind entscheidend für einen guten Bootslauf:

Schnelle Bewegung mit den Füßen (Umkehrbewegung in der Auslage)
 Sofort nach dem Einsatz (Blatt vollständig im Wasser) muss der Druck über die Füße (hier sind wirklich die Füße, nicht die Beine gemeint) aufgenommen werden.

2. Lange Durchzugsphase

Das Blatt muss so lange wie möglich (ohne extreme Oberkörperbewegung) durch das Wasser gezogen werden.

3. Krafteinwirkung ohne Kraftspitzen

Während des gesamten Durchzugs muss das Blatt mit gleichförmiger Kraft (ohne Kraftspitzen) durch das Wasser geführt werden.

4. Schnelle Bewegung mit den Händen (Umkehrbewegung im Endzug) Nach dem Ausheben des Blattes bewegen sich die Hände so rasch wie möglich in Richtung Heck und der Körper nimmt die Auslageposition ein, wobei die Beine noch gestreckt sind.

4.2 Entspannungsphase

Nach dem Ausheben der Blätter hat das Boot die höchste Geschwindigkeit. Durch das Vorrollen in die Auslageposition, eine Bewegung die gegen die Fahrtrichtung des Bootes wirkt, wird die Bootsgeschwindigkeit jedoch abgebremst. Dieser negative Einfluss auf den Bootslauf muss so gering wie möglich gehalten werden.

Der Ruderer beginnt die Entspannungsphase mit dem abgeschlossenen Endzug (siehe Abbildung 3-3 - Endzug (Entspannungsphase)) und beendet sie mit dem Ruder setzen als Abschluss der Vorrollphase (siehe Abbildung 3-4 - Einsatz (Entspannungsphase))

Folgende Elemente sind entscheidend für einen guten Bootslauf:

1. Entspannung auf "Knopfdruck"

Beine und Körper entspannen sich auf Knopfdruck ohne Vorlaufzeit

2. Boot laufen "lassen"

Durch die exakte schnelle Entspannung wirken keine bzw. wenig störende Kräfte von Seite des Ruderers auf das Boot ein, was sich positiv auf den Bootslauf auswirkt

3. Ruhiges und kontrolliertes Vorrollen

Die Rollgeschwindigkeit muss optimal an die Bootsgeschwindigkeit angepasst werden (kontrollierte, gleichförmige Vorrollphase)

4. Einsatz am Ende der Vorrollphase

Die Vorrollphase schließt mit dem Einsatz des Blattes ab.

5 Koordinative Fähigkeiten

Rudern ist eine zyklische Sportart mit immer wiederkehrenden Bewegungen, ohne Varianten wie sie beispielsweise in Spielsportarten vorkommen. Aus diesem Grund wird sie oft als technische "einfache" Sportart bezeichnet.

Es sind jedoch einige rudimentäre koordinative Fähigkeiten notwendig, die vor allem im Techniktraining mit Anfängern geschult werden müssen.

Dieses Kapitel ist nach Prioritäten gegliedert, das bedeutet, dass die Fähigkeiten im Unterkapitel 1 dieses Kapitels die Voraussetzungen für Unterkapitel 2 sind, etc...

5.1 Gleichgewicht im Sitzen

Im "normalen" Leben stehen wir auf "eigenen Beinen" und es ist jedem Menschen klar, dass es essientiell ist das Gleichgewicht mit Hilfe der Beine zu halten. Wir können uns gegen "den Wind stemmen" ohne das Gleichgewicht zu verlieren.

Im Ruderboot wird das Gleichgewicht über die Zusammenarbeit Beine (Stemmbrett) und Gesäß (Rollsitz) gehalten. Das heißt, dass jeder Ruderer bewusst am Rollsitz sitzen muss und beide Gesäßhälften gleich belasten muss (Druck des Gesäßes gegen das Wasser gerichtet). Der Druck der Füße ist gegen das Stemmbrett gerichtet und ist ebenfalls für den linken und rechten Fuß gleich groß.

Diese Regeln gehören bei den folgenden Übungen immer beachtet:

5.1.1 Gleichgewichts-Auslage Übung

Die Ruderer nehmen die optimale Auslageposition ein und fixieren diese Körperhaltung. Auf Kommando werden die Ruder gemeinsam in das Wasser gesetzt und wieder ausgehoben. Ziel dieser Übung ist, dass das Boot in dieser Position (Auslage) vollkommen ruhig und stabil ist.



Abbildung 5-1 - Gleichgewichts-Auslage Übung

5.1.2 Stopp-Schläge

Stopp-Schläge beim Rudern können in vielen Varianten durchgeführt werden. Alle haben jedoch das gemeinsame Ziel das Gleichgewicht des Bootes in der Stopp-Position sicherzustellen.

Stopp-Schläge können im Endzug, am Beginn der Vorrollphase, aber auch beispielsweise auf ¾ Rollbahnlänge durchgeführt werden. Das Boot ist auf ¾ Rollbahnlänge sehr instabil und daher schult die Ausführung dieser Art der Stopp-Schläge das Gleichgewichtsgefühl auf besondere Art.



Abbildung 5-2 - Stopp-Schläge auf 3/4 Rollbahn

5.2 Entkoppelung von Bewegungsausführungen (BA)

Im Anfängertraining sieht man häufig, dass Beine und Arme nicht "unabhängig" voneinander eingesetzt werden können. Eine fehlerhafte Bewegungsausführung der Arme (z. B. unsauberes Ausheben des Ruderblattes) hat Auswirkungen auf den

gesamten Körper. Die Übungen in diesem Kapitel sollen diese Entkoppelung der verschiedenen Bewegungen schulen.

5.2.1 Klatsch-Übung

Das Ziel dieser Übung ist, dass die scheinbar Sicherheit bietenden Ruder losgelassen werden und durch Hilfe der Kombination "Gesäß-Füße" das Gleichgewicht im Ruderboot gehalten wird. Bei der Durchführung dieser Übung sitzt der Ruderer unbewusst fokussiert auf Gesäß-Beine, während sich Arme und Hände entspannen.

Bei dieser Übung muss beachtet werden, dass mindestens ein Ruderer für die Stabilität im Boot sorgen muss (siehe Abbildung 5-3 - Klatsch-Übung – hier sorgt die Schlagfrau bzw. Schlagmann für die Stabilität) – ansonsten ist die Gefahr des Kenterns sehr groß.



Abbildung 5-3 - Klatsch-Übung

5.2.2 Wink-Übung

Diese Übung hat zum vordersten Ziel, dass das Gleichgewicht im Boot durch die Kombination "Gesäß-Füße" gehalten wird und ermöglicht gleichzeitig, dass die Hände "separat" bewegt werden können. Somit wird die Stabilität der Vorrollphase geschult. Das Ab- und Aufdrehen der Ruderblätter wird in der Vorrollphase durchgeführt, wodurch sich die Vorrollphase künstlich verlängert und sich positiv auf den Bootslauf auswirkt.

Es gibt verschiedene Varianten dieser Übung – beginnend mit einem sofortigem Aufdrehen des Ruders nach dem Ausheben (Abdrehen-Aufdrehen). Wird das Blatt nur einmal sofort nach dem Ausheben das Blatt aufgedreht, schult man zusätzlich das korrekte Einsetzen des Ruderblattes (Vorbereitung auf den Einsatz). Um das Gleichgewicht optimal zu schulen, sollten die Ruderer ihre Ruder mindestens drei Mal während der Vorrollphase auf- und abdrehen.

Diese Übung kann im Schwierigkeitsgrad dem Können des Ruderers angepasst werden. Bei Anfängern muss ein Ruderer "Platt legen", um dadurch das Boot zu stabilisieren, damit der andere Ruderer unter einfacheren Bedingungen diese Übung durchführen kann.



Abbildung 5-4 - Wink-Übung

5.2.3 Ruder-um-die-eigene-Achse-drehen-Übung

Bei dieser Übung dreht der Ruderer das Ruder nach dem Abdrehen weiter Richtung Bug um die eigene Achse. Neben dem Gleichgewicht wird auch die "Orientierung" (in welcher Stellung befindet sich mein Ruderblatt) geschult. Es ist während der Ausführung dieser Übung dem Ruderer nicht möglich durch Sichtkontakt festzustellen, in welcher Lage sein Ruder ist, ansonsten würde er sofort das Gleichgewicht verlieren. Der Ruderer muss fühlen, ob sein Ruder vor dem Einsatz in der richtigen Position ist.

Diese Übung kann in verschiedenen Schwierigkeitsgraden durchgeführt werden. Wenn mindestens ein Ruderer das Boot durch "Platt legen" stabilisiert, ist es möglich dass auch Anfänger diese Übung durchführen.

Bei der Ausführung dieser Übung muss beachtet werden, dass es zu Schwierigkeiten kommen kann, wenn das Ruder nicht sachgemäß gesetzt wird, da durch das komplette Drehen des Ruders unbeabsichtigte Wasserberührungen mit dem Ruder verheerende Folgen (z. B. Kentern) haben können.



Abbildung 5-5 - Ruder-um-die-eigene-Achse

5.3 Benutzung der optimalen Muskelgruppen

Die Ruderbewegung muss den Richtlinien in Kapitel 4 (Elemente einer guten Rudertechnik) entsprechen. Im Techniktraining muss daher regelmäßig überprüft werden, ob diese Richtlinien in die Trainingseinheiten optimal einfließen.

Optimale Muskelgruppen sind jene, die beispielsweise die Kraft besser auf das Ruderblatt übertragen. Man sollte immer im Hinterkopf behalten, dass große Muskelgruppen mehr Kraft als kleinere Muskelgruppen ausüben können. Auf der anderen Seite bilden auch die optimalen Muskelgruppen die Voraussetzungen um den nächsten Schritt der Ruderbewegung zu erleichtern.

5.3.1 Beinstoss am Beginn der Durchzugsphase

In der Auslageposition (Ruderblätter im Wasser), am Beginn der Durchzugsphase muss der Oberkörper fixiert sein, die Arme sind entspannt und die Füße nehmen den Druck über das Stemmbrett auf. In der Ruderbewegung ist es essentiell, dass zuerst die kräftigen Muskeln der Beinstrecker benutzt werden und erst etwas zeitverzögert die Bewegung des Oberkörpers mit einfließt.

Es ist sehr wichtig, dass zuerst die Beinstrecker und danach der Hüftbeuger (für die Oberkörperbewegung) verwendet werden, da diese zwei Bewegungen nicht kombiniert werden können. Ruderer, die die Durchzugsbewegung mit dem Oberkörper beginnen, können ihre Beine nicht schnell strecken und verlangsamen somit ihre Durchzugsgeschwindigkeit. Im Kapitel 4.1 (Elemente einer guten Rudertechnik) wurde erläutert, dass die schnelle Bewegung im Durchzug notwendig ist. Aus diesem Grund muss diese Richtlinie im Techniktraining umgesetzt werden.



Abbildung 6 - Zuerst Beine, dann Oberkörper

5.3.2 Armzug am Ende der Durchzugsphase

In der Endzugsphase müssen die Hände eine optimale Position am Körper erreichen, um ein sauberes Ausheben des Ruderblattes zu ermöglichen. Diese Bewegung wird jedoch nicht mit den Händen ausgeführt, sondern mit den Armen. Die Ellbogen bewegen sich in Richtung Bug und die Hände bleiben entspannt auf den Rudergriffen liegen. Somit kann man durch die Benutzung der Rückenmuskulatur eine optimale Kraft im letzen Teil des Endzugs auf das Ruderblatt bringen. Der kräftige Armzug am Ende der Durchzugsphase ist auch die Voraussetzung für den nächsten Schritt in der Ruderbewegung (schnelles Hände-weg über die Knie), die durch eine Initialbewegung der Hände in Richtung Knie und die sofortige Entspannung der Armmuskulatur erreicht wird.



Abbildung 7 - Armzug

5.4 Entspannung auf "Knopfdruck"

Sofortige Entspannung der Muskulatur, sozusagen Entspannung auf "Knopfdruck", ist ein wichtiger Faktor um den Bootslauf zu optimieren. Besonders wichtig ist diese Entspannung nach vollendetem Endzug (Position der Hände über den Knien) – am Beginn der Entspannungsphase der Ruderbewegung.

Diese Fähigkeit kann am leichtesten am Ergometer geübt werden, wie es im Kapitel 7.2 (Techniktraining ohne Spiegelwand) beschrieben ist.

5.5 Schnelle Bewegungen nur mit entspannter Muskulatur möglich

5.5.1 Endzug – Ausheben

Die Ausheb-Bewegung des Ruderblattes besteht aus zwei Bewegungen, die hintereinander ausgeführt werden müssen.

 Wenn die Hände den Körper erreicht haben, werden die Blätter in senkrechter Position ausgehoben. Hier muss darauf geachtet werden, dass sich die Stellung der Hand nicht verändert (keine vorzeitige Drehbewegung der Hand). Nach dem senkrechten Ausheben des Blattes wird das Blatt um 90° in eine waagrechte Position gedreht und die Hände bewegen sich so schnell wie möglich in Richtung Heck.

Diese Bewegung mit der Hand muss schnell erfolgen. Das ist jedoch nur möglich, wenn der Armzug korrekt mit den Armen (Ellbogen bewegen sich Richtung Bug) gezogen wird. Diese Endzug-Bewegung mit den Armen wird vor allem durch die Rückenmuskulatur unterstützt und die Hände sind während dieser Bewegung entspannt und können problemlos eine schnelle und exakte Bewegung ausführen.

5.5.2 Endzug – Hände über die Knie

Wenn die Durchzugsphase mit dem Ausheben des Ruderblattes, wie in Kapitel 5.5.1 beschrieben, abgeschlossen ist und sich die Hände in Richtung Heck bewegen, muss eine blitzschnelle Entspannung der Schultermuskulatur erfolgen, damit durch die von den Händen initiierte Beschleunigung, die Schultern locker, leicht und schnell in die korrekte Position gebracht werden können. Das bedeutet, dass die Hände sich über den Knien befinden, wodurch der Oberkörper leicht vorwärts in Richtung Heck geneigt ist.



Abbildung 8 - Entspannung der Schultern mit dem "Hände weg"

5.5.3 Einsatz – lockere Arme / Hände

Beim Vorrollen sind die Arme total entspannt und die Hände liegen locker auf den Rudergriffen. Während der Vorrollphase drehen die Hände die Ruder rechtzeitig auf (Ruderblatt muss senkrecht zur Wasseroberfläche sein). Als Abschluss der

Vorrollphase werden die Ruder schnell ins Wasser gesetzt. Das Setzen der Ruderblätter wird durch die Hände initiiert, ist jedoch nur möglich, wenn sowohl die Arme als auch die Hände total entspannt sind.



Abbildung 9 - Lockere Arme vorm Einsatz (ohne Rollbahn)

5.5.4 Durchzug – Armzug

Die Durchzugsphase beginnt mit dem Wegtreten der Füße vom Stemmbrett. Die Hände liegen auf den Rudergriffen und die Arme sind entspannt. Der Oberkörper wird durch die Bauch- und Rückenmuskulatur fixiert. Als nächster Schritt wird der Oberkörper bugwärts in die Rückenlage gebracht, die Arme sind noch immer entspannt. Es ist sehr wichtig, dass die Arme noch völlig entspannt sind während sich der Oberkörper schon in der fixierten Rückenlage befindet. Nur so ist es möglich mit den Armen (Ellbogen in Richtung Bug) den Endzug korrekt, sauber und schnell durchzuführen.



Abbildung 10 - Entspannte Arme vor Beginn des Armzugs

5.6 Fixierter Körper vs. schneller Bewegung

Bei einer optimalen Ruderbewegung müssen Bewegungen einzelner Muskelgruppen sehr schnell ausgeführt werden, währenddessen der Großteil des Körpers fixiert sein muss. Beispielsweise muss am Beginn der Spannungsphase des Ruderschlags, der Körper fixiert sein und die Füße müssen blitzschnell den Druck über das Stemmbrett aufnehmen.

5.6.1 Einsatzübung

Bei dieser Übung wird nur das Wasserfassen mit der anschließenden Druckaufnahme der Füße trainiert. Für diese Übung wird nur das letzte Drittel der Rollbahn (Richtung Heck) verwendet. Der Körper ist fixiert und der Ruderer konzentriert sich nach dem Wasserfassen (Ruderblätter korrekt am Ende der Vorrollphase eingesetzt) auf die schnelle Druckaufnahme über die Füße bei komplett fixiertem Oberkörper. Die Ruderblätter werden nach der Druckaufnahme sofort wieder korrekt ausgehoben. Siehe auch Bild -Detailbeschreibung im Anhang Kapitel 13.1.3.1 Einsatzübung.



Abbildung 11 - Einsatzübung - Ausheben der Ruderblätter nach kurzer Druckaufnahme

5.6.2 Nur mit den Beinen rudern

Die Einsatzübung im Kapitel 5.6.1 ist die Vorstufe für diese Übung. Hier wird der Beinstoss komplett durchgeführt, jedoch wird keinerlei Bewegung mit dem Oberkörper ausgeübt. Das bedeutet, am Ende des Beinstosses befindet sich der Körper noch immer in der Auslageposition und die Ruderblätter werden mit natürlich

gestreckten Arme ausgehoben. Detailbildbeschreibung im Anhang in Kapitel 13.1.3.2.



Abbildung 12 - Nur mit den Beinen rudern - Ausheben des Ruderblattes (ohne Armzug, mit natürlich gestreckten Armen)

5.6.3 Armzug mit fixiertem Oberkörper und fixierten Beinen

Der Armzug beginnt in leichter Rückenlage, fixiertem Oberkörper und fixierten Beinen. Während des gesamten Armzuges müssen Oberkörper und Beine fixiert bleiben.



Abbildung 13 - Armzug bei fixiertem Oberkörper und fixierten Beinen

6 Technik im Mannschaftsboot

In Mannschaftsbooten ist es essentiell, dass alle Ruderer die selben Bewegungen zur gleichen Zeit ausführen. Jede Bewegung, die nicht exakt im Gleichklang ausgeführt wird, stört den Bootslauf. Daher ist es in Mannschaftsbooten wichtig, den Gleichklang der Ruderbewegung zu schulen.

6.1 Ohne Armzug rudern

6.1.1 Nur mit den Beinen rudern

Diese Übung ist im Anhang in Kapitel 13.1.3.2 in Bildern beschrieben. Da diese Übung nur einen Teil des Ruderschlages simuliert, ist sie relativ einfach auszuführen und es gelingt sehr gut Mannschaften auf eine gemeinsame Druckaufnahme nach dem Einsatz zu trainieren.

Empfehlenswert ist es diese Übung mit geschlossenen Augen durchzuführen, da durch den Verlust des optischen Bildes, das Gefühl für gemeinsame Bewegungen im Boot, sowie auch generell für den Bootslauf, gut trainiert werden kann.

6.1.2 Nur mit Beinen und Oberkörper rudern

Diese Übung ist eine Fortführung der Nur-mit-den-Beinen-rudern-Übung in Kapitel 6.1.1. Nach dem der erste Teil des Beinstosses mit den Füßen erfolgt ist (Beine sind noch gebeugt), hängt der Ruderer das Gewicht seines Oberkörpers mit natürlich gestreckten Armen an die Rudergriffe. Dieses Anhängen an die Rudergriffe (mit natürlich gestreckten Armen) ist mit dem Gefühl an einer Reckstange zu hängen, vergleichbar.

Diese Übung ist in Bildern im Anhang in Kapitel 13.1.3.3 beschrieben. Für Mannschaften ist diese Übung sehr empfehlenswert, da der gemeinsame Körperschwung (ohne anschließenden Armzug) geübt wird. Es ist für jeden Ruderer gut fühlbar, wie das Boot durch den zusätzlichen Antrieb des Oberkörpers beschleunigt wird.

6.2 Rudern mit Rollbahn und Tempowechsel

Rudern mit Rollbahnwechsel (rudern mit ¼, ½, ¾ und ganzer Rollbahn) ist ein gutes Mittel um Mannschaften zu harmonisieren. Verstärkt wird diese Harmonisierung der Mannschaften noch durch Tempowechsel, beispielsweise rudern mit ¼ Rollbahn – Schlagzahl 18 - Wechsel auf Schlagzahl 36 etc.

6.2.1 Übungen mit Rollbahnwechsel

Rollbahnwechsel-Übungen können in allen möglichen Varianten durchgeführt werden, bespielsweise:

- Schnell: ½ Rollbahn ¼ Rollbahn ruhiges Vorrollen nach dem Schlag mit ¼ Rollbahn Schnell: ½ Rollbahn ¼ Rollbahn ruhiges Vorrollen nach dem Schlag mit ¼ Rollbahn etc.
- Startübung: ½ Rollbahn ½ Rollbahn ¾ Rollbahn ganze Rollbahn –
 ½ Rollbahn ½ Rollbahn ¾ Rollbahn ganze Rollbahn etc.
- 10 Schläge mit ganzer Rollbahn (Schlagzahl 30) auf Kommando ¼
 Rollbahn etc.

6.2.2 Übungen mit Tempowechsel

Übungen mit Tempowechsel können in allen möglichen Varianten durchgeführt werden, beispielsweise:

- 7 Schläge (Schlagzahl 32) 7 Schläge (Schlagzahl 18) 7 Schläge (Schlagzahl 32) 7 Schläge (Schlagzahl 18) etc.
- 2. Rollbahnlänge wählen (¼, ½, ¾) mit ruhiger Schlagzahl beginnen Schlagzahl in Schritten steigern (Steigerungen der Schlagzahl entweder mit oder ohne Kommando)

7 Techniktraining am Ruderergometer

Der Ruderergometer simuliert das Ruderfeeling nur so gut wie es auf einem Gerät im Fitness-Center möglich ist. Jedoch kann man auch Fähigkeiten schulen, die man entweder gar nicht oder nur sehr schwer im Boot lehren kann.

7.1 Techniktraining mit Spiegelwand

Um ein sinnvolles Techniktraining am Ruderergometer durchzuführen ist eine Spiegelwand unbedingt erforderlich.



7.1.1 Selbstkontrolle durch die Spiegelwand

Durch die Spiegelwand ist es schon fortgeschrittenen Anfängern möglich ihre Technik im Spiegel selbst zu kontrollieren

- Befinden sich die Schultern immer auf der gleichen Höhe?
- Befinden sich die Hände immer auf der gleichen Höhe?
 - → Simulation eines "Abdrehens" ist nicht sinnvoll und soll daher nicht durchgeführt werden.

- Beim Wegtreten:

- Kontrolle der Knie die Knie müssen schnell in die Streckphase gehen
- Oberkörper muss stabil bleiben und darf sich nicht bewegen

Im Endzug:

- Körper muss im Endzug fixiert sein (nur die Arme bewegen sich)

- "Hände-Weg" muss von den Händen initiiert werden und die Schultern müssen sich entspannen und schnell in Richtung Heck bewegen.

7.1.2 Techniktraining für Mannschaften

Mannschaftstraining am Ruderergometer mit Spiegelwand ist empfehlenswert, wenn es keine Möglichkeit zum Wassertraining gibt.

Als Vorraussetzung für ein sinnvolles Training müssen sich alle Mannschaftsmitglieder im Spiegel betrachten können. Den Schlag und den Rhythmus gibt der Schlagmann bzw. die Schlagfrau vor.

Folgende Elemente können mit Hilfe der Spiegelwand besser überprüft werden als im Boot:

- Beinstoss bewegen sich die Beine aller Mannschaftsmitglieder in der gleichen Geschwindigkeit in der Durchzugsphase?
 - → bei dieser Übung ist es wichtig, den Körper in der Auslageposition stabil zu halten, da eine Bewegung des Oberkörpers, die Beingeschwindigkeit verlangsamt.
- Armhaltung in der Durchzugsphase halten alle Mannschaftsmitglieder die Arme entspannt und natürlich gestreckt in der ersten Phase des Durchzugs?
- Endzugposition ist der K\u00f6rper total fixiert, wenn die Arme mit dem Endzug beginnen?

7.2 Techniktraining ohne Spiegelwand

Techniktraining ist nur möglich mit einem Trainer, der dem Ruderer Feedback über seinen Bewegungsablauf gibt.

Die koordinative Fähigkeit - Entspannung auf "Knopfdruck"- beschrieben in Kapitel 5.4 können am Ruderergometer besser geschult werden als im Ruderboot.

Folgende Übungen sind hilfreich um sofortige Entspannung auf "Knopfdruck" zu schulen:

1. Endzugsphase: Entspannung der Schulterpartie

Beine und Oberkörper sind fixiert und die Arme bewegen sich zum Körper.



Nach dieser Phase bewegen sich die Hände über die Knie und nehmen die Schulterpartie mit. Um diese Bewegung sauber durchführen zu können, muss die Schulterpartie blitzschnell entspannt werden. Feedback des Trainers ist notwendig, ob die Entspannung gelungen ist.

2. Abschluss der Endzugsphase: Entspannung der Beinmuskulatur

Während sich die Hände über die Knie bewegen sind die Beine fixiert. Sobald die Hände die Position über den Knien erreicht haben, müssen die Beine auf "Knopfdruck" entspannt werden.

Vorübung zu dieser Entspannung: Beine anspannen und auf Kommando des Trainers Beinmuskulatur entspannen.

8 Integration der Technik im Trainingsplan

8.1 Dezidierte Technik-Trainingseinheiten

Speziell für Anfänger sollte man Trainingseinheiten wählen, in denen nur Technik trainiert wird. Es ist wichtig, dass der Ruderer in einem völlig erholtem Zustand ist, damit er das Optimum aus dem Techniktraining herausholen kann.

Maximale Dauer eines dezidierten Techniktrainings ist 45 Minuten. Bei der Ausführung der Übungen muss auf die Exaktheit und Genauigkeit der Übungsausführung geachtet werden. Wenn dem Trainer auffällt, dass die Konzentration der Schüler nicht mehr ausreichend ist, muss eine Pause eingelegt werden.

Eine dezidierte Technik-Trainingseinheit muss optimal an die körperlichen Vorraussetzungen und die Konzentrationsfähigkeit der Schüler angepasst werden. Es ist besser das Training nach 30 Minuten zu beenden (mit voller Konzentration der Schüler) als es mit mangelnder Konzentration der Schüler 45 Minuten, wie geplant durchzuziehen.

Verkürzung der Trainingszeit kann manchmal zu einem größeren Erfolg in der Trainingsleistung führen!

8.2 Integration der Technikeinheiten im Trainingsplan

Bei fortgeschrittenem Können der Ruderschüler nimmt das Techniktraining einen geringeren Stellenwert im Trainingsplan ein. Da Technik jedoch immer trainiert werden muss, müssen Wege gefunden werden, Techniktraining ohne zusätzliche Trainingseinheiten im Trainingsplan zu integrieren.

8.2.1 Techniktraining bei erschwerten äußeren Bedingungen

Rudern ist eine Outdoor-Sportart und auch geprägt durch die äußeren Einflüsse, wie Wind und Wellen.

Techniktraining kann bei Wind und Wellen leicht im Trainingsprogramm integriert werden. Für fortgeschrittene Ruderer ist es wichtig die Ruderbewegung bei jeder Art von Wind und Wellen technisch korrekt ausführen zu können.

In den meisten Rudergebieten gibt es windanfällige und windgeschützte Bereiche, die je nach Art des Trainingsprogramms zu Technikeinheiten benutzt werden können.

8.2.2 Techniktraining in Pausen (Intervalltraining)

Die Pausen des Intervalltrainings können für Techniktraining genutzt werden. Durch die Vorbelastung wird die Konzentrationsfähigkeit des Ruderers noch zusätzlich geschult. Die Aufgabe des Trainers liegt darin, speziell in diesen Pausen den Ruderern Feedback über die technische Ausführung des Ruderschlags zu geben.

8.2.3 Techniktraining am Ende der Trainingseinheit

Das Techniktraining am Ende einer Trainingseinheit – im ermüdeten Zustand des Ruderers – zu integrieren, ist eine zusätzliche Methode Technik unter Vorbelastung zu üben.

Das Feedback des Trainers über die technische Ausführung des Ruderschlags ist bei dieser Methode unbedingt erforderlich.

9 Gefahren des Rudersports ©

Rudern ist ein sehr sicherer und gesunder Sport und kann in jedem Alter betrieben werden.

Da Rudern jedoch in der Natur betrieben wird, kann es auch zu Revierskonflikten kommen, wie es auf den Bildern ersichtlich ist. Die Tiere wollen nur ihr Revier verteidigen und ihre Brut schützen – die Angriffe haben das Ziel, den "Eindringling" zu vertreiben und nicht ihn zu verletzen.



Abbildung 14 - Kampfschwan im Anflug



Abbildung 15 - Kampfschwan bei der Landung

10 Vergleich der verschiedenen Rudertechnik - Trainingsmethoden

10.1 Traditioneller Ansatz

Fokus der Technik	Auswirkung	Konsequenzen
Fokus: liegt bei der Ausführung auf konditionellen Fähigkeiten – hohe Schlagzahl / schnelle Bewegungen vor allem bei den Umkehrbewegungen (Durchzug / Endzug)	Der Ruderer konzentriert sich beim Rudern (vor allem im Rennen) darauf eine hohe Schlagzahl zu erreichen und Umkehrbewegungen möglichst schnell durchzuführen.	Der Ruderer konzentriert sich zu viel auf seinen Körper und die gestellte Aufgabe (hohe Schlagzahl / schnelle Bewegungen) und verliert den Fokus auf das Boot (wie läuft das Boot, ist die Schlagzahl optimal oder soll sie gesenkt werden)
Fokus: Technisch korrekte Ausführung der Bewegung, z. B. korrekte Führung der Ruderblätter	Der Ruderer bemüht sich z. B. die Ruderblätter bewusst korrekt durch das Wasser zu ziehen	Der Ruderer hält die Ruder verkrampft in den Händen und versucht die Ruderblätter zu steuern, was sich negativ auf den Bootslauf auswirkt.
Fehler: Eine nicht korrekte Führung der Ruderblätter wird als Fehler erkannt, z. B. Ruderblatt ist vor dem Einsatz zu weit vom Wasser entfernt	Der Ruderer bemüht sich bewusst die Haltung der Ruderblätter vorm Einsatz zu korrigieren	Der Fehler liegt meistens vor dem erkannten Fehler – hier sollte der Trainer z. B. überprüfen, ob die Körperhaltung im Vorrollen korrekt ist

Abbildung 16 - Traditioneller Ansatz des Techniktrainings

10.2 Beschriebener Ansatz (Schulung der koordinativen Fähigkeiten)

Fokus der Technik	Auswirkung	Konsequenzen
Fokus sind die Richtlinien und Elemente einer guten Rudertechnik (siehe Kapitel 4) zu erreichen. Diese beschriebenen Elemente sind das Ziel jedes Technik Trainings.	Der Ruderer konzentriert sich darauf, was das Boot macht und ob die durchgeführten Bewegungen den Bootslauf beeinflussen.	Ruderer mit hoher Kraft und guter Ausdauer haben mit dieser Methode anfangs große Probleme, da diese Ruderer mit einer schlechteren Technik, jedoch besseren konditionellen Fähigkeiten, in einer bestimmten Leistungsklasse trotzdem erfolgreich sind.
Korrekte Bewegungen des Körpers, wie in Kapitel 5 beschrieben.	Der Ruderer bemüht sich den Körper richtig zu bewegen, Spannungen und	Beispiel: Das Ruder liegt (wenn Hände und Arme entspannt sind) richtig im

	Entspannungen bewusst durchzuführen.	Wasser. Der Ruderer darf das Ruderblatt während des Durchzugs nur unterstützen ohne jedoch aktive Führung zu übernehmen.
Fehler: Bei dieser Methode werden Fehler nicht erwähnt – Fokus liegt auf der korrekten Ausführung der Bewegung, die mit Hilfe dieser Übungen geschult werden.	Der Ruderer macht sich keine Gedanken über Fehler, sondern kann sich auf die richtige Bewegung konzentrieren.	Der Lernerfolg des Ruderers ist schneller und qualitativ besser zu erreichen. Der Trainer muss jedoch die traditionelle Trainingsweise kennen, damit er die richtigen Übungen auswählt um vorhandene Fehler zu korrigieren

Abbildung 17 - Neuer Ansatz des Techniktrainings

10.3 Fazit des Vergleichs der unterschiedlichen Lehrmethoden

Beide Ansätze der Rudertechnik-Lehrmethoden haben schon gute Erfolge erzielt und können im Rudertechnik Training angewandt werden.

Die Beschreibung von Fehler ("traditioneller Ansatz"), wie z. B. die inkorrekte Ruderführung, ist für den Lernerfolg der meisten Schüler hinderlich. Der Ruderschüler konzentriert sich dadurch oft auf seine Fehler, anstatt auf die korrekte Ausführung der Bewegung.

Im Allgemeinen kann gesagt werden, dass die unterschiedlichen Betrachtungsweisen ein und des selben Themas ("Technisch perfekt Rudern") für jeden Trainer und Ruderer von Vorteil ist. Es können Lernerfolge erzielt werden, indem man das Problem aus einem anderen Blickwinkel betrachtet. Diese zusätzliche Möglichkeit schneller zum Erfolg zu gelangen, sollte jeder Trainer und Ruderer nutzen.

11 Plan für die Umsetzung dieser neuen Rudertechnik-Methode

11.1 Vereinsebene

1. <u>Unterstützung des Präsidentens / des Vorstands</u>

Ziel: Erreichen eines gemeinsamen Verständnisses von den wesentlichen Elementen der Rudertechnik und wie diese gelehrt werden sollen.

Der Vorstand wird gebeten den "Rudertechnik GUIDE – Der Weg zur perfekten Rudertechnik" zu prüfen und zu kommentieren

2. Vorstellung des Konzepts im Trainerteam

Die neue Methode betrachtet – Rudertechnik – von einem anderen Gesichtspunkt. Hier muss klar dargestellt werden, dass es keinen "richtigen" Weg im Rudertechnik Training gibt, jedoch kann die Betrachtung des gleichen Themas von unterschiedlichen Gesichtspunkten hilfreich sein.

Voraussetzung: Jeder Trainer (mindestens Ruder-Instruktor) bekommt drei Stück Rudertechnik GUIDE inklusive eines USB-Sticks mit den vorgestellten Übungen (Kosten: ~20 Euro / Trainer – inkludiert im Zeugwart-Budget)
Ziel:

- Diese Techniktrainingsmethode soll als Ergänzung zum derzeitig laufenden Training akzeptiert werden, langfristig soll sie jedoch als Leitfaden dienen.
- Die Trainer sollen sich mit dieser neuen Sichtweise auf die Rudertechnik auseinandersetzen. Die Rudertechnik GUIDEs sollen an interessierte Jugendliche weitergegeben werden.
- Vorstellung der Übungen im Rahmen z. B. eines Jugend-Trainingslagers, mit anschließender Diskussion

3. Integration dieser Technik Methode im Trainingplan

- Schnupper-Technik Trainingstage gemeinsam mit dem Trainer, der diese Gruppe leitet.
- Unterstützung des zuständigen Trainers bei Rudereinheiten
- **** Wo soll technisch der Fokus gelegt werden?
- **** Gibt es spezielle Übungen für die Korrektur von bestimmten Fehlern?

Voraussetzung: Unterstützung eines ehrenamtlichen Trainers, der die Theorie und Praxis des Rudertechnik GUIDEs beherrscht.

Ziel: Die aktiven Ruderer sollen durch die Schnupper-Technik Trainingstage

erkennen, dass sie durch die Übungen entspannter und lockerer im Boot sitzen, dadurch wird sich auch der Bootslauf verbessern. Bei Rennruderern bedeutet das, dass die Geschwindigkeit des Bootes zunimmt, bei Wanderruderern heißt es, dass das Boot ruhiger und kontrollierter läuft und dadurch auch leichter steuerbar ist.

11.2 Verbandsebene

- Unterstützung des Österreichischen Ruderverbands (ÖRV)
 Lehrwesen des ÖRVs wird gebeten, den "Rudertechnik GUIDE Der Weg zur perfekten Rudertechnik" zu prüfen und zu kommentieren.
- Vorträge bei "Ruder-Instruktor" Kursen
 Setzt voraus, dass diese Methode vom ÖRV anerkannt wird.

12 Conclusio

Die Lehrmethode der Rudertechnik, die in dieser Arbeit beschrieben ist, habe ich sowohl bei Rennruderern als auch bei Breitensportruderern (Wanderruderern) angewandt.

Durch die beschriebenen Übungen habe ich Verbesserungen in folgenden Bereichen festgestellt:

- Ruderer sind lockerer und entspannter im Boot gesessen (wirkt sich positiv auf den Bootslauf aus)
- Speziell in Mannschaftsbooten waren die Erfolge (Leistungssteigerung in Wettkämpfen) besonders gut.
- Sehr junge Ruderer haben mit Begeisterung diese technisch oft sehr anspruchsvollen Übungen durchgeführt. Mit dieser Freude am Rudern sind diese jungen Ruderer bei der Sportart geblieben und haben sogar Freunde dafür begeistern können.
- Wanderruderer, die technisch besser rudern, steuern auch automatisch besser, da die Reaktion des Bootes durch die verbesserte Technik, vorhersehbar wird. Speziell beim stromauf-rudern ist ein technisch sauber gerudertes Boot leichter steuerbar, damit können alle Ruderer das gemeinsame Naturerlebnis besser genießen.

13 Anhang

13.1 Fotobeschreibung der Übungen

13.1.1 Abdrehen mit sofortigem Aufdrehen



Abbildung 18 – Abdrehen-Aufdrehen: Endzug - Abdrehen



Abbildung 19 – Abdrehen-Aufdrehen: Sofortiges Aufdrehen



Abbildung 20 - Abdrehen-Aufdrehen - Weiter in die Auslage rollen



Abbildung 21 - Abdrehen-Aufdrehen - Einsatz

13.1.2 Gleichgewichts-Auslage-Übung



Abbildung 22 - Gleichgewichts-Auslage – Blatt aus dem Wasser heben



Abbildung 23 - Gleichgewichts-Auslage - Blatt ins Wasser senken

13.1.3 Ohne Armzug rudern

13.1.3.1 Einsatzübung



Abbildung 24 - Einsatzübung - Einsatz



Abbildung 25 - Einsatzübung - kurze Druckaufnahme über die Füße



Abbildung 26 - Einsatzübung - Ausheben

13.1.3.2 Nur mit den Beinen rudern



Abbildung 27 - Nur mit den Beinen rudern - Durchzug



Abbildung 28 - Nur mit den Beinen rudern - Endzug



Abbildung 29 - Nur mit den Beinen rudern – Ausheben

13.1.3.3 Nur mit Beinen und Oberkörper rudern

Diese Übung ist eine Erweiterung der Übung beschrieben in Kapitel 13.1.3.2 (Nur mit den Beinen rudern).



Abbildung 30 - Nur mit Beinen und Oberkörper rudern - Durchzug



13.1.4 Klatsch-Übung



Abbildung 32 - Klatsch-Übung - Ruder im Endzug nach vorne bringen



Abbildung 33 - Klatsch-Übung - Klatschen - Ruder bewegen sich parallel



Abbildung 34 - Klatsch-Übung - Ruder fangen



Abbildung 35 - Klatsch-Übung - in die Auslage gehen

13.1.5 Wink-Übung



Abbildung 36 - Wink-Übung - 1. Abdrehen



Abbildung 37 - Wink-Übung - 1. Aufdrehen



Abbildung 38 - Wink-Übung - 2. Abdrehen



Abbildung 39 - Wink-Übung - 2. Aufdrehen

13.1.6 Ruder-um-die-eigene-Achse-drehen-Übung



Abbildung 40 - Ruder drehen - 1. Drehung nach dem Abdrehen



Abbildung 41 - Ruder drehen - 2. Drehung nach dem Abdrehen



Abbildung 42 - Ruder drehen - 3. Drehung nach dem Abdrehen



Abbildung 43 - Ruder drehen – Einsatz

13.1.7 Ohne-Rollbahn-rudern



Abbildung 44 - Ohne-Rollbahn - Einsatz



Abbildung 45 - Ohne-Rollbahn - Endzug



Abbildung 46 - Ohne-Rollbahn - In die Auslage gehen

14 Abbildungsverzeichnis

Abbildung 3-1 - Durchzug (Spannungsphase)	6
Abbildung 3-2 - Endzug (Spannungsphase)	6
Abbildung 3-3 - Endzug (Entspannungsphase)	7
Abbildung 3-4 - Einsatz (Entspannungsphase)	7
Abbildung 5-1 - Gleichgewichts-Auslage Übung	11
Abbildung 5-2 – Stopp-Schläge auf 3/4 Rollbahn	11
Abbildung 5-3 - Klatsch-Übung	12
Abbildung 5-4 - Wink-Übung	13
Abbildung 5-5 - Ruder-um-die-eigene-Achse	14
Abbildung 6 - Zuerst Beine, dann Oberkörper	15
Abbildung 7 - Armzug	16
Abbildung 8 - Entspannung der Schultern mit dem "Hände weg"	17
Abbildung 9 - Lockere Arme vorm Einsatz (ohne Rollbahn)	18
Abbildung 10 - Entspannte Arme vor Beginn des Armzugs	18
Abbildung 11 - Einsatzübung - Ausheben der Ruderblätter nach kurzer Druckaufnahme	19
Abbildung 12 - Nur mit den Beinen rudern - Ausheben des Ruderblattes (ohne Armzug, matürlich gestreckten Armen)	
Abbildung 13 - Armzug bei fixiertem Oberkörper und fixierten Beinen	20
Abbildung 14 - Kampfschwan im Anflug	28
Abbildung 15 - Kampfschwan bei der Landung	28
Abbildung 16 - Traditioneller Ansatz des Techniktrainings	29
Abbildung 17 - Neuer Ansatz des Techniktrainings	30
Abbildung 18 – Abdrehen-Aufdrehen: Endzug - Abdrehen	34
Abbildung 19 – Abdrehen-Aufdrehen: Sofortiges Aufdrehen	34
Abbildung 20 - Abdrehen-Aufdrehen - Weiter in die Auslage rollen	35
Abbildung 21 - Abdrehen-Aufdrehen - Einsatz	35
Abbildung 22 - Gleichgewichts-Auslage – Blatt aus dem Wasser heben	35
Abbildung 23 - Gleichgewichts-Auslage - Blatt ins Wasser senken	36
Abbildung 24 - Einsatzübung - Einsatz	36
Abbildung 25 - Einsatzübung - kurze Druckaufnahme über die Füße	36
Abbildung 26 - Einsatzübung - Ausheben	37
Abbildung 27 - Nur mit den Beinen rudern - Durchzug	37
Abbildung 28 - Nur mit den Beinen rudern - Endzug	37
Abbildung 29 - Nur mit den Beinen rudern – Ausheben	38
Abbildung 30 - Nur mit Beinen und Oberkörper rudern - Durchzug	38
Abbildung 31 - Nur mit Beinen und Oberkörner rudern – Vorrollen	39

Abbildung 32 - Klatsch-Übung - Ruder im Endzug nach vorne bringen	39
Abbildung 33 - Klatsch-Übung – Klatschen – Ruder bewegen sich parallel	39
Abbildung 34 - Klatsch-Übung - Ruder fangen	39
Abbildung 35 - Klatsch-Übung - in die Auslage gehen	40
Abbildung 36 - Wink-Übung - 1. Abdrehen	40
Abbildung 37 - Wink-Übung - 1. Aufdrehen	40
Abbildung 38 - Wink-Übung - 2. Abdrehen	41
Abbildung 39 - Wink-Übung - 2. Aufdrehen	41
Abbildung 40 - Ruder drehen - 1. Drehung nach dem Abdrehen	41
Abbildung 41 - Ruder drehen - 2. Drehung nach dem Abdrehen	42
Abbildung 42 - Ruder drehen - 3. Drehung nach dem Abdrehen	42
Abbildung 43 - Ruder drehen – Einsatz	42
Abbildung 44 - Ohne-Rollbahn - Einsatz	43
Abbildung 45 - Ohne-Rollbahn - Endzug	43
Abbildung 46 - Ohne-Rollbahn - In die Auslage gehen	43

15 Quellenverzeichnis

Allgemeine Trainingslehre im Rahmen der Sportmanagerausbildung

(Bundesportakademie Wien, Sportministerium, Österreichische Bundessportorganisation) – Zusammenstellung: Johann Gloggnitzer 05/2011

Übungen:

Die vorgestellten Übungen sind keiner bekannten Literatur entnommen. Basiswissen des Rudern erlernte ich beim Ruderklub STAW in Wien und beim Wiener Ruderclub Pirat – auf diesem Wissen basierend habe ich die Übungen entwickelt. Durch meine Trainerausbildung habe ich zusätzliches Wissen für Bewegung und technisches Verständnis erworben, was mir beim Entwickeln dieser Übungen geholfen hat.

Fotos:

Agnes Kainz (Bug) / Mag. Regina Fassl (Schlag) – fotografiert von Christina Lindner