

Technik-Übungen Rudern

Zusammengestellt von Hanspeter Glauser, Rowing Club Bern

Warum Übungen?

Übungen dienen primär dazu, spezifische Teile der Ruderbewegung zu verbessern.

In der Praxis werden Übungen aber vor allem zum Aufwärmen beim Einrudern (z.B. Schlagaufbau) oder zur Auflockerung bei längeren Ausfahrten eingesetzt.

Die Übungen werden oft einfach um der Übung willen ausgeführt und man weiss eigentlich nicht so genau, was man damit erreichen will. Aus diesem Grunde fehlt oft die erforderliche Motivation und Konzentration.

Methodisches

1. Übungen bewusst auswählen
Für jede Ausfahrt einen Teilbereich (Einsatz, Durchzug, Finish, Vorrollen, Griff) auswählen.
Keine Beliebigkeit bei der Auswahl der Übungen. Nicht von einer Übung zu anderen hüpfen.
2. Klare Zielsetzung
Die Ruderer müssen wissen, auf was es bei einer Übung ankommt, um was es bei der Übung genau geht.
3. Richtig üben
Eine bestimmte Übung nur einmal zu absolvieren (z.B. eine Serie mit 10 - 20 Wiederholungen), reicht nicht aus.
„Einmal ist keinmal; zweimal nicht viel; erst bei dritten Mal kommt das Gefühl.“
4. Weniger ist mehr
Für eine Ausfahrt nur wenige Übungen auswählen, diese dafür aber mehrmals wiederholen.
5. Beharrlichkeit
Eine Übung so lange / oft wiederholen, bis klare Fortschritte erkennbar sind.
Richtiges Üben ist ermüdend!

Der Übungskatalog

Nachfolgend sind die gängigsten Übungen für den allgemeinen Ruderbetrieb aufgelistet.
Die Zusammenstellung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Die Übungssammlung soll die CD „Schneller Rudern“ – SRV-Rudertechnik ergänzen und nicht konkurrenzieren.

1. Einsatz / Wasserfassen

1.1 „Jäten“ in der Einsatzposition (Tapping, Bopping)

Beschreibung:

Ausgangslage: Boot steht still; Ruderer in der Einsatzposition; Blätter eingetaucht.

Blätter in der Einsatzposition durch Heben und Senken der Hände mehrmals hintereinander senkrecht eintauchen und ausheben. Die Bewegung der Hände erfolgt aus den Schultern; die Arme bleiben gestreckt; der Oberkörper bleibt unverändert in der Einsatzposition.

Was kann mit dieser Übung trainiert werden?

- Einsetzen der Blätter durch Anheben der Hände aus den Schultern heraus.
- „Fallenlassen“ des Ruders beim Einsatz.
- Trennung von Einsetzen und Druckaufnahme.

Ausführung:

- Ein Ruderer (Skullboote) oder zwei Ruderer (Riemenboote) können das Boot bei Bedarf stabilisieren („stellen“).

Kontrollpunkte:

- Korrekte Einsatzposition.
- Blätter werden vollständig ausgehoben und eingetaucht.
- Flache Handgelenke, gestreckte Arme, Schultern locker (werden nicht hochgezogen).
- Die Auf- und Ab- Bewegung der Hände erfolgt nur aus den Schultern heraus.
- Riemen: Schulter parallel zum Ruder; die Aussenschulter ist höher als die Innenschulter.

Vorübungen:

- Gleiche Bewegung in Sicherheitsstellung, dann bei $\frac{1}{2}$ und $\frac{3}{4}$ Rollbahn.
- Zuerst die Blätter nur wenige Zentimeter auf und ab bewegen und dann steigern.

Kombination mit Übung „Schlagaufbau vom Einsatz aus“ (2.1) möglich.

1.2 „Set-Feel-Push“ aus dem Stand

Beschreibung:

Ausgangslage: Boot steht still; Ruderer in Sicherheitsstellung.

Einzelschläge: Vorrollen – Einsetzen der Blätter in der äussersten Auslage – kurze Pause – kurze Druckaufnahme mit den Füßen – Schlag abbrechen – Boot abbremsen und wieder in Ausgangslage.

Was kann mit dieser Übung trainiert werden?

- Saubere Trennung von Einsetzen und Druckaufnahme.

Ausführung:

- Beim Vorrollen auf die Gewichtsverlagerung vom Rollsitze auf das Stembrett achten.

Kontrollpunkte:

- Rollsitze steht beim Einsetzen still.
- Korrekte Einsatzposition.

1.3 „Set-Feel-Push“ in der Fahrt

Beschreibung:

Beim Einsatz Blätter locker einsetzen, aber nicht sofort Druck aufnehmen. Blätter zuerst eine ganz kurze Strecke „durchschwimmen“ lassen und dann erst Druck aufnehmen.

Was kann mit dieser Übung trainiert werden?

- Saubere Trennung von Einsetzen und Druckaufnahme.

Ausführung:

- Beim Einsetzen Blätter locker „fallen lassen“.

1.4 „Ankicken“ (Russian catch)

Beschreibung:

Rudern mit ganz kurzen Schlägen in der Einsatzposition („Ankicken des Bootes“ oder „Trottinett fahren“).

Kurzer Beinstoss (nur $\frac{1}{4}$ der Rollbahn) und sofortiges Ausheben der Blätter. Der Oberkörper bleibt in der Einsatzposition, die Arme bleiben gestreckt. Kurzes Vorrollen zum erneuten Einsatz.

Was kann mit dieser Übung trainiert werden?

- Rasche Bewegungsumkehr beim Einsatz.
- Trennung von Einsetzen und Druckaufnahme.
- Gefühl für die Druckaufnahme.
- Gegenmittel bei einer Tendenz zum „Abfüdle“.
- Gegenmittel bei einer Tendenz zum Aufrichten des Oberkörpers beim Einsatz.

Ausführung:

- Die Blätter bleiben aufgestellt oder werden nur leicht abgedreht.
- Immer nur 10 Schläge nacheinander, dann einige Schläge normales Rudern.
- Ein Ruderer (Skullboote) oder zwei Ruderer (Riemenboote) können bei Bedarf das Boot stabilisieren.
- Keine Hast!

Kontrollpunkte:

- Einsetzen der Blätter durch Anheben der Hände.
- Oberkörper bleibt in der Einsatzposition (Druckaufnahme nur mit den Beinen).
- Arme bleiben gestreckt.

Aufbau:

- Da die Übung technisch recht schwierig ist, muss sie sauber aufgebaut werden, indem die Ausgangsstellung schrittweise zum Heck verlagert wird:
Zuerst Einsetzen bei $\frac{1}{4}$ Rollbahn (Beine nur leicht gebeugt), dann Einsetzen bei $\frac{1}{2}$ Rollbahn, bei $\frac{3}{4}$ Rollbahn und erst dann bei ganzer Rollbahn.

Diese Übung kann auch auf dem Ergometer absolviert werden.

1.5 „Aufklatschen“ (Slap Drill)

Beschreibung:

Beim Vorrollen werden die Blätter nicht aufgedreht. In der Einsatzposition werden die Hände angehoben und mit dem flachen Blatt kurz auf das Wasser aufgeschlagen, dann wird das Blatt sofort aufgedreht, eingetaucht und durchgezogen.

Was kann damit geübt werden?

- Anheben der Hände bei Einsetzen.
- Trennung von Einsatz und Druckaufnahme.
- Timing / Koordination des Einsatzes innerhalb der Crew.

Ausführung:

- Darauf achten, dass die Blätter beim Beginn des Beinstosses im Wasser aufgestellt sind.
- Die eine Hälfte der Mannschaft macht die Übung, die andere Hälfte stabilisiert („stellt“) das Boot.

Kontrollpunkte:

- Aufklatschen nur durch Anheben der Hände aus den Schultern heraus.

Variante:

Aufklatschen – Blatt wieder vom Wasser abheben – Blatt aufdrehen – Einsetzen.

1.6 „Schubumkehr“

Beschreibung:

Ausgangsstellung: Boot steht still; Ruderer in Einsatzposition bei halber Rollbahn; Blätter eingetaucht. Das Boot mit den eingetauchten Blättern langsam rückwärts schieben, bis die Einsatzposition bei voller Rollbahn erreicht ist. Dann sofortige Bewegungsumkehr und Druckaufnahme nur mit den Beinen. Oberkörper bleibt in Einsatzposition und die Arme bleiben gestreckt. Das ganze Körpergewicht an die Blätter hängen und konsequent auf die Füße stehen. Nur Beinstoss, dann Blätter ausheben und Boot abbremsen.

Was kann mit dieser Übung trainiert werden?

- Gespür für die Druckaufnahme mit den Beinen und die Kraftübertragung vom Stemmbrett auf den/die Innenhebel.

Ausführung:

- Ganze Mannschaft miteinander.

Kontrollpunkte:

- Selbstkontrolle: Leichtes Abheben von Rollsitz.

Steigerung:

- Kombination mit der Übung „Abheben vom Rollsitz“ (1.8) möglich

1.7 Doppelter Einsatz

Beschreibung:

Anwechselnd ein „normaler“ Schlag mit voller Schlaglänge und ein Schlag nur mit Einsatz und $\frac{1}{4}$ Rollbahn.

Was kann mit dieser Übung trainiert werden?

- Schnelle Bewegungsumkehr bei Einsatz.
- Druckaufnahme nur mit den Beinen.

Ausführung:

- Keine Hast!
- Blätter nach dem kurzen Schlag nicht oder nur leicht abdrehen.
- Die eine Hälfte der Mannschaft macht die Übung, die andere Hälfte stabilisiert („stellt“) das Boot. Damit wird auch der Widerstand beim Einsatz erhöht.

1.8 Abheben vom Rollsit

Beschreibung:

- Ausführung aus dem Stand:
Ausgangsposition: Ruderer in der Einsatzposition, Blätter eingetaucht; Gewicht auf dem Stemmbrett
Kräftiger Beinstoss ohne Einsatz des Oberkörpers und der Arme.
Durch den kräftigen Beinstoss heben die Ruderer vom Sitz ab und landen mit dem Gesäss hinter dem Rollsit auf der Rollbahn
- Ausführung aus der Bewegung:
Beim Vorrollen bewusste Gewichtsverlagerung von Rollsit auf das Stemmbrett.
Einsatz und kräftiger Beinstoss ohne Einsatz des Oberkörpers und der Arme.
Durch den kräftigen Einsatz heben die Ruderer leicht vom Sitz ab.

Was kann mit dieser Übung trainiert werden?

- Gewichtsverlagerung vom Rollsit auf das Stemmbrett beim Vorrollen.
- „Hängen am Ruder“ – „Gewicht ans Ruder hängen“.
- „Abspringen“ vom Stemmbrett.

Ausführung:

- Die eine Hälfte der Mannschaft macht die Übung, die andere Hälfte stabilisiert („stellt“) das Boot.
Damit wird auch der Widerstand beim Einsatz erhöht.

Kontrollpunkte:

- Selbstkontrolle: Leichtes Abheben vom Rollsit nach der Druckaufnahme.

2. Durchzug

2.1 Schlagaufbau vom Einsatz aus

Beschreibung:

Rudern mit ansteigender Schlaglänge. Bewegungsabfolge:

- „Jäten“ in der Einsatzposition (Übung 1.1)
- Rudern nur mit den Beinen $\frac{1}{4}$ Rollbahn (Übung 1.4 „Ankicken“)
- Rudern nur mit den Beinen $\frac{1}{2}$ Rollbahn
- Rudern nur mit den Beinen volle Rollbahn
- Rudern nur mit den Beinen und dem Oberkörper
- „normales“ Rudern mit Beinen, Oberkörper und Armen

Was kann mit dieser Übung trainiert werden?

- Richtiger Bewegungsablauf vom Einsetzen bis zum Ausheben (Arme, Oberkörper, Beine).
- Synchronisieren des Bewegungsablaufs innerhalb der Mannschaft / mannschaftsinterne Koordination.

Ausführung:

- Für jede Schlaglänge mindestens 20 Schläge.
- Ein Ruderer (Skullboote) oder zwei Ruderer (Riemenboote) können bei Bedarf das Boot stabilisieren („stellen“).

Kontrollpunkte:

- Bewegungsabfolge Beine – Oberkörper – Arme.

Variante:

- Rudern mit aufgedrehten Blättern.

2.2 Rudern nur mit Beinstoss

Beschreibung:

Rudern nur mit dem Beinstoss, ohne Einsatz des Oberkörpers und der Arme.

Was kann mit dieser Übung trainiert werden?

- Voller Beinstoss (Beine bis zum Finish durchdrücken).
- „Hängen“ am Ruder.
- Kraftübertragung von den Füßen auf das Ruder (Kopplung).
- Gegenmittel bei zu frühem Einsatz des Oberkörpers und der Arme.

Ausführung:

- Nach 10 Schlägen ein paar „normale“ Schläge mit voller Schlaglänge.
- Mit oder ohne Ab-/Aufdrehen der Blätter.

Diese Übung kann auch auf dem Ergometer absolviert werden (dazu eine hohen Widerstand einstellen).

2.3 Boot anschieben

Beschreibung:

Ausgangsstellung: Einsatzposition; Blätter eingetaucht.

Einzelschlag mit voller Schlaglänge; nach dem Ausheben Boot abbremsen.

Was kann mit dieser Übung trainiert werden?

- Gleichmässige Druckverteilung über den ganzen Durchzug (keine Kraftspitzen).
- Flache Blattführung – konstante Eintauchtiefe (kein „Sägen“).

Ausführung:

- Nur einzeln, paarweise oder halbbootweise üben, damit der Widerstand spürbarer wird.

Variante:

- Gleichmässige Drucksteigerung vom Einsatz zum Finish zu.

2.4 Druckpyramide

Beschreibung:

Rudern mit ansteigendem Druck bei gleichbleibender Schlagzahl; je 10 Schläge $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$ und ganze Kraft und wieder zurück).

Was kann mit dieser Übung trainiert werden?

- Gefühl für den Druck.

Ausführung:

- Nur einzeln, paarweise oder halbbootweise üben, damit der Widerstand spürbarer wird.

3. Finish

3.1 „Jäten“ in Endzugposition (Bopping, Tapping)

Beschreibung:

Ausgangslage: Stehendes Boot; Ruderer in Endzugposition; Blätter eingetaucht.

Blätter in der Endzugposition durch Heben und Senken der Hände mehrmals hintereinander senkrecht ausheben und eintauchen.

Beim Riemenrudern ist für diese Bewegung die Aussenhand zuständig.

Was kann mit dieser Übung trainiert werden?

- Senkrechtes Ausheben der Blätter im Finish.
- Trennung von Ausheben und Abdrehen.
- Zeigt, auf welcher Höhe die Ruder im Endzug an den Körper herangezogen werden müssen und wie weit die Ruder bei Ausheben ins Boot hinunter gedrückt werden müssen.

Ausführung:

- Auf flache Handgelenke achten.
- Die Bewegung erfolgt aus den Ellbogen.
- Ein Ruderer (Skullboote) oder zwei Ruderer (Riemenboote) können bei Bedarf das Boot stabilisieren („stellen“).

Kontrollpunkte:

- Korrekte Endzugposition: Leichte Rücklage; Schultern hinter den Hüften.
- Die Handgelenke bleiben flach.
- Die Bewegung erfolgt nur aus den Ellbogen.

Variante:

- Übung mit gestreckten Fingern machen.

Kombination mit Übung „Schlagaufbau aus dem Endzug“ (4.2) möglich.

3.2 „Jäten und Drehen“ in der Endzugposition

Beschreibung:

Erweiterung der Übung „Jäten in der Endzugposition“ mit dem Ab- und Aufdrehen der Blätter.

Bewegungsabfolge: Ausheben – Abdrehen – Aufdrehen – Einsetzen – Ausheben – ...

Was kann mit dieser Übung trainiert werden?

- Saubere Trennung von Ausheben und Abdrehen.
- Ab- und Aufdrehen der Blätter.
- Riemenrudern: „Aufgabentrennung“ zwischen Aussenhand (Auf und Ab) und Innenhand (Drehen).

3.3 „Jäten mit Armeinsatz“ in der Endzugposition

Beschreibung:

Erweiterung der Übung „Jäten und Drehen in der Endzugposition“ mit dem „Hände-weg“.

Bewegungsabfolge: Ausheben – Abdrehen – Arme strecken – Arme beugen – Aufdrehen – Einsetzen.

Was kann mit dieser Übung trainiert werden?

- Saubere Trennung von Ausheben, Abdrehen und Händeweg.

Ausführung:

- Keine Hast!
- „Roboterhafte“ Bewegung.

3.4 Pause beim Ausheben

Beschreibung:

Nach dem Ausheben wird eine kurze Pause von 1 bis 2 Sekunden eingelegt.

- Pause nach dem Ausheben ohne Abdrehen / Flachdrehen der Blätter, oder
- Pause nach dem Ausheben und Abdrehen / Flachdrehen der Blätter.

Was kann mit dieser Übung trainiert werden?

- Sauberes und gleichmässiges Ausheben sowie Stabilisieren des Bootes in der Rücklage.

Ausführung:

- Abwechslungsweise ein Schlag mit und ohne Pause.
- Mit oder ohne Kommando zum Weiterrudern möglich: Wenn mit Kommando, gibt der Trainer, der Steuermann oder der Bugmann das Kommando, nicht der Schlagmann.

Kontrollpunkte / Woraus ist besonders zu achten?

- Korrekte Körperhaltung in der Endzugposition: Oberkörper in leichter Rücklage (Bauchmuskeln aktiviert); Schultern hinter den Hüften und hinter dem Holm; Kinn waagrecht; Beine gestreckt.

3.5 Verzögertes Abdrehen

Beschreibung:

Die Blätter werden erst nach dem Ausheben während oder nach dem „Hände-weg“ abgedreht.

Was kann mit dieser Übung trainiert werden?

- Trennung von Ausheben und Abdrehen.
- Hohes Heranziehen des Ruders im Endzug.
- Herunterdrücken des Ruders beim Ausheben.
- Hohes Wegführen der Blätter (genügend Abstand zum Wasser).

Ausführung:

- Die ganze Crew macht die Übung miteinander.

Kontrollpunkte:

- Blätter touchieren das Wasser beim „Hände-weg“ nicht

3.6 Doppelter Endzug

Beschreibung:

Abwechselnd ein Schlag „normal“, ein Schlag nur mit den Armen.

Was kann mit dieser Übung trainiert werden?

- Bewegungsschnelligkeit im Endzug.
- Blitzschnelles Wasserfassen.

Ausführung:

- Rasche, flüssige, aber nicht hastige und „eckige“ Bewegung.
- Mit den Fussballen den Druck auf das Stemmbrett aufrecht erhalten.

Kontrollpunkte:

- Oberkörper bleibt in der Endzugposition: leichte Rücklage, Schultern hinter den Hüften. Kein Aufrichten des Oberkörpers.

3.6 Rudern ohne fixierte Füsse

Beschreibung:

Rudern mit den Füssen auf und nicht in den Ruderschuh.

[Ergometer: Rudern ohne fixierte Füsse.]

Es geht darum, auch im Endzug mit den Fussballen und Zehen mit dem Stemmbrett in Kontakt zu bleiben und den Druck aufrecht zu erhalten.

Was kann mit dieser Übung trainiert werden?

- Konstanter Druck auf das Stemmbrett mit den Fussballen/Zehen bis zum Händeweg.
- Dosierter Oberkörpereinsatz im Endzug (kein „Anwürgen“ durch einen übertriebenen Rückschwung).
- Gewichtsverlagerung auf die Fussballen zum Vorrollen.
- Ruhiges Vorrollen, Boot unter dem Sitz durchlaufen lassen (kein hastiges Heranziehen mit den Füssen möglich).
- Balance (ohne Füsse; nur mit den Rudern).

Kontrollpunkt:

- Die Fussballen und Zehen bleiben im Finish in Kontakt mit dem Stemmbrett (besonders auf dem Ergometer gut erkennbar).

Besonderes: Diese Übung kann sehr gut auf dem Ergometer absolviert werden.

3.7 Überbetonter Endzug

Beschreibung:

Nach einem relativ „weichen“ Einsatz wird der Druck während des Durchzugs bis zum Finish auf maximale Kraft gesteigert.

Was kann mit dieser Übung trainiert werden?

- Kräftiger Endzug.

Ausführung:

- Übung mit relativ tiefer Schlagzahl absolvieren.

Varianten:

- Einzeln, paarweise oder halbbootweise rudern (damit der Widerstand grösser wird).
- Rudern mit „Bremse“ (Gummiband um Bootshülle).

Kontrollpunkte:

- Oberkörper beim Armzug in leichter Rücklage stabilisiert; Beine durchgestreckt.

4. Vorrollen

4.1 Rudern mit Pausen

Beschreibung:

Der kontinuierliche Bewegungsablauf wird an einer bestimmten Stelle zwischen dem Ausheben und Einsetzen für 1 bis 2 Sekunden unterbrochen.

Pausen können eingelegt werden nach

- dem Ausheben ohne Flachdrehen / Abkippen der Blätter [→ Finish-Übung]
- dem Ausheben und Flachdrehen / Abkippen der Blätter [→ Finish-Übung]
- dem Händeweg
- dem Händeweg und Aufrichten des Oberkörpers
- nach 1/3 Rollbahn (Oberkörper in Einsatzposition)
- nach 2/3 Rollbahn (unmittelbar vor dem Aufdrehen der Blätter)

Was kann mit dieser Übung trainiert werden?

- Richtiger Bewegungsablauf vom Ausheben bis zum Einsatz (Koordination Arme, Oberkörper, Beine).
- Überprüfen der richtigen Körperhaltung in den einzelnen Phasen des Vorrollens.
- Synchronisieren des Bewegungsablaufs innerhalb der Mannschaft.
- Balance
- Rhythmus
- Crews: Überprüfung der einheitlichen Blatthöhe über Wasser.
- Skullen: Überprüfung der Handführung beim Überschneiden.

Ausführung:

- Abwechselnd 1 Schlag mit/ohne Pause (gibt dem Boot immer weder etwas Schwung).
- Mit oder ohne Kommando zum Weiterrudern möglich. Wenn mit Kommando, gibt der Trainer, der Steuermann oder der Bugmann das Kommando, nicht der Schlagmann!

Kontrollpunkte / Worauf ist besonders zu achten?

- Pause nach dem Händeweg:
Flüssiges, nicht ruckartiges Händeweg.
Korrekte Körperstellung: Oberkörper leicht aufgerichtet, Schultern locker und noch nicht nach vorne gebracht; Arme locker gestreckt, Beine weiterhin gestreckt.
Skullführung: hintereinander.
- Pause nach dem Händeweg und Oberkörperschwung:
Oberkörper aufgerichtet, fast in Einsatzposition (Vorbeugen des Oberkörpers aus der Hüfte).
Schultern entspannt; Arme locker gestreckt. Hände haben Knie passiert; Beine weiterhin locker gestreckt.
Skullführung: hintereinander.
- Pause nach 1/3 Rollweg:
Oberkörper in Einsatzposition; Schultern entspannt; Arme locker gestreckt; Hände im Bereich der Unterschenkel; Gewicht teilweise vom Sitz auf die Füße verlagert.
Blätter noch nicht aufgedreht.
- Pause nach 2/3 Rollweg:
Blätter noch nicht aufgedreht. Gemeinsames Aufdrehen der Blätter unmittelbar nach der Pause.

Varianten:

- Wechsel der Pausenstellung bei jedem Schlag.
- Während der Pause mit den Blättern auf- und ab wippen.

4.2 Schlagaufbau aus dem Endzug

Beschreibung:

Rudern mit ansteigender Schlaglänge. Beginnend mit Rudern nur mit den Armen wird die Schlaglänge sukzessive verlängert:

Nur Arme, Arme und Oberkörper, ($\frac{1}{4}$ Rollweg), $\frac{1}{2}$ Rollweg, ($\frac{3}{4}$ Rollweg), voller Rollweg.

Was kann mit dieser Übung trainiert werden?

- Schulung des richtigen Bewegungsablaufs von Ausheben bis zum Einsetzen (Koordination Arme, Oberkörper, Beine; v.a. gegen frühes Beugen der Beine).
- Synchronisieren des Bewegungsablaufs innerhalb der Mannschaft – mannschaftsinterne Koordination.
- Schnelles Wasserfassen.
- Fertigkeit im schnellen Auf- und Abdrehen der Blätter.
- Beliebte Übung zum Einrudern.

Ausführung:

- Für jede Schlaglänge mindestens 20 Schläge.
- Ein Ruderer (Skullboote) oder zwei Ruderer (Riemenboote) können das Boot stabilisieren.

Kontrollpunkte / Worauf ist besonders zu achten?

- Nur Armzug: (ruhige Ausführung; keine Hast!)
Individuell:
 - . Oberkörper in Finish-Position (leichte Rücklage) Rücken- und Bauchmuskeln stabilisieren den Oberkörper; Schultern bleiben hinten; Kinn waagrecht, Beine bleiben durchgestreckt;
 - . Bewegung nur mit den Armen ohne Einbezug der Schultern;
 - . möglichst „rechteckige“ Handkurve;
 - . hohes Heranziehen des Ruders an den Körper (volle Blattdeckung bis zum Ausheben);
 - . sauberes Ausheben und Flachdrehen / Abkippen;
 - . senkrechtes Eintauchen der Blätter.
 - . Riemen: Aussenhand drückt Holm hinunter und nach vorne, Innenhand dreht das Blatt auf.Mannschaft:
 - . Exakt miteinander Ausheben und Einsetzen.
- Arme und Oberkörper:
 - . Zuerst „Hände-weg“ (Armstrecken), dann Oberkörper vorbeugen.
 - . Vorbeugen des Oberkörpers aus der Hüfte; Oberkörper bleibt gestreckt.
 - . Oberkörper annähernd in der Einsatzposition (aber nicht übermässig nach vorne beugen).
 - . Beine bleiben durchgestreckt.
 - . Horizontaler Durchzug.
 - . Riemen: Aussenschulter höher als Innenschulter.
- $\frac{1}{2}$ Rollweg
 - . Oberkörper in Einsatzposition.
 - . Crews: Miteinander anrollen.

Varianten:

- Rudern mit aufgestellten Blättern.
- Rudern mit Rennfrequenz.
- Rudern ohne fixierte Füsse.
- Jeweils nur ein Schlag pro Bereich; das Ganze mehrmals wiederholen (evtl. auch „rückwärts“).
- Schlagaufbau durcheinander.

4.3 Schlagabbau zum Endzug hin

Umkehrung der Übung „Schlagaufbau aus dem Endzug“

Abfolge: 1/1 Rollbahn – $\frac{3}{4}$ - $\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{4}$ - nur Oberkörper und Arme – nur Arme.

4.4 Rudern mit tiefer Schlagzahl („Rudern in Zeitlupe“)

Beschreibung:

Rudern mit einer tiefen Schlagzahl (bis ca. 12).

Aus dem Rudern mit einer „normalen“ Schlagzahl heraus wird bei gleich bleibendem Krafteinsatz im Durchzug das Vorrollen immer mehr verlangsamt, bis die Schlagzahl auf ca. 12 herunterkommt und das Verhältnis Durchzug : Vorrollen bis 1:3 beträgt.

Was kann mit dieser Übung trainiert werden?

- Ruhiges, kontrolliertes, und gleichmässiges Vorrollen.
- Gefühl für das Durchlaufen-lassen des Bootes und den Rhythmus.
- Balance.
- Erkennen der Ursachen für Kippbewegungen während des Vorrollens.
- Crews: Gleichzeitiges Aufdrehen der Blätter.

Ausführung:

Alle zählen laut mit „ine“ (Einsetzen) - „use“ (Ausheben) - „drü“ - „vier“ - „ine“ ...
(ein, aus, drei, vier, ein, aus, ...)

Verwandte Übungen:

- Eine bestimmte Distanz mit möglichst wenigen Schlägen durchrudern.
- Mit einer bestimmten Anzahl Schläge möglichst weit kommen.

4.4 Schweben

Beschreibung:

Nach dem Ausheben und „Hände-weg“ wird auf das Kommando „Schwebt!“ eine Pause eingeschaltet und versucht, das Boot möglichst lange in der Balance zu halten ohne dass die Blätter das Wasser berühren.

Was kann mit dieser Übung trainiert werden?

- Balance:
 - . Einsatz der Füsse und des Dollendrucks zur Stabilisierung des Bootes;
 - . Einsatz des Innenhebels als Balancestange.

Ausführung:

- Die Ausführung gelingt nur, wenn das Boot eine gewisse Geschwindigkeit hat.
Vor einem Schweben immer mindestens 10 Schläge normal rudern.

Variante:

- Schweben bereits nach dem Ausheben und Abdrehen der Blätter.

4.5 Rudern mit aufgestellten (senkrechten) Blättern

Beschreibung:

Rudern ohne Abdrehen und Aufdrehen der Blätter.

Was kann mit dieser Übung trainiert werden?

- Beschleunigen der Blätter bis zum Ausheben.
Die Übung gelingt nur, wenn der Druck auf den Blättern bis zum Ausheben aufrecht erhalten werden kann.
- Hohes Heranziehen der Innenhebel an den Körper.
Das ist die Voraussetzung für eine volle Blattdeckung bis zum Ausheben und für genügend Platz zum Herunterdrücken der Innenhebel beim Ausheben.
- Senkrecht ausheben der Blätter durch Herunterdrücken der Hände (Riemen: Aussenhand).
- Trennung von Ausheben und Abdrehen der Blätter.
- Vorführen der Blätter mit genügend Abstand zum Wasser.
Die Übung zeigt auf, auf welcher Höhe die Innenhebel vorgeführt werden sollen, damit beim Aufdrehen der Blätter die Innenhebel nicht ins Boot hinunter gedrückt werden müssen. Die Übung lernt die Ruderer, die Blätter auf einer Höhe vorzuführen, die ein einfaches Aufdrehen des Blattes ohne Hinunterdrücken des Innenhebels ermöglichen.
(Die Blätter werden in der Regel zu nahe am Wasser vorgeführt – besonders beim Skullen.)

Ausführung:

- Zuerst immer abwechslungsweise ein Schlag mit und ein Schlag ohne Abdrehen / Aufdrehen der Blätter. Sobald das einigermaßen gut geht, 2 Schläge ohne und 1 Schlag mit Abdrehen. Erst wenn die Übung gut beherrscht, kann man bis zu 20 Schläge hintereinander mit senkrechten Blättern rudern.

Achtung: Die Ruderer merken sehr schnell, dass das senkrechte Ausheben zuerst einmal fast besser gelingt, wenn man „auswäscht“, d.h. den Innenhebel im Endzug nach unten zieht.

Vorübungen:

- Verspätetes Abdrehen der Blätter: Die Blätter werden senkrecht ausgehoben.
Abkippen erst nach dem Händeweg (Übung 3.5 Verzögertes Abdrehen).
- Reduzierte Schlaglänge (nur ½ Rollbahn).
- Ruder nach dem Ausheben nur zur Hälfte abdrehen.

Varianten:

- Bug-/Heck-Zweier/Vierer im Wechsel.
- Backbord und Steuerbord im Wechsel.

Die Übung bringt nur bei einigermaßen ruhigen Wasser einen Gewinn.

4.6 Blätter setzen aus der Endzugposition

Beschreibung:

Ausgangsstellung: Finishposition; Blätter eingetaucht.

Ablauf: Ausheben – Abdrehen – ruhiges Vorrollen – Einsetzen ohne Druckaufnahme.

Endstellung: Einsatzposition; Blätter eingetaucht.

(Blätter anschliessend ohne Kraft bis zum Finish durchschwimmen lassen und Übung erneut starten.)

Was kann mit dieser Übung trainiert werden?

- Trennung von Einsatz und Druckaufnahme. Praktisches Erleben der Vorstellung, dass der Einsatz der letzte Teil des Vorrollens und nicht der erste Teil des Durchzuges ist.
- Richtiger Bewegungsablauf vom Ausheben bis zum Einsatz (Koordination Arme, Oberkörper, Beine).
- Erkennen der Ursachen von Kippbewegungen während des Vorrollens.
- Überprüfung der korrekten Körperhaltung in der Einsatzposition.
- Synchronisieren des Bewegungsablaufs innerhalb der Crew.
- Skiff: Richtige Handführung beim Vorrollen, damit das Boot während des Vorrollens „steht“.

Technik-Übungen Rudern

Ausführung:

- Ruhiger, kontrollierter aber nicht zu langsamer Bewegungsablauf.
- Ein Ruderer (Skullboote) oder zwei Ruderer (Riemenboote) können das Boot stabilisieren.

Kontrollpunkte / Worauf ist besonders zu achten?

- Lockeres Einsetzen der Blätter nur durch Anheben der Hände („Fallenlassen“ der Blätter).

Steigerung:

- Vorrollen mit aufgestellten Blättern.

Variante:

Ausgangsstellung = Sicherheitsstellung

4.7 Luftschläge

Beschreibung:

Auf einen normalen Ruderschlag folgt ein Luftschlag, d.h. ein „Zug“ der Blätter durch die Luft ohne Einsetzen ins Wasser. Beim Luftschlag werden die Blätter im hinteren Umkehrpunkt nicht aufgedreht.

Was kann mit dieser Übung trainiert werden?

- Weiche / kontrollierte Bewegungsumkehr beim Einsatz.
- Balance.

Aufbau:

- Kombinieren mit der Übung „Schlagaufbau“, d.h. zuerst nur mit den Armen, dann Arme und Oberkörper, dann Arme, Oberkörper und halbe resp. ganze Rollbahn.

z.B. nur Arme:

Abwechslungsweise ein „normaler“ Schlag mit voller Schlaglänge und ein Luftschlag nur mit den Armen.

Abfolge: Ausheben – Abdrehen – Arme strecken – Arme beugen – Arme strecken – Oberkörper vorbeugen – Beine beugen – Aufdrehen – Einsetzen – „normaler“ Schlag.

Variante:

- Abwechselnd ein normaler Schlag mit voller Schlaglänge und ein Luftschlag nur mit Beinstoss ohne Oberkörper und Arme.

Abfolge: Ausheben – Blätter abdrehen – Arme strecken – Oberkörper vorbeugen – Vorrollen bis Einsatzposition ohne Aufdrehen der Blätter – Beine strecken – Vorrollen bis Einsatzposition mit Aufdrehen der Blätter – Einsetzen.

5. Handhabung der Ruder / Griff

5.1 Rudern nur mit der Aussenhand (Riemenrudern)

Beschreibung:

Das Ruder wird nur mit der Aussenhand geführt.

Die Innenhand wird entweder in die Hüfte gestellt, hinter den Rücken gehalten oder auf das Innenbein, den Ausleger oder die Bordwand gelegt.

Was kann mit dieser Übung trainiert werden?

- Fester Griff mit der Aussenhand in der Einsatzposition (oft wird der Griff gelöst, um mehr Schlagweite zu gewinnen).
- Korrekter Einsatz der Aussenhand. Mit der Aussenhand wird
 - . die Blatthöhe über Wasser beim Vorrollen und die Blatattiefe beim Durchzug bestimmt;
 - . das Blatt ins Wasser eingetaucht und aus dem Wasser ausgehoben;
 - . das Blatt beim Finish vom Körper weggeführt;
 - . das Ruder gegen die Dolle gedrückt.
- Rotation des Schultergürtels (Schultergürtel beim Einsatz parallel zum Ruder).
- Balance während des Vorrollens.

Ausführung:

- Immer nur mit aufgestellten Blättern rudern!
(Das Abdrehen und Aufdrehen der Blätter erfolgt mit der Innenhand.)

Vereinfachung:

- Zwei Ruderer stabilisieren („stellen“) das Boot.

5.2 Rudern mit breitem Griff (Riemenrudern)

Beschreibung:

Die Innenhand fasst den Schaft des Ruders mehr gegen die Dolle / den Klemmring zu, ungefähr im Bereich der Schrauben zur Längenverstellung. Der Abstand der Hände soll etwa doppelt so gross sein wie üblich. Die Aussenhand fasst das Ruder normal am Ende des Innenhebels.

Was kann mit dieser Übung trainiert werden?

- Schulterrotation (Drehung des Schultergürtels zur Dolle hin; Schultern vor dem Einsatz parallel zum Ruder; Aussenschulter höher als Innenschulter).
- Bewusster Einsatz des Aussenarms / der Aussenhand.
- Vergrösserung der Schlaglänge.

Ausführung:

- Die Übung ist mit aufgestellten Blättern einfacher zu rudern.
- Die Ruderer auffordern, auch den Kopf mit zu drehen und beim Einsatz auf das Blatt zu schauen.

Kontrollpunkte:

- Beim Einsatz: Schultern parallel zum Ruder, Aussenschulter höher als Innenschulter, beide Arme gestreckt.

5.3 Rudern nur mit der Innenhand (Riemenrudern)

Beschreibung:

Das Ruder wird nur mit der Innenhand geführt. Die Aussenhand wird in die Hüfte gestellt.

Was kann mit dieser Übung trainiert werden?

- Korrekter Einsatz des Innenarms: Mit der Innenhand wird das Ruder auf- und abgedreht.
- Auf- und Abdrehen nur mit der Innenhand.

Ausführung:

- Zuerst nur kurze Schläge, dann immer länger werden.
- Zur Verhinderung einer Überlastung nur mit wenig Druck rudern und höchstens 10 Schläge Hintereinander.

5.5 Rudern mit dem Daumen auf dem Ruder (Riemenrudern)

Beschreibung:

Die Daumen beider Hände werden parallel zu den Fingern auf das Ruder gelegt.

Was kann mit dieser Übung trainiert werden?

- Lockerer, unverkrampfter Griff.

Ausführung:

- Nur mit aufgestellten Blättern rudern.

5.6 Rudern mit verkürztem Hebel (Skull)

Beschreibung:

Die Hände fassen den Innenhebel nicht wie üblich am Ende des Griff, sondern mehr gegen die Dolle zu direkt nach dem Griff. Dadurch wird der Innenhebel etwa um 10 cm verkürzt.

Was kann mit dieser Übung trainiert werden?

- Gefühl für die Blattlage im Wasser.
- Weicher Einsatz (ein harter Einsatz ist auf Grund des kurzen Hebels gar nicht möglich).
- Gefühl für den Widerstand beim Einsatz.
- Balancieren mit dem Innenhebel (mit kurzem Hebel schwieriger).
- Vertrauen ins Boot (Boot „wackelt“ mehr).

Ausführung:

- Bewusst auf einen lockeren Griff achten.
- Geduldig mit dem Armzug warten, bis das Boot beschleunigt.
- Immer nur für 10 Schläge, dann wieder mit normalem Griff weiter rudern.

5.7 Finger strecken / Klavier spielen

Beschreibung:

Nach dem Ausheben und Abdrehen der Blätter den Griff lösen und die Finger waagrecht nach vorne strecken oder mit den Fingern „Klavier spielen“.

Was kann mit dieser Übung trainiert werden?

- Lockerer, unverkrampfter Griff.

5.8 Hackengriff (Skullen)

Beschreibung:

Nach dem Einsetzen der Blätter werden die Finger gestreckt. Der Handrücken und die gestreckten Finger bilden einen rechten Winkel; die Fingerspitzen zeigen nach unten. Im Finish werden die Ruder wieder richtig gefasst.

Was kann mit dieser Übung trainiert werden?

- Lockerer, unverkrampfter Griff.
- Erleben, dass das Blatt automatisch in der richtigen Höhe durchs Wasser schwimmt.

Steigerung:

- Der „Griff“ wird über den ganzen Schlag beibehalten. Die Blätter können dabei natürlich nicht ab- und aufgedreht werden.

2.9 Geschicklichkeitsübungen

- Doppeltes Ab- und Aufdrehen
Während des Vorrollens wird das Blatt zweimal ab- und aufgedreht. Abfolge:
Ausheben – Abdrehen – Aufdrehen – Abdrehen – Aufdrehen – Einsetzen.
- Kreuzgriff (Riemenrudern)
Die Innenhand fasst das Ruder am äusseren Ende, die Aussenhand etwa 2 Handbreiten gegen innen.
- Enger Griff (Riemenrudern)
Die Innenhand fasst das Ruder direkt neben der Aussenhand.
- Umgekehrtes Abdrehen (Riemenrudern)
Das Blatt wird nach dem Ausheben nach vorne und nicht nach hinten abgedreht.
- 360° Drehung (Riemenrudern)
Das Ruder wird beim Vorrollen einmal um die eigene Achse gedreht.
- Rudern mit zwei Fingern
Das Ruder (Riemen oder Skull) wird nur mit dem Daumen und dem Zeigefinger gehalten; Die anderen Finger werden abgespreizt.

6. Zusätzliche Übungen

6.1 Rudern mit geschlossenen Augen

Beschreibung:

Rudern mit geschlossenen Augen.

Was kann mit dieser Übung trainiert werden?

- Den Rhythmus durch Konzentration auf das „Fühlen“ und Hören“ erfassen / wahrnehmen.
- „Feeling“ für das Boot / den Durchlauf des Boots

Ausführung:

- Mindestens 20 Schläge mit geschlossenen Augen rudern.

Einige Links:

<http://www.thecoxguide.com> „The Down and Dirty Drill Card“ von George D. Kirschbaum

<http://web.mit.edu/mitcrew/heavycoachesdrills.html> (Gordon Hamilton)

<http://www.tbfit.com/rowing/technique/drills/index.htm> (Thomas Bohrer)

<http://www.fas.harvard.edu/~dudley/fellows/athl/row/crew/2002/tech.html> (Dudley House Crew)

<http://www.craftsbury.com/row/tech/Tip.php>

<http://www.ithaca.edu/crews/drills.htm>