

Infos für Einsteiger

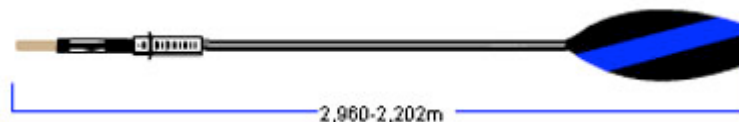
Rudern lernen - Bewegungsabläufe kompakt

Man unterscheidet grundsätzlich zwei Rudertechniken: das Skullen und das Riemenrudern. Beim Skullen hat man rechts und links in jeder Hand einen Skull ("Paddel" sagen nur Nichttruderer dazu), während beim Riemenrudern beide Hände nur einen Riemen auf einer Seite bewegen. Wer das Rudern erlernen möchte, sollte grundsätzlich zuerst mit dem Skullen beginnen. Rudern hat übrigens viel weniger mit kräftigen Armbewegungen zu tun als die meisten glauben: die Beine leisten erheblich mehr Arbeit.

Jeder Ruderer lernt zuerst die grundlegendste Grundregel: solange man im Boot sitzt, dürfen die Griffe nicht losgelassen werden. Jedem, der sich nicht daran hält, bekommt sofort eine entsprechende Rückmeldung vom Boot

Halte immer die Skulls fest!

Halte die Hände immer vor dem Körper!



Regelmäßig vor jedem Schritt kontrollieren:

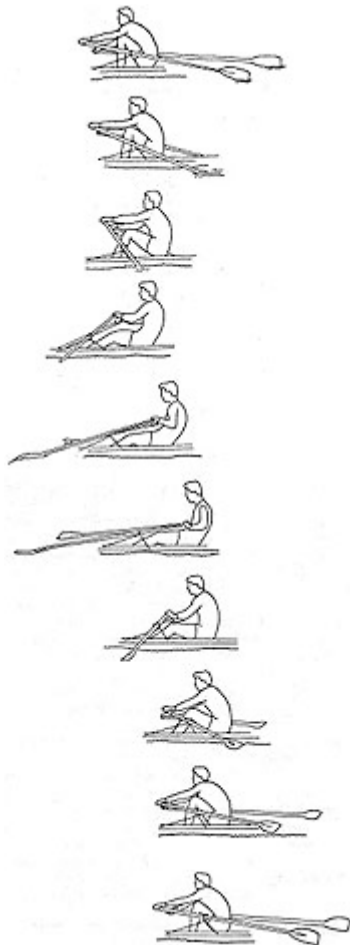
- Sitze gerade mit gestreckten Beinen
- Skulls am Ende angefasst
- Daumen an der Außenseite
- Rechte Hand näher am Körper und eng unter der Linken

Blätter flach aufs Wasser

- Halte beide Griffe mit einer Hand fest und lehne dich abwechselnd nach rechts und links.
- Hebe abwechselnd eine Hand und senke die andere.

Drehe die Hände vom Körper weg, bis die Blätter senkrecht im Wasser sind.

- Fasse die Skulls so locker an, dass die im Wasser schwimmen und die Handgelenke gerade sind.
- Hebe abwechselnd eine Hand und senke die andere.
- Drehe beide Hände so, dass die Blätter abwechselnd flach und senkrecht sind.



Vorwärtsrudern

- Arme lang, Blätter senkrecht.
- Ziehe beide Hände zum Bauch.
- Drehe die Blätter flach und schiebe die Hände vom Körper weg.
- Drehe die Blätter senkrecht.

Rückwärtsrudern

- Blätter flach, Hände am Bauch. Drehe die Blätter senkrecht, so dass die Unterkante aus dem Wasser guckt.
- Drücke beide Hände vom Bauch weg.
- Drehe die Blätter flach.
- Ziehe die Arme zum Körper.

Einseitig vorwärts

- Arme lang, Blätter flach auf dem Wasser.
- Drehe nur ein Blatt so, dass die Unterkante aus dem Wasser guckt.
- Ziehe beide Hände zum Körper
- Drehe das Blatt wieder flach, schiebe die Hände vom Körper weg.

Einseitig rückwärts

- Hände am Bauch, Blätter flach auf dem Wasser.
- Drehe nur ein Handgelenke nach unten, bis das Blatt senkrecht steht.
- Drücke beide Hände vom Körper weg.

- Drehe beide Blätter wieder flach, ziehe die Hände zum Körper.

Beine einsetzen

- Hände am Bauch, Beine lang und Blätter flach.
- Strecke die Arme.
- Ziehe die Beine an und schiebe die Hände dabei so weit vom Körper weg wie möglich. Lasse die Arme dabei lang. Die Blätter schleifen auf der Wasseroberfläche.
- Drehe die Blätter, bis sie senkrecht stehen.
- Drücke die Beine durch und ziehe anschließend die Hände zum Körper.
- Drehe die Blätter flach.

Wenden

- Rudere einen Schlag einseitig vorwärts.
- Lasse die Hände am Körper.
- Rudere nun mit der anderen Seite einen Schlag rückwärts.

Quelle: www.rish.de