

Ruderbefehle - Kommandos des Deutschen Ruderverbandes

- **„Mannschaft ans Boot“** - **„Hebt auf!“** --- Vorher sind Skulls (Riemen) und weiteres Zubehör zum Steg gebracht worden.
- **„Boot drehen“** – **„Wasserseite (o.ä.) hoch!“** --- Unbedingt darauf achten, dass die Ausleger den Boden nicht berühren.
- **„Fertigmachen zum Einsteigen“** – **„Steigt ein!“** - Alle Ruderer/bzw. Ruderinnen haben ein Bein auf dem Einsteigebrett und das andere zum Abstoßen bereit auf dem Bootssteg.
- **„Klarmeldung!“** --- Am Bug beginnend melden die Sportler, sobald sie ruderbereit sind („1 fertig!“, „2 fertig!“, ...).
- **„Alles vorwärts“** ... **„Los!“** --- In die Auslage gehen – Blätter senkrecht drehen und Durchzug.
- **„Ruder“** ... **„Halt!“** --- Ankündigungskommando erfolgt beim Vorderzug, Ausführungskommando beim Endzug, Sportler nehmen Orthogonalstellung ein.
- **„Blätter“** ... **„Ab!“** --- Die Blätter werden flach auf das Wasser gelegt.
- **„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.
- **„Alles rückwärts“** ... **„Los!“** --- Aus der Rücklage, Blattstellung entgegengesetzt wie beim Rudern. Volle Benutzung der Rollbahn. Ankanten der Blätter während des Luftweges.
- **„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.
- **„Kurze Wende über Backbord“** ... **„Los!“** (*Steuerbord entsprechend*) --- Backbordholm am Körper (Blatt 180° aufgedreht), Steuerbordholm in Armauslage (Blatt aufgedreht), ohne Rollbahn. Entgegengesetzte gleichzeitige Wasserarbeit auf beiden Bordseiten, Blätter beim Luftweg senkrecht.
- **„Skulls (Riemen)“** ... **„Lang!“** - **„Backbord“** ... **„Lang!“** (*Steuerbord entsprechend*) --- Ankündigung in der Auslage, Ausführung nach dem Ausheben der Blätter. Die Holme werden in der Hand behalten.
- **„Skulls (Riemen)“** ... **„Vor!“** --- Aus der Längsseitslage in die Orthogonalstellung führen.
- **„Fertigmachen zum Aussteigen“** ... **„Steigt aus!“** --- Steuermann/-frau ist vorher ausgestiegen und hält das Boot in der Mitte fest. Der „wasserseitige“ Fuß steht auf dem Einsteigebrett. Beim Aussteigen wird das „wasserseitige“ Ruder mit herausgenommen.
- **„Backbord überziehen!“** (*Steuerbord entsprechend*) --- Das Steuerbord–Ruder wird nicht soweit in die Auslage gebracht. Auf Backbord wird besonders kräftig gezogen.
- **„Hochscheren!“** --- Im Freilauf werden die Innenhebel tief ins Boot gedrückt (z.B. bei hohen Wellen).
- **„Halbe (ohne) Kraft!“** --- Es wird mit wenig (nahezu ohne) Kraft durchgezogen.
- **„Frei weg!“** --- Dieses Kommando wird gegeben, um „Überziehen“, „Hochscheren“, „Halbe Kraft“, u.ä. wieder aufzuheben.

Quelle: www.rudern.de