

Verschiedene Übungen erleichtern jungen Ruderern das Erlernen des Riemenruderns. Fotos: Jörger



# Gut geübt im Riemen

In Deutschland startet man meist im Skullboot mit dem Rudern, während man im Ausland meist im Achter - sprich im Riemenboot - beginnt. Dr. Wolfgang Fritsch und Katrin Jörger erklären, warum das **sinnvoll** ist.

**A**uf Lehrgängen und Regatten wird man häufig von etablierten und angehenden Trainern angesprochen: „Hast Du mir ein paar Übungen zur Einführung des Riemenruderns?“ Oder: „Kannst Du mir nicht mal sagen, was beim Erlernen des Riemenruderns mit Jugendlichen das Wichtigste ist?“ Für die Ruderausbildung in Deutschland wird meist der Beginn im Skullboot propagiert, nur wenige Vereine lassen die Ausbildung für angehende Rennrunderer im Skullen und Riemenrudern parallel und gleichberechtigt stattfinden, was durchaus Sinn machen würde. In den meisten englischsprachigen Ländern ist das umgekehrt: Aufgrund der hohen Anfängerzahlen beispielsweise in den

Universitäten und Rowing-Camps wird fast ausschließlich im Achter ausgebildet und gerudert. Davon berichtet Katrin Jörger, die die Gelegenheit hatte, als Counselor (Berater) einem Rudercamp im Northeast Rowing Center am Crescent Lake in Maine beizuwohnen.

### Täglich zwei Einheiten

Das Rudercamp am Crescent Lake wurde 1988 gegründet und ist somit das traditionsreichste Rudercamp der USA. Es diente vielen weiteren Rudercamps als Vorbild. Gegründet wurde das Camp von Bob Miller, heute wird es von Barb Grund geleitet. Beide waren Mitglieder der US-amerikanischen Rudernationalmannschaft.

Das Rowcamp richtet sich an

Schülerinnen und Schüler, die hier in einer Woche Intensivtraining (zwei Einheiten täglich) ihre Rudertechnik verbessern wollen. Hier können aber auch erste Kontakte zu den Trainern der namhaften Universitäten an der Ostküste geknüpft werden, denn diese betreuen die Nachwuchsathleten. Neben dem Training auf dem Wasser werden auch Informationsveranstaltungen angeboten, die von der Trainingsgestaltung bis zum Bewerbungsverfahren für die Unis verschiedenste Themen beinhalten.

Neben den Trainern gibt es noch die Counselor. Das sind die Betreuer der circa 160 Jugendlichen im Camp. Sie sind meist Nachwuchstrainer, die dann während der Trainings die Profitrainer im Motorboot fahren und ih-



Abbildung 2: Übung „Arm auf den Rücken“.



Abbildung 3: Die Übungen können auch im Doppelvierer durchgeführt werden.

nen bei ihrer Arbeit über die Schulter schauen können und viele hilfreiche Tipps erhalten. Einige der Übungen aus dem Ruder-camp des Northeast Rowing Centers sind im folgenden Beitrag aufgegriffen worden. Vorweg aber einige allgemeine Infos.

## Start im Rennboot

„Listen to coaches & cox’s commands“ – das war die erste Regel, die im Ruder-camp des Northeast Rowing Centers gelernt wird. Also immer auf die Anweisungen der Trainer und Steuermänner hören! In den USA findet die Ruderausbildung in der Regel von Anfang an im Rennboot, meist im Achter statt. Da dies unmöglich funktionieren kann, wenn gleich alle wild drauf los rudern, beginnen nur zwei Ruderer mit den Übungen. Dann wird rollierend geübt. Der Rest der Mannschaft stabilisiert das Boot. Wenn es besser klappt können auch vier, sechs und am Ende alle acht gleichzeitig rudern. An dieser Stelle wird auch klar, warum es so wichtig ist dem Cox (dem Steuermann) zuzuhören. Er nämlich sagt alle Wechsel zwischen den Ruderern an, zählt Schläge, etc. Volle Konzentration ist gefordert.

Sicher kennen die meisten Trainer entsprechende oder auch die aufgezeigten Übungen und Drills. Die hier ausgewählten Übungen widmen sich zwei Hauptproblemen des Riemenruderns:

1. Stellung der Schulterachse zum Holm und
2. Höhe der Innenschulter und Außenschulter.

Für alle Übungen, die nur mit der Innen- oder Außenhand ausgeführt werden, gilt: Übungen nur mit der Außenhand werden mit stehendem Blatt geübt, die Übungen, die nur für die Innenhand gelten, werden mit Auf- und Abdrehen geübt. Die Aufnahmen in die-

sem Artikel sind mit zwei Nachwuchsruderern (auf der Schlagposition Dennis Großkopf und im Bug Laurenz Berning) von der RG Heidelberg gemacht worden, die sich dankenswerter Weise zur Verfügung gestellt haben.

## Übungen

### 1. Arm auf den Rücken (Abbildung 2)

Die Außenhand greift außen auf dem Riemen. Die Innenhand liegt auf dem Rücken im Bereich der unteren Lendenwirbelsäule. Die Übung wird mit stehendem Blatt gefahren.

Ziel: Durch die gewählte Ausgangsposition ist die Schulter des Innenarms tiefer als die des Außenarms. Der Außenarm führt die Bewegung durch.

### 2. Weiter Griff (Titelbild)

Die Außenhand greift an gewohnter Stelle, die Innenhand weit zur Dolle hin. Die Übung kann mit stehendem oder abgedrehten Blatt gefahren werden.

Ziel: Der Oberkörper wird mit in die Rotation geführt, die Schulterachse soll richtig geführt werden.

### 3. Flamme zum Himmel (Abbildung 4)

a. Die Innenhand symbolisiert eine Flamme. Die Hand liegt auf dem Holmen. Die Außenhand rudert mit stehendem Blatt.

Ziel: Die Flamme darf den Ruderer nicht verbrennen – so wird die richtige Armführung des Innenarms trainiert.

b. Die Außenhand liegt als Flamme auf dem Holm. Die Innenhand rudert mit Auf- und Abdrehen.

Ziel: Der Oberkörper wird mit in die Rotation geführt.

### 4. Überkreuz (Abbildung 5)

Die Innenhand greift in Normalposition, die Außenhand greift über Kreuz über die Innenhand in Richtung Dolle.

Ziel: Richtige Positionie-

rung des Schultergürtels hinsichtlich Höhe und Rotation, da der Oberkörper weiter in die Richtung gezwungen wird.

### 5. Finger zum Blatt

Die Außenhand rudert mit stehendem Blatt. Der Zeigefinger der Innenhand zeigt auf das Blatt des eigenen Riemens und folgt ihm während des gesamten Schlagverlaufs. Der Blick wiederum folgt dem Finger.

Ziel: Rotation des Schultergürtels.

### 6. Klacken auf dem Dollbord

Es wird „normal“ gerudert. Nach dem Ausheben wird der Innenhebel auf das Dollbord „aufgeschlagen“, sodass ein gemeinsames „Klacken“ zu hören ist.

Ziel: Rhythmisierung des Schlagverlaufs und Mannschaft durch auditive Unterstützung.

### 7. Anrollen und Setzen

Die Mannschaft sitzt im Endzug (Finish Position). Das Blatt steht senkrecht im Wasser. Es wird gemeinsam ausgehoben, in dem Tempo in die Auslage gerollt, in der ein regulärer Ruderschlag ausgeführt wird. Das Blatt wird ins Wasser eingetaucht, ohne dabei jedoch Druck anzunehmen.

Ziel: Aufbau von Körperspannung, sauberes Ausheben und Setzen.

### Überregionale Camps

Diese Übungen (Drills) stellen eine Auswahl dar und lassen sich mit Sicherheit durch zahlreiche weitere Übungen ergänzen. Sie können zum Teil auch schon als Grundlegung in der Ausbildung (auch mit erwachsenen Anfängern in der Gig) oder im Doppelvierer (Abbildung 3) eingeführt werden und bieten Abwechslung und Spaß.

Jeder Trainer hat seine Übungspräferenzen – je nach technischer Schwerpunktsetzung und Vorstellung über die „richtige“

Riementechnik. Die hier beschriebenen Übungen zeichnen sich dadurch aus, dass sie in ihrer Form dem Ruderer und der Ruderin verdeutlichen, wie es sich anfühlt, wenn zum Beispiel die richtige Stellung der Schulterachse etc. eingenommen wird. Es geht fast gar nicht anders, als es richtig zu machen.

Eine weitere Erkenntnis, die sich für die Entwicklung des Rudersports generell ergibt, ist die Durchführung solcher Rudercamps mit zahlreichen Nachwuchsruderern. Oftmals stehen in den Vereinen nicht genügend Ruderer für ein Riemens-Mannschaftsboot zur Verfügung. Warum nicht überregionale Camps anbieten? Und zwar im Stadium des Erlernens der Ruderbewegung! In solchen Camps können sich neben etablierten, erfolgreichen Trainern auch Nachwuchstrainer engagieren, hospitieren und Erfahrungen sammeln und alle können lernen!

**KATRIN JÖRGER  
DR. WOLFGANG FRITSCH**



Abbildung 4: Übung „Flamme zum Himmel“.



Abbildung 5: Übung „Überkreuz“.

**Bootswerft Helmut Rehberg**  
Rakyweg 15 - 29227 Celle

**REHBERG**

Tel. 05141/983111 Fax 05141/983120