



Übungen für Ruderanfänger und Profis

Im Ruderboot können verschiedene Bereiche durch passende Übungen verbessert werden:

- Technik
- Schnelligkeit
- Kraft
- Koordination
- Ausdauer (Grundlagenausdauer; rennspezifische Ausdauer)

Die hier aufgezeigten Übungen stellen keinen Anspruch auf Vollständigkeit dar.

Übungen zur Verbesserung der Technik

Für den Ruderer ist es wichtig zu wissen, wie das angestrebte Bewegungsziel überhaupt aussehen soll. Er muss eine Vorstellung davon haben, wie die Bewegung „richtig“ aussieht. Demonstriert daher die Bewegung selbst, oder haltet Ausschau nach einem Boot, das mit guter Technik an euch vorbeirudert oder schaut mit den Anfängern gemeinsam ein Rudervideo an. Youtube oder rudern.de sind wahre Fundgruben.

Bei der Bewegungskorrektur sollte nach Möglichkeit auf verneinte Sätze verzichtet werden – die Bewegung sollte richtig angesagt werden.

Bsp: Falsch: die Arme nicht so früh beugen.

Richtig: die Arme lange gestreckt lassen.

Vordere Umkehr / Wasser fassen

Problem: zu langsames Setzen
mit stehendem Blatt fahren

frühes Aufdrehen

Anriss fahren (Auslage – setzen – 5cm ziehen – ausheben mit stehendem Blatt – Auslage – setzen - ...)

aus der Rückenlage anrollen + setzen (ohne Zug!)

Problem: reinfallen / „Köpfer“ ins Boot
2/3 Rollbahn fahren

„stolz“ / „hochnäsig“ im Boot sitzen

auf den Horizont schauen

„Ski-tip“ to the catch

aus der Rückenlage anrollen und setzen (!ohne Zug)

dem Ruderer aufzeichnen und den Fehler zeigen, da er häufig nicht wahrgenommen wird

Problem: Blatt zu weit vom Wasser entfernt beim Setzen

Unterarm über die Hand schieben, anstelle das Handgelenk abzuknicken
frühes Aufdrehen

mit schleifendem Blatt fahren um Wasserhöhe zu spüren

Hintermann beim Setzen gewollt nassspritzen

Durchzug

Problem: gebeugte Handgelenke

bei zu stark gebeugtem Handgelenk kann dieses in Neutralstellung getaped werden

„Klavier“ spielen

durch Augenkontrolle vermeiden

Vorstellung: gleiche Bewegungsausführung wie beim Bankziehen

Problem: zu tiefes Ziehen:

Blätter schwimmen lassen – nur mit den Fingerspitzen daran ziehen

„Klavier spielen“

Blattführung durch Augenkontrolle verbessern

Problem: Kiste schieben:

auf dem Ergo unter taktiler Anweisung rudern

Innenhebel weicher / leichter stellen bzw. statt Big Blade Macon Blatt fahren ohne Kraft rudern

Rückenmuskulatur durch Kraftübungen auftrainieren

Problem: Schultern zurückwerfen / Oberkörper zu früh aufrichten

auf dem Ergo den Bewegungsablauf anleiten

ohne Druck rudern

Hintere Umkehr / Ausheben

Problem: unsauberes Ausheben

Mit stehendem Blatt ausheben

Pause im Endzug

Pause vor den Knie

Ausheben (durch „Streckung“ des Ellenbogens) im Endzug ohne Durchzug

Problem: Auswischen / Zug nicht im Wasser zu Ende ziehen

Hinweis geben, dass der Griff an die Rippen geführt werden muss

Skull ohne Handführung an den Oberkörper schwimmen lassen, damit man die Zughöhe erkennt.

Schlagaufbau: aus den Armen / Arme und Oberkörper

ganzen Schlag rudern – ausheben – Arme + Oberkörper vor die Knie – Rücklage – ganze Rollbahn - ...

Bootseinstellung kontrollieren_– sind die Dollen auf der richtigen Höhe?

Vorrollen / Freilaufphase

Problem: zu schnelles Rollen:

Hinweis geben: ihr dürft nicht schneller Rollen als das Boot unter euch durchschwimmt – mit den Füßen an den Riemen das Boot unter euch aktiv durchziehen.

Pausenschläge: Hände im Endzug vor die Knie, Oberkörper mit in die Vorlage bringen – 3 Sekunden Pause – langsames Anrollen, frühes Aufdrehen
laut Zählen: 1 (Durchzug) – 2 – 3 – für die Freilaufphase; ggf. zusätzlich mit stehendem Blatt rudern.

Beim Riemen rudern: Ausheben – Innenhebel aufs Dollbord drücken („klack“)

Problem: Instabilität / Boot wackelt

Hinweis geben: Boot an den Riemen unter euch durchziehen

evtl. zunächst mit schleifendem Blatt fahren, um die Bewegungsabläufe zu erlernen, erst später die Blätter vom Wasser entfernen lassen („hebt die Blätter 2cm vom Wasser weg“)

mit stehendem Blatt fahren – ggf. zunächst mit $\frac{1}{4}$ oder $\frac{1}{2}$ Rollbahn

Auf – und Abdrehen der Skulls

Körperspannung einfordern

darauf achten, dass alle Ruderer die Klemmringe an die Dolle drücken
(Handhaltung kontrollieren – Daumen auf dem Skullende).

Problem: zu spätes Aufdrehen

direkt nach dem Abdrehen wieder aufdrehen lassen

Aufdrehen über dem Knie

Fahren mit stehendem Blatt

„greifendes“ Fassen

Problem: Blatt zu weit vom Wasser entfernt

mit schleifenden Blättern fahren

beim Setzen spritzen provozieren

Ball ins Boot / aufs Stemmbrett legen, damit der Innenhebel nicht zu tief ins
Boot getaucht werden kann

auf frühes Aufdrehen achten, damit der Schlag gut vorbereitet ist

Beim Riemen rudern: Außenhand in Hüfte stemmen

Fehlender Rhythmus im Boot / ungleicher Einsatz

Pausenschläge:

- Am Aushebepunkt
- Arme weg
- Vor den Knien (Arme und Oberkörper weg)
- Vor dem Setzen
- ½ Rollbahn – als gemeinsamer Punkt vor dem gemeinsamen Aufdrehen

Mit geschlossenen Augen fahren – spüren wie das Boot läuft

Schlagaufbau

- als Varianten mit stehendem Blatt
- abgedrehtem Blatt
- integrierten Pausenschlägen
- in unterschiedlichen Frequenzen
- mit unterschiedlichem Druck

mit verkürztem Innenhebel rudern / am Holm greifen

Übungen zur Verbesserung der Schnelligkeit

Ziel ist hier die Koordination unter Maximalkraft zu verbessern.

Wichtig ist eine optimale Bootseinstellung und Skulleinstellung. So können z.B. keine hohen Frequenzen gefahren werden, wenn die Skulls zu hart sind.

Der Ruderer muss über ausreichend Kraft verfügen um Skulls / Riemen schnell durchs Wasser zu ziehen!

Es ist auf ausreichende Pausendauer zwischen den Übungen zu achten.

Kleinbootruderer im Großboot trainieren lassen

Schlagaufbau – auch mit extrem hohen Schlagzahlen

Schlaglängenvarianten

10x10 Schläge

Starts / fliegende Starts

Großbootfahren

Schnelles Rollen + schnelle Wendepunkte aber langsamer Durchzug (Blätter eher durchschwimmen lassen)

¼ Rollbahn ohne Druck → Frequenz immer weiter ansteigern → Druck ansteigern → 10 Schläge mit maximalem Druck bei maximaler Geschwindigkeit

Übungen zur Verbesserung der Kraft

Kinder und Jugendliche dürfen nur unter fachkundiger Anleitung Krafttraining machen!

Fahren mit unterschiedlichem Krafteinsatz

Rudern aus Armen und Oberkörper

6x30 Schläge – Druckschläge ohne Frequenzsteigerung

Ruderer im Mannschaftsboot rudert alleine

Gigboot rudern

Tonne / Expander ans Boot / Wasserwiderstand erhöhen

Innenhebel verkürzen

„Hocksprünge“ im Boot

Übungen zur Verbesserung der Koordination

Die allgemeine Koordination muss bereits im Kleinkindalter erlernt werden.

360° Wenden

Längere Strecken streichen

Blind fahren – zunächst mit Ansage, dann ohne

Nur Arme / nur Beine

Fliegende Wende

Sprint / Starts mit gestecktem Blatt

Ein Bein stärker drücken

Geschicklichkeitsübungen: Bälle aus dem Wasser holen + werfen, im Boot aufstehen, Slalom fahren

Auf - / Abdrehen im Wechsel

Skuller ins Riemenboot setzen; Riemenruderer Seite tauschen lassen

Übungen zur Verbesserung der Ausdauer

Allgemeine- / Grundlagenausdauer:

Niedere Frequenz über lange Zeit (>30 Minuten)

Aerobes Training

Intervalltraining

Fahrspiele

Pyramidentraining

Druckvariationen

Frequenzvariationen

Rennspezifische Kondition:

Start + Strecke (z.B. 200m / 300m)

1 / 2 Minute(n) max. Belastung (incl. Start)

2/3 der Rennstrecke fahren

Rennstrecke unter Rennbedingungen im Training 2-3x hintereinander mit ausreichender Pause rudern