



Nordrhein-Westfälischer Ruder-Verband e.V. | Friedrich-Alfred-Straße 25 | D-47055 Duisburg

Name der Ruderer*in _____ Trainer _____

Datum: _____

Name des Auswertenden: _____ Art des Trainings: _____

Schlagfrequenz: _____

Auslage und Vordere Umkehr



Ja/nein

1. Auslage:

1. Große und stabile Körperposition – Rücken mit wenig Krümmung
2. Lockere Schulterposition
3. Beinwinkel – Unterschenkel senkrecht
4. Hände gehen nicht runter vor der Druckannahme

2. Druckannahme:

5. Arme lang
6. Schultern bleiben unten

Durchzug



Ja/nein

3. Durchzug:

1. Oberkörper- und Armzug beginnt im Bereich der Schienenbeine
2. Schlagdynamik – Schnellerer Durchzug als Freilauf

5. Freilauf:

1. Oberkörper und Arme sind in Vorlage – Hände vor den Knien
2. Ruhiges Rollen

Endzug und Hintere Umkehr



Ja/nein

4. Endzug:

1. Große und stabile Körperposition
2. Lockere Schulterposition
3. Ellbogen auf Höhe der Hände
4. Hände gehen mit dem Oberkörper aus der Rücklage
5. Verlagerung des Oberkörpers aus der Rücklage erfolgt primär aus der Hüftbewegung
6. Arme locker und lang
7. Oberhalb LWS (Lendenwirbelsäule) lockere Sitzposition