



Technikfehler im Rudern

AH: „Hände weg“ zu langsam

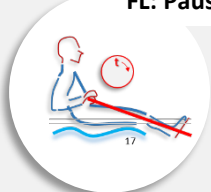


AH: Fehlendes Hebeln

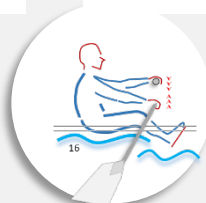
RL: geringe Rücklage



FL: Pause nach Ausheben

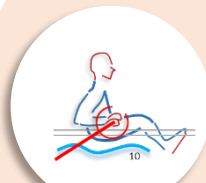


FL: Unruhige Innenhebel



FL: zu schnelles Vorrollen

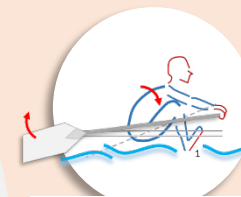
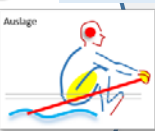
EZ: abbrechen des Durchzuges



FREILAUF

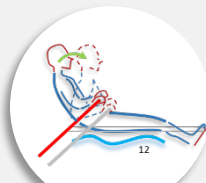


AUSLAGE

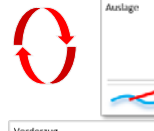
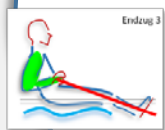


AL: In-die-Vorlage fallen

RL: extreme Rücklage



AUSHEBEN



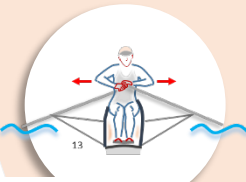
AL: Zu geringe Auslage



VZ: Handgelenk überstreckt



EZ: abspitzen der Ellenbogen



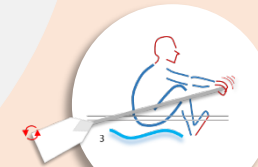
VZ: Bogenzug



DURCHZUG



AL: Blätter nicht aufgedreht



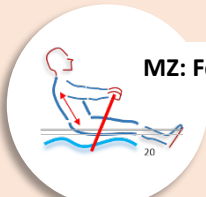
DZ: zur Seite schwingen



VZ: vorzeitige Armbeuge



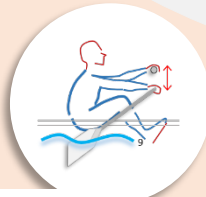
MZ: Fehlender Armeinsatz

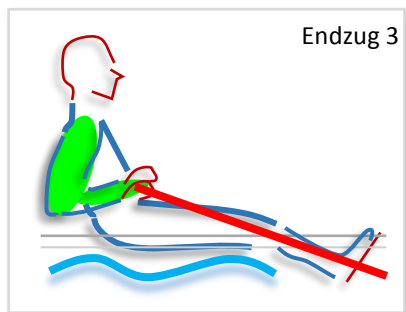
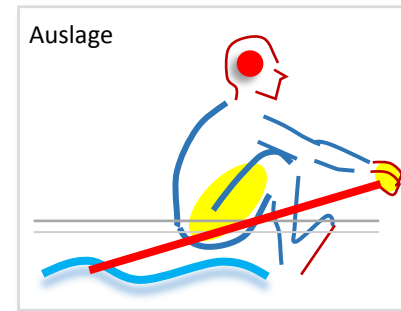
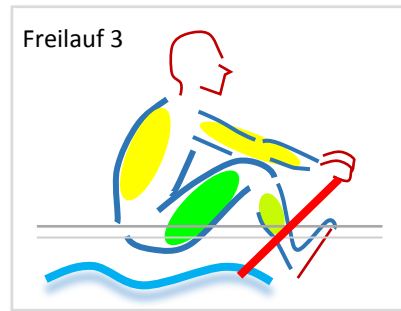
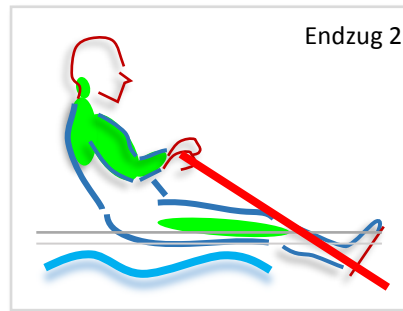
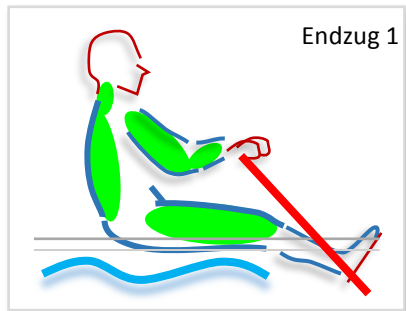
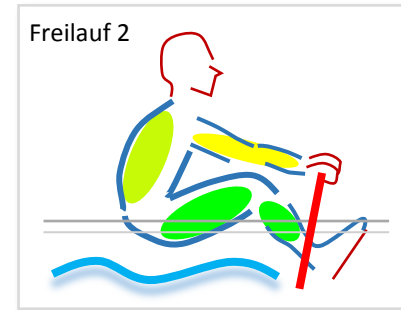
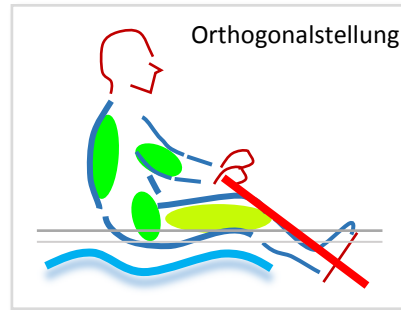
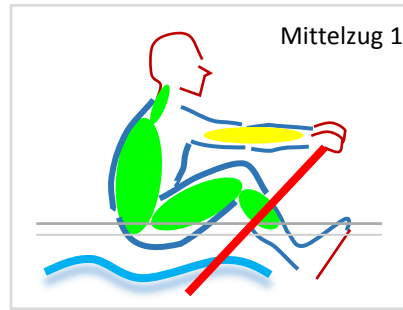
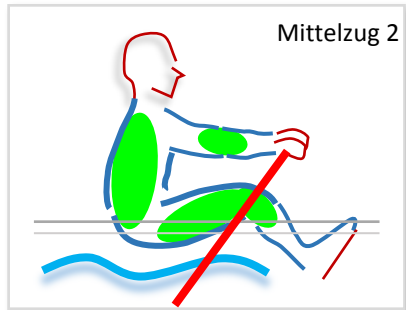
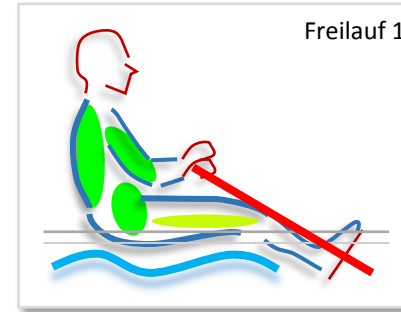
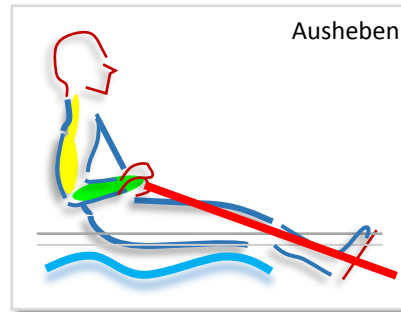
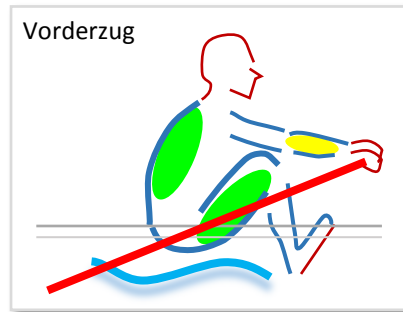
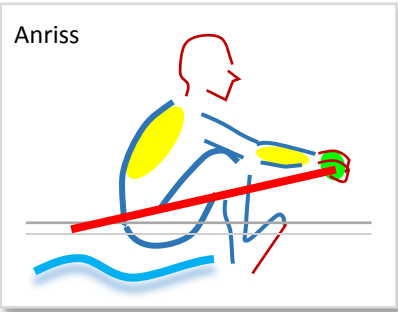


VZ: „Kiste schieben“

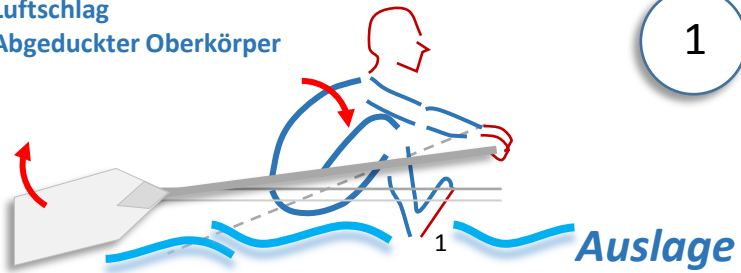


DZ: ungleiche Zughöhe





Luftschlag
Abgeduckter Oberkörper



In-die-Vorlage-Fallen - „Abducken“/ „Winker“
extreme Vorlage - Hereindrücken der Innenhebel

Auswirkungen:

- Vergrößerung des Stampfwiderstandes im Freilauf (Abtauchen des Bootes)
- Luftschlag
- tiefes Abducken des Oberkörpers
- Verringerung der Geschwindigkeit/Bootsdurchlauf
- begünstigt anschließendes »Kiste schieben«

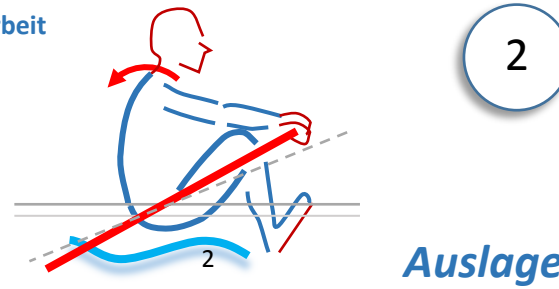
Ursachen:

- ruckartiges und zu schnelles Vorrollen mit ruckhaftem Abbremsen des Rollsitzes
- anrollen, bevor der Oberkörper aufgerichtet ist
- **falsche Stemmbretteinstellung**
- geöffnete Knie in der Vorlage, Kniewinkel zu spitz
- verkrampfter Schultereinsatz (mangelnde Beweglichkeit im Schultergelenk)

Korrektur:

- aus der Rücklage ausheben und aufgerichteten Oberkörper den Händen folgen lassen, anrollen, wenn Hände über dem Knie, Füße ziehen zum Stemmbrett
- rudern mit festem Sitz und in Rücklage fixiertem Oberkörper sowie mit schnellem Vorführen der Innenhebel, stetig Rollweg verlängern
- „Heben der Hände“ in der Vorrollphase
- Selbstkontrolle beim Aufdrehen der Blätter

Kurze Wasserarbeit



Zu geringe Auslage – „zu kurz“

Auswirkungen:

- zu kurze Wasserarbeit
- ineffektiver und geringer Vortrieb

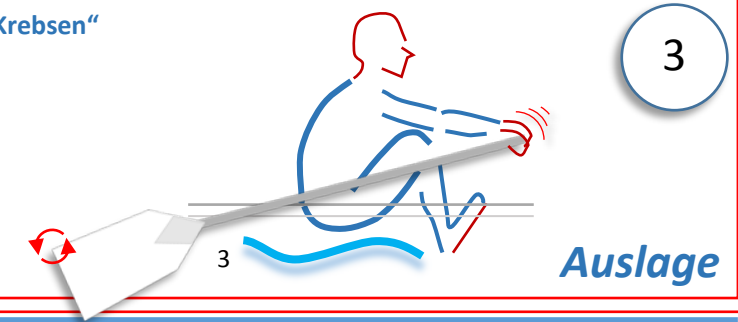
Ursachen:

- Unsicherheit beim Balancieren
- Oberkörperhaltung zu aufrecht
- Stemmbretteinstellung verkehrt

Korrektur:

- zunächst Sicherheit gewinnen lassen
- „Brust berührt Oberschenkel“ in der Auslage
- Stemmbretteinstellung ändern

„Krebsen“



Blätter nicht voll aufgedreht

Auswirkungen:

- Blätter ziehen beim Durchzug nach unten weg („Krebsen“)
- Blätter können im Endzug nicht gleichzeitig ausgehoben werden

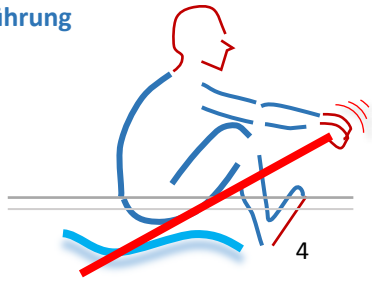
Ursachen:

- zu feste Griffhaltung im Freilauf

Korrektur:

- Hände öffnen beim Freilauf, „Luft unter den Handteller“

Schwierige Blattführung
Verkrampfung



4

Vorderzug

Handgelenk überstreckt - „Handgelenk-Knick“

Auswirkungen:

- hohe Beanspruchung der Sehnenscheide („Rowers wrist“)
- schwierige Blattführung
- Unterarmmuskulatur verkrampft
- Kraftübertragung ungünstig

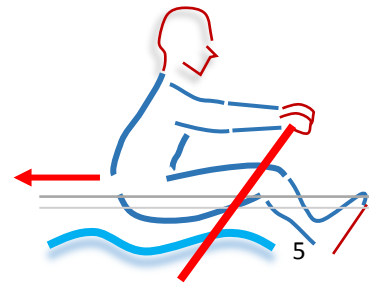
Ursachen:

- zu feste Griffhaltung im Freilauf
- Hebeln fehlerhaft
- Zugrichtung fehlerhaft

Korrektur:

- Hände öffnen beim Freilauf („Luft unter den Handteller“)
- Die richtige Handhaltung aus der Rücklage beobachten

Kein Beinstoß
Geringe Rücklage



5

Vorderzug

Nachgeben in der Hüfte und im Oberkörper –
„Kiste schieben“

Auswirkungen:

- geringer Vortrieb
- begünstigt zu geringe Rücklage und »Überreißen« des Oberkörpers im Endzug
- uneffektive Kraftübertragung durch mangelnde Koordination der Teilkörperbewegungen
- der Beinstoß wird kaum auf das Blatt übertragen
- Erhöhte Beanspruchung im Lendenwirbelbereich

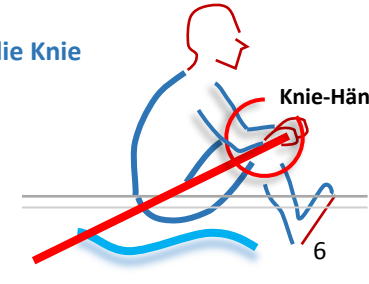
Ursachen:

- zu schwach entwickelte Rumpfstreck-Muskulatur
- koordinative Schwierigkeiten beim Koppeln der Kniestreck- und
- extreme Vorlage
- Balanceschwierigkeiten

Korrektur:

- „Oberkörper mitnehmen“ im Vorderzug
- Üben am Ruder-Ergometer
- Krafttraining zur Rumpfstabilisierung
- Stemmbrett in Richtung Bug verstellen
- Rudern mit festem Sitz und gestreckten Armen, Aufrichten des Oberkörpers betonen

Kurzer Vorderzug
Hände stoßen an die Knie



6

Vorderzug

Vorzeitig gebeugte Arme –
„Hasenhaltung“

Auswirkungen:

- Die Hände können nicht gradlinig zu den unteren Rippen gezogen werden (die Knie sind im Weg)
- kurzer Vorderzug
- tiefes Eintauchen der Blätter beim Wasser fassen
- Nachgeben der Arme im Vorder- bzw. Mittelzug
- später Einsatz des Oberkörpers und damit Tendenz zum »Kiste schieben«

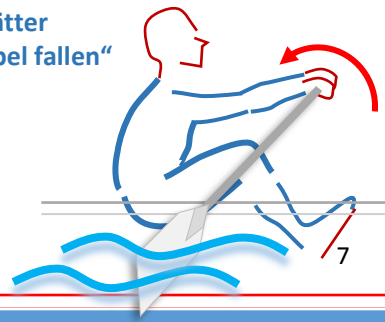
Ursachen:

- fehlende Armstreckung im Freilauf
- Arme werden beim Wasser fassen angewinkelt

Korrektur:

- „Beine - Arme“ im Durchzug kontrollieren
- Üben am Ruder-Ergometer
- mit natürlich gestreckten Armen den Schlag bei richtigem Oberkörpereinsatz beginnen, zunächst nur Vorderzug ohne Druck, dann Rollbahnlänge allmählich steigern.

„Abtauchen“ der Blätter
„Über-den-Innenhebel fallen“



7

Vorderzug

Übermäßiges Anheben der Arme beim Wasserfassen

Auswirkungen:

- „Abtauchen“ der Blätter, Bogenzug des Innenhebels
- hartes Wasser fassen
- vertikale und nicht horizontale Zugrichtung
- begünstigt das nicht volle Aufdrehen der Blätter
- Verkrampfen der Armbeuge- und Schultermuskulatur
- ungenügende Rücklage und Über-den-Innenhebel-Fallen im Endzug

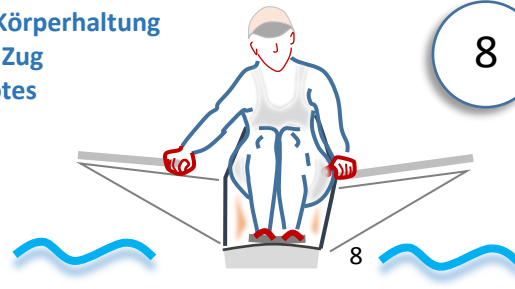
Ursachen:

- verkrampfter Arm-Schulter-Einsatz
- falsche Bewegungskoordination
- ungenügende Einspannung der Rückenmuskulatur
- falsche Kopfhaltung, Kopf zeigt in Richtung Stemmbrett und nicht über Heck

Korrektur:

- Rudern ohne Krafteinsatz, dabei die Hände nur auf die Innenhebel auflegen und die Blätter durchschwimmen lassen, Krafteinsatz allmählich steigern
- bei festem Sitz in Vorlage: Drehbewegung mit Aufklappen der Handgelenke üben Rudern mit senkrechtem Blatt, vom festen Sitz bis ganze Rollbahn
- Kräftigen der Armbeuge- und Schultermuskulatur im allgemeinen Krafttraining

Unsymmetrische Körperhaltung
Unterschiedlicher Zug
„Kippeln“ des Bootes



8

Durchzug

Zur Seite Schwingen des Oberkörpers

Auswirkungen:

- Verspannte unsymmetrische Körperhaltung
- Unterschiedlicher Zug

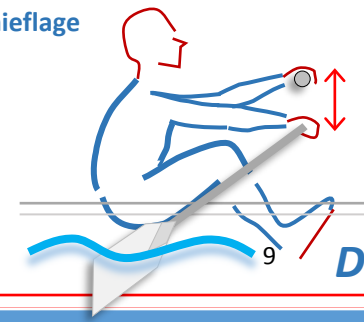
Ursachen:

- unterschiedliche Anlage auf Back- und Steuerbord
- Angst, das Blatt auf einer Seite nicht sauber ausheben zu können
- schiefe Kopfhaltung

Korrektur:

- Anlage richtig einstellen
- taktile Rückmeldung „an beiden Po-Backen das gleiche Druckgefühl“
- gerade Kopfhaltung
- mit ganz wenig Kraft rudern

„Kippeln“ oder Schiefelage
des Bootes



9

Durchzug

Handführung übereinander

Auswirkungen:

- Das Boot liegt während des Durchzugs schief im Wasser
- Schwierige Blattführung
- Kurs halten schwierig

Ursachen:

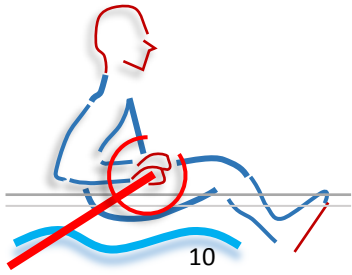
- Die Angst vor dem „Daumen-klemmen“ im Mittelzug

Korrektur:

- „ganz ohne Kraft“ rudern („durchschwimmen lassen: dadurch die natürliche Blattlage im Wasser erfüllen)

Fehlender Armzug
„Krebsen“

10



Endzug

Zu frühes Abbrechen des Durchzugs

Auswirkungen:

- Fehlender bzw. unzureichender Armeinsatz
- »Auswaschen« im Endzug
- fehlender Endzug
- ineffektiver Schlagaufbau
- Verringerung des Vortriebs
- Blatt bleibt beim Ausheben im Wasser hängen – „Krebs“

Ursachen:

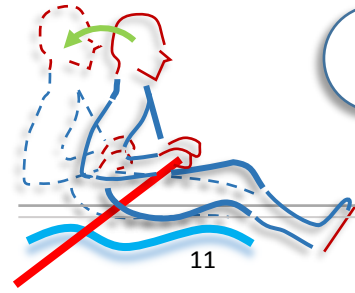
- Die Innenhebel werden auf die Oberschenkel gezogen, das gibt Sicherheit! - Schlag wird vor dem Körper abgebrochen
- Angst, die Blätter nicht sauber und gleichzeitig auszuheben ungenügender Schultereinsatz
- Blatt wird im Wasser gedreht
- zu langsames »Hände weg« im Mannschaftsboot, deshalb vorzeitiges Abbrechen des Schlags, um Rhythmus zu halten

Korrektur:

- Rudern mit „festem Sitz“
- bei jedem Schlag „die Rippenbögen auf gleicher Höhe berühren“
- das Rudern immer aus der Rücklage beginnen lassen (Blattlage erfühlen)

Kaum Oberkörpereinsatz
Uneffektiver Beinstoß

11



Rücklage

Geringe Rücklage

Auswirkungen:

- fehlender Schulter- und Oberkörpereinsatz
- ungenügende Beinstreckung

Ursachen:

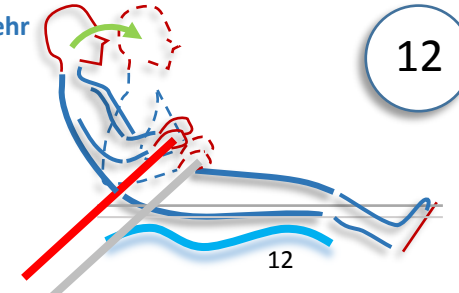
- **Stemmbrett zu weit heckwärts**
- **Stemmbrettwinkel zu flach**
- **Dollenabstand zu groß**
- Falsche Bewegungsvorstellung
- Mangelnde Bewegungskonzentration

Korrektur:

- rudern mit festem Sitz, Beginn des Schlags aus normaler Rücklage (15 bis 35°)
- einzelne Schläge üben, verkürzte bis lange Rollbahn
- Stemmbretteinstellung und/oder Dollenabstand ändern

Langsame hintere Umkehr
Ruckartiges Anrollen

12



Rücklage

Extreme Rücklage

Auswirkungen:

- lässt den Bug tief eintauchen
- die hintere Umkehr wird verlangsamt
- begünstigt das ruckartige Anrollen
- Erhöhung des Stampfwiderstandes
- schnelles Aufrichten des Oberkörpers und Nach-vorn-bringen des Oberkörpers nach dem Ausheben wird erschwert

Ursachen:

- falsche Bewegungsvorstellung (der Wunsch, einen ganz langen Schlag zu fahren)
- starkes Überschwingen des Oberkörpers im Endzug
- **Dollenabstand zu groß**
- **Stemmbrett zu weit bugwärts**

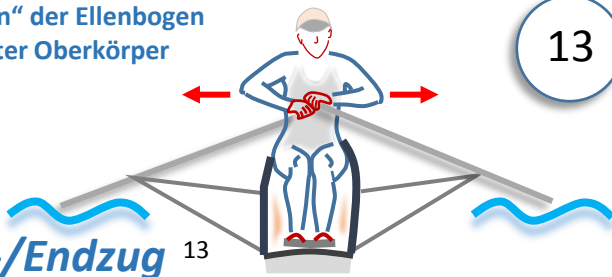
Korrektur:

- üben des Durchzugs mit besserer Druckverteilung, d.h. Vorder- und Mittelzug stärker betonen
- rudern mit festem Sitz, Beginn des Schlags aus normaler Rücklage (15 bis 35°)
- einzelne Schläge üben, verkürzte bis ganze Rollbahn
- Stemmbretteinstellung und/oder Dollenabstand ändern

„Abspreizen“ der Ellenbogen
Verkrampfter Oberkörper

13

Mittel-/Endzug 13



Abspreizen der Ellenbogen - Henkelmann
oder Hochziehen der Schultern

Auswirkungen:

- die Ellenbogen werden im Endzug nach außen gespreizt
- ineffektiver Endzug/ Verringerung des Vortriebs
- Verkrampfen der Armbeuge- und Schultermuskulatur
- „Abtauchen“ der Blätter, Bogenzug des Innenhebels
- ungenügende Rücklage und Über-den-Innenhebel-Fallen im Endzug

Ursachen:

- falscher bzw. ungenügender Schultereinsatz
- starker Armeinsatz bei verkrampften Schultern
- ungenügende Einspannung der Rückenmuskulatur
- falsche Kopfhaltung, Kopf zeigt in Richtung Stemmbrett und nicht über Heck
- falsche Trimmung

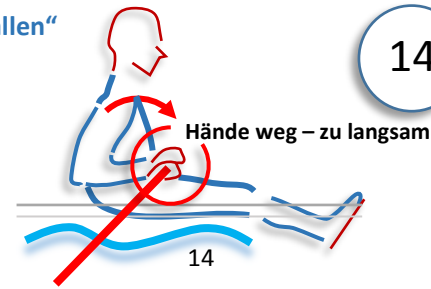
Korrektur:

- Korrektur von außen
- Rudern mit „festem Sitz“ und fixiertem Oberkörper in Rücklageposition
- Rudern mit festem Sitz (Orthogonalstellung) ohne Krafteinsatz, gestreckte Arme sowie lockere Schultern, horizontale Zugebene der Innenhebel, Rollbahnlänge allmählich steigern

„Über-die-Innenhebel-fallen“
„Stürzen“ nach vorn

14

Ausheben



„Hände weg“ zu langsam / „entgegenschwingen“

Auswirkungen:

- Gegenschwung des Oberkörpers
- geringe Schlagweite im Endzug
- Oberkörper fällt über den Innenhebel
- Hängen bleiben der Blätter im Wasser
- Boot wird abgebremst
- stürzen nach vorn wird begünstigt
- geringe Kraftabgabe im Endzug

Ursachen:

- geringe Innenhebelgeschwindigkeit im Endzug
- drehen im Wasser
- mangelnde Kraft der Rückenstrecker und/oder der Armbeuger
- Probleme bei der Koordination von Arm- und Oberkörpereinsatz
- zu schweres Übersetzungsverhältnis

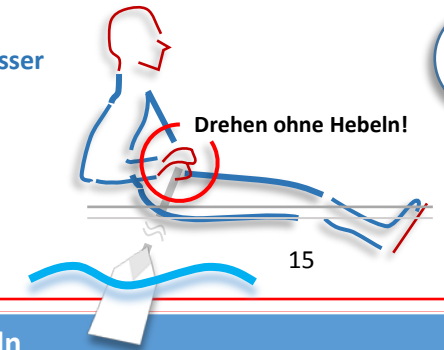
Korrektur:

- „Schwung“ im Endzug
- Rudern mit „festem Sitz“
- Verstärktes Training der Rumpfmuskulatur
- Verringern des Übersetzungsverhältnisses (Außenhebel verkürzen)

„Krebsen“
Aufdrehen im Wasser

15

Ausheben



Fehlendes Hebeln

Auswirkungen:

- drehen im Wasser
- hängen bleiben
- Boot wird abgebremst
- Gefahr des Kenterns

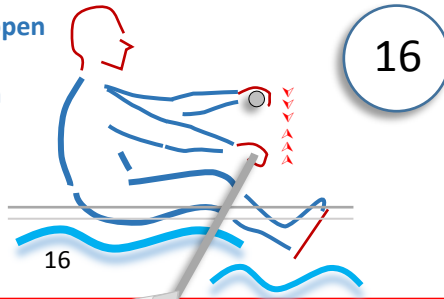
Ursachen:

- falsche Zugrichtung im Endzug, die Innenhebel werden nach unten gezogen
- die Blätter werden im Endzug nicht gleichzeitig und senkrecht ausgehoben
- die Blätter sind beim Durchzug nicht richtig aufgedreht
- zu geringe Dollenhöhe
- zu geringe Anlage

Korrektur:

- „das Boot frei-lassen“ in der Rücklage
- rudern mit „festem Sitz“
- Anlage kontrollieren
- auf richtige Handhaltung im Durchzug achten

„Kippeln“ / einseitiges Kippen
des Bootes
Verzögertes Wasserfassen



Freilauf

Unruhige, ungleiche Innen-
hebelführung/

unsymmetr. Vorlage

Auswirkungen:

- verzögertes Wasser fassen mit unterschiedlichen Ruderwinkeln
- Vorspannung geht verloren
- Boot rollt
- Balanceschwierigkeiten
- Schwierigkeiten bei Mannschaftszusammensetzungen
- verkrampfen der Armbeuge- und Schultermuskulatur

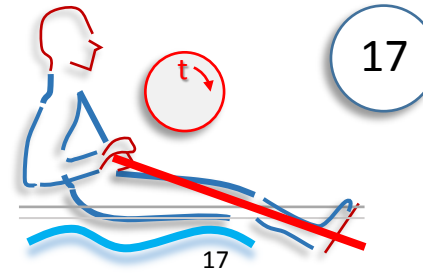
Ursachen:

- Handhaltung im Durchzug fehlerhaft
- Übergriff zu groß
- die Innenhebel sind in ihrer Höhe zu unterschiedlich
- ungleichmäßiges Ziehen der Innenhebel im Endzug
- falsche Dollenhöhe

Korrektur:

- Rudern mit Pausen, rudern nach Zählen
- mit festem Sitz rudern, nur Endzug, später allmählich Rollweg verlängern
- gleiche Umkehrpunkte anstreben, beide Skullvorlagen am Boot markieren
- Balanceübungen, Koordinationsübungen im Athletiktraining
- rudern mit senkrechtem Blatt
- Dollenhöhe überprüfen

Unrunde Bewegung
„Stürzen“ nach vorn



Freilauf

Pause nach dem Ausheben

Auswirkungen:

- Der Bug wird nicht schnell genug entlastet (dadurch Geschwindigkeitsverlust!)
- Bewegung wird unrund
- geringe Kraftabgabe im Endzug
- Stürzen nach vorn wird begünstigt

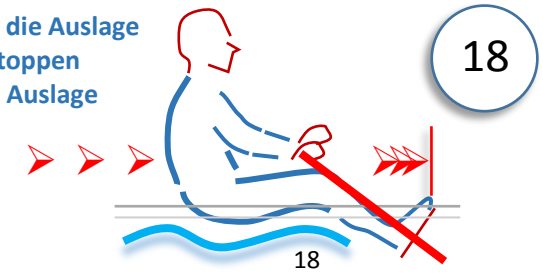
Ursachen:

- falsche Bewegungsvorstellung
- die Blätter werden im Endzug nicht gleichzeitig und senkrecht ausgehoben
- geringe Geschwindigkeit des Innenhebels im Endzug
- Fehlende Mannschaftskoordination

Korrektur:

- „Hände weg“ nach dem Endzug
- Rudern mit „festem Sitz“
- Rudern mit „festem Sitz“ mit Schlagfrequenz-Erhöhung, rudern mit Zählen
- Rhythustraining durch Wechsel der Schlagfrequenz, längere Strecken „durchrudern“ lassen, mit geschlossenen Augen rudern
- Bootsbesetzung wechseln

Beschleunigung in die Auslage
und schnelles Abstoppen
„Abducken“ in die Auslage



Freilauf

Ruckartiges und zu schnelles Vorrollen, »Stürzen«

Auswirkungen:

- das Boot wird in der Auslage durch starken Druck auf das Stemmbrett übermäßig abgebremst
- ungünstiges Verhältnis von Belastung und Entlastung
- ruckartiges Abbremsen des Rollsitzen und damit der Bootsgeschwindigkeit
- abducken des Oberkörpers vor dem Wasser fassen

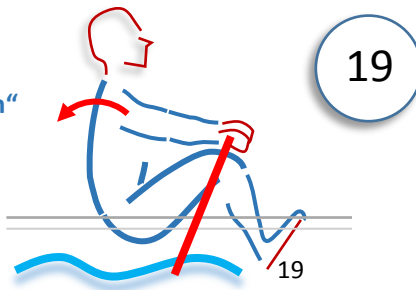
Ursachen:

- falsche Bewegungsvorstellung
- starker Geschwindigkeitsverlust beim Ausheben der Blätter (man möchte schnell wieder „beschleunigen“)
- Rollsitzen verharrt zu lange im hinteren Umkehrpunkt
- langsames »Hände weg«
- langsames Aufrichten des Oberkörpers aus der Rücklage

Korrektur:

- Balanceübungen
- rudern mit Pausen
- rudern mit senkrechtem Blatt
- Koordinationsübungen im Athletiktraining
- mit festem Sitz rudern, nur Endzug, später allmählich Rollweg verlängern

Fehlende Körperspannung
Kein Beinstoß
„Über-den-Innenhebel-fallen“



Vorderzug

Früher Einsatz des Oberkörpers

Auswirkungen:

- geringer Vortrieb
- uneffektive Kraftübertragung durch mangelnde Koordination der Teilkörperkräfte
- Nichtausnutzen der konditionellen Voraussetzungen der Beinstreckmuskulatur
- begünstigt das Über-den-Innenhebel-fallen des Oberkörpers im Endzug

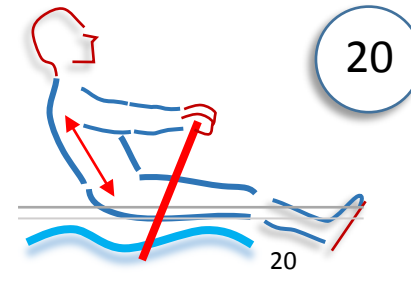
Ursachen:

- Ruderer beginnt vor dem Wasser fassen mit dem Aufrichten des Oberkörpers
- Kopf wird vor dem Wasser fassen in den Nacken geworfen

Korrektur:

- Pause vor den Knien (kontrolliertes aufrichten!), auf Kommando schnell anrollen und über dem Vorrollen schnell und explosiv Wasser fassen
- Beinstoß aus der Vorlage dynamisch auszuführen,
- über einen Schlag bis fünf Schläge steigern

„Überreißen“ im Endzug
Unruhige Blattlage



Mittelzug

Fehlender Armeinsatz im Mittelzug

Auswirkungen:

- überreißen im Endzug
- fehlender Schultereinsatz im Endzug
- »Tanzen« des Blattes im Wasser
- geringer Vortrieb

Ursachen:

- „Kiste schieben“
- fehlende Aktivierung der Unterarmmuskulatur im Vorderzug
- zu frühes Aufrichten des Oberkörpers
- schwach entwickelte Armbeuge- und Schultermuskulatur

Korrektur:

- Blätter bei richtigem Bewegungsablauf ohne Krafteinsatz im Durchzug schwimmen lassen
- Krafteinsatz allmählich steigern
- kräftigen der Armbeuge- und Schultermuskulatur im allgemeinen Krafttraining