



Kontrollblatt Riemen Auslage und Vordere Umkehr

Ja/ Nein



Auslage

1. Große und stabile Körperposition – Rücken mit wenig Krümmung.
2. Lockere Schulterposition – gleiche Höhe und parallel zum Innenhebel.
3. Beinwinkel – Unterschenkel senkrecht / Hüftwinkel geschlossen.
4. Hände gehen nicht runter vor der Druckannahme.
5. Arme sind lang – vor allem der Innenarm.
6. Blatt ist am Wasser, ohne Auftaktbewegung/ reindrücken der Hände.



Druckannahme

7. Schultern bleiben unten.
8. Oberkörper hält die Auslagenposition (Parallelverschiebung) – Beine beginnen.
9. Arme lang.



10. Handgelenke gerade.



11. Blatt ist im aufgedrehtem Zustand am Wasser.

Durchzug

Ja/ Nein



Vorderzug/ Zugphase 1:

1. Der Oberkörper wird in der ersten Phase parallel verschoben. Lockere Schulterposition.
2. Schultern locker und bleiben unten.
3. Arme bleiben lang.
4. Blatt ist im Wasser, ohne viel Schaft.



Mittelzug / Zugphase2:

5. Oberkörpereinsatz bei 70-80 Grad.
6. Armeinsatz bei 75-80 Grad – vor der Orthogonalen.
7. Schulter ist gegenüber der Hüfte noch in heckwärtiger Position.



In der Boots­längs­rich­tung lie­gen beim Mit­tel- und Endzug die Oberkörper hintereinander und bewegen sich nicht aus der Boots­längs­achse heraus.

Endzug

8. Gekoppelter Oberkörper- und Armeinsatz.
9. Beine gestreckt (100 Grad). Ferse bleibt auf dem Stemmbrett.
10. Oberkörper- und Armzug enden annähernd gleichzeitig.
11. Ellbogen auf Höhe der Hände.



Freilauf

Ja/ Nein



Rücklage

1. Der Oberkörper ist groß positioniert, ohne in der Hüfte einzusacken. „Zentrum“ / LWS-Bereich stabil halten.
2. Schultern und BWS-Bereich locker.



Hebeln

3. Außenseite: Außenhand hebt, Handgelenk bleibt fest.
4. Innenseite: Innenhand dreht nach dem Hebeln und der Innenarm bleibt locker ist nicht überstreckt.
5. Außenseite/ Außenschulter wird schneller vorgebracht (tangentiale Hebelführung).
6. Schultern und BWS-Bereich locker.



Freilaufphase

7. Lockeren Oberkörper aus der Hüfte in Vorlage bringen.
8. Rollphase beginnt, wenn die Hände vor den Knien sind.
9. Ruhiges gleichmäßiges Rollen.



10. Senkrecht stellen der Blätter auf Höhe der Schuhe.
11. Aufwärtsführen der Hände.
12. Oberkörper bleibt locker groß positioniert und sackt nicht ab.

Ruder*in	Trainer*in
Auswerter*in	Art des Trainings
Datum	Schlagfrequenz