



Rudertechnik Ergometer und Freiwasser - Zugphasen und Freilaufpositionen

Die Rudertechnik dient in erster Linie dazu, die physische Leistungsfähigkeit möglichst verlustarm in hohe Bootsgeschwindigkeit umzusetzen. Konditionelle Potentiale lassen sich nur in eine hohe Wettkampfleistungsfähigkeit umsetzen, wenn eine zweckmäßige und effektive Rudertechnik eingesetzt wird.

Generell hat dies auch für das Ergometer-Training seine Gültigkeit, da sich auf dem Ergometer ausgeprägte Bewegungsabläufe zum Teil negativ auf die rudertechnischen Fertigkeiten im Boote auswirken.

Zu beachten sind folgende Punkte:

- bei trainingsjüngeren bzw. technisch schwächeren Ruderern ist zunächst die Verbesserung der Einzelschläge anzustreben, während bei trainingsälteren bzw. technisch besseren Ruderern die Verbesserung der Stabilität der Technik im Vordergrund des Trainings stehen sollte.
- Einhalten stabiler Schlagweiten über alle Schlagfrequenzen,
- Erhöhung der mittleren Kraftabgabe im Durchzug über alle Teilbereiche des Durchzuges (Vorder-, Mittel- und Endzug),
- gleichbleibende Schlagstruktur im Wettkampfprofil,
- verlustarme Umkehrphasen innerhalb des Schlages sowie verlustarme Freilaufgestaltung mit dem Ziel, eine hohe mittlere Bootsgeschwindigkeit zu erreichen.

Um die rudertechnischen Ziele im Training erreichen zu können, sollten folgende Punkte Einzug in den Trainingsprozess halten:

- gemeinsame Vorstellung und Sprache über das Rudern - rudertechnische Leitbild
- ausreichende Zeit im Training für die rudertechnische Entwicklung, ohne die konditionelle Entwicklung zu vernachlässigen (hier ist zum Teil auch Kombination aus Ruder- und Landtraining sinnvoll).
- regelmäßige Überprüfung der Rudertechnik durch Einsatz von Hilfsmitteln

Ergometer:

Video, Spiegel, Druckverlaufskurve, direkte Positionierung durch Trainer oder Mitrunderer

Freiwasser:

Schlagfrequenz-Spiele (z.B.: Meter pro Schlag), Video, Messboot, Fahrzeitkontrollen und Streckentests mit Belastungskontrolle.



Position 1 - Endzugposition mit stabilen Oberkörper.

Die Ellenbogen sind auf Höhe der Hände. Der Armzug erfolgt über die Schulterblätter und Ellenbogen. Ein Heranlegen der Hände ist zu vermeiden.

Von 1 zu 2

Bewegung aus der Hüfte mit Vorbringen der Arme. Oberkörper ist locker, aber gerade mit Kernspannung im unteren Bauchraum. Kein Rundrücken.



Position 1B – hintere Umkehr mit stabilen Oberkörper.

Bewegung aus der Hüfte ohne Vorbringen der Arme. Oberkörper ist locker, aber gerade mit Kernspannung im unteren Bauchraum. Kein Rundrücken. Arme sind in dieser Übungsposition noch am Oberkörper.



Position 2 – Griff(e) befindet sich in der Orthogonalen. Oberkörper ist in leichter Vorlage (Schulter vor der Hüfte) und die Beine sind noch gestreckt. Kein Anrollen. Beim Riemenrudern wäre von nun an die Außenschulter vorne.

Von 2 zu 3

Zug am Stembrett über die gesamte Beinmuskulatur – nicht nur die Zehenspitzen. Oberkörper geht noch weiter in Vorlage und erreicht in Position 3 seine endgültige Oberkörpervorlage.



Position 3 – Hände befinden sich über den Füßen Vorbereitung der Druckaufnahme mit einer lockeren und großen Sitzposition. Kernspannung im Lendenwirbelbereich bleibt erhalten. Aus dieser Position wird nur noch weiter vor gerollt, ohne den Oberkörper abzusenken. Beim Rudern auf dem Wasser werden die Arme noch weiter nach außen um die Rolle bewegt.

Zugphasen

Position 3 zu Zugphase 1

Vorbereitung der Druckaufnahme mit einer lockeren und großen Sitzposition (Position 3). Aus dieser Position wird nur noch weiter vor gerollt, ohne den Oberkörper abzusenken.

Zugphase 1

Bei der ersten Zugphase handelt es sich um das erste 1/3 des Schlages. Aus der Auslage beginnend bis zur ca. 70-80 Grad Position, also kurz vor dem Überschreiten der senkrechten vom Boot (Orthogonalen).

Aus dem Heranziehen in die Auslage erfolgt ein direktes abdrücken vom Stemmbrett mit Oberkörperkopplung, so dass der Druck der Beine direkt an den Griff weitergeleitet werden kann. Der Oberkörper wird in der ersten Phase parallel verschoben und nicht aufgerissen. Schultern bleiben in der lockeren Position des Freilaufs und werden in der Druckaufnahme nicht hochgezogen. Arme bleiben lang und werden nicht angebeugt. Der Oberkörpereinsatz beginnt dann ab den Fußspitzen und zieht sich über den restlichen Schlag weiter durch.

Die Fersen werden nur kurz in der Auslage vom Stemmbrett abgehoben und sollten möglichst direkt wieder vollen Kontakt mit dem Stemmbrett haben.

Zugphase 2

Bei der zweiten Zugphase handelt es sich um die Mittel und Endzugphase des Schlages. Der Oberkörpereinsatz hat bereits ab den Fußspitzen begonnen und zieht sich über den restlichen Schlag weiter durch. Beginnend von der ca. 70-80 Grad Position, also kurz vor dem Überschreiten der senkrechten vom Boot (Orthogonalen) und mit noch immer langen Armen. Der Armeinsatz setzt bei 75–85 Grad ein. Zu Beginn des Armeinsatzes befindet sich die Schulter gegenüber der Hüfte noch in einer heckwärtigen Position.

Es folgt der gekoppelte Oberkörper-, Arm- und Beineinsatz. Der Beinstoß endet kurz nach überschreiten der Orthogonalen (ca.100 Grad Position). Die Fersen sollten sich die ganze Zeit **nicht** vom Stemmbrett lösen.

Der Oberkörper und Armzug enden mit ihrer Bewegung annähernd zeitgleich und beenden damit den Schlag. Die Ellbogen ziehen dabei mit den Unterarmen parallel zum Boden, bzw. dem Wasser bis die Griffe 2-4cm vor dem Rippenbogen ankommen (kontaktloses Hebeln). Der Endzug ist durch einen bewussten Schulter- und Armeinsatz charakterisiert. Die Bewegungsrichtung erfolgt auf der vorgegebenen Kreisbahn der Hände um die Dolle herum. Die Zugrichtung in der Schulter erfolgt horizontal, die Hand beschreibt eine tangentielle Zugrichtung um die Dolle herum. Die Unterarme ziehen bis neben den Körper. Die Ellenbogen sind in Bezug auf den Unterarm der höchste Punkt und werden nicht hängen gelassen. Handgelenke sind gerade, so dass keine zusätzlichen Haltekräfte aufgewendet werden oder nur noch ein Heranlegen der Hände erfolgt.