

# Ruderhandbuch

20.1.2012

## Inhalt

- **Bootstypen**
- **Bootskunde**
- **Rudertechnik**


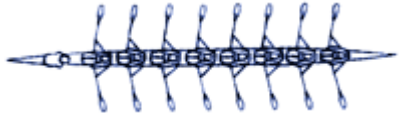







Inhalt aus verschiedenen Quellen, Angaben bei den einzelnen Kapiteln

# Boote

Quelle: <http://www.rish.de/boote.html>

## Bootsklassen

Es gibt verschiedene Bootsklassen. Bei den Skullbooten haben die Ruderer jeweils in einer Hand ein Ruder. Bei den Riemenbooten benutzen die Ruderer je nur ein Ruder mit beiden Händen. Bei Klassen mit Steuermann/-frau sitzen die Steuerleute entweder im Heck oder liegen im Bug.

Boot	Abk.	Bild	Abmessungen L=Länge, B=Breite	min. Renn- gewicht
Achter mit Steuermann	8+		L: 16,8–17,6 m B: 0,56 m	96 kg
Doppelachter mit Steuermann	8x+		L: 17–17,6 m B: 0,56 m	100 kg
Doppelvierer ohne Steuermann	4x		L: 11,78–12,89 m B: 0,43 m	52 kg
Doppelvierer mit Steuermann	4x+		L: 12,89–13,65 m B: 0,43–0,46	54 kg
Vierer ohne Steuermann	4–		L: 11,78–12,89 m B: 0,43–0,46 m	50 kg
Vierer mit Steuermann	4+		L: 12,89–13,65 m B: 0,46–0,47 m	51 kg
Doppelzweier	2x		L: 9,40–9,98 m B: 0,33–0,35 m	27 kg
Zweier ohne Steuermann	2–		L: 9,40–9,98 m B: 0,33–0,35 m	27 kg
Zweier mit Steuermann	2+		L: 10,0 m B: 0,37 m	32 kg

Einer

1x



L: 7,78–8,33 m  
B: 0,27–0,29 m

14 kg

## Rudern bei Olympischen Spielen

Bereits seit 1896 gehört das Männerrudern zum Programm der Olympischen Spiele. Das Frauenrudern wurde 1976 aufgenommen und seit 1996 gibt es auch Wettkämpfe der Leichtgewichte (Lgw):

Männer	Frauen
1x	1x
2x	2x
2x Lgw	2x Lgw
4x	4x
2–	2–
4–	8+
4– Lgw	
8+	

## Rudern bei Weltmeisterschaften

Seit 1962 organisiert die FISA Weltmeisterschaften. Diese fanden zunächst alle vier Jahre statt, seit 1974 werden sie jährlich ausgetragen (Lgw = Leichtgewichte):

Männer	Frauen	Männer Lgw	Frauen Lgw
1x	1x	1x	1x
2x	2x	2x	2x
4x	4x	4x	4x
2–	2–	2–	2–
2+	4–	4–	
4–	8+	8	
4+			
8			

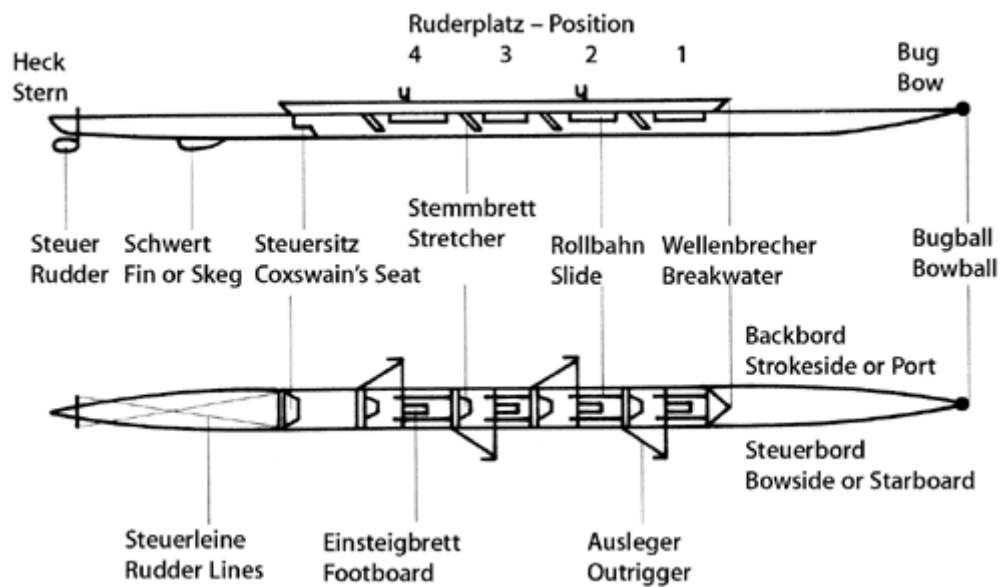
Weiterer Link: <http://www.bamberger-rudergesellschaft.de/bootstypen.html>

# Bootskunde

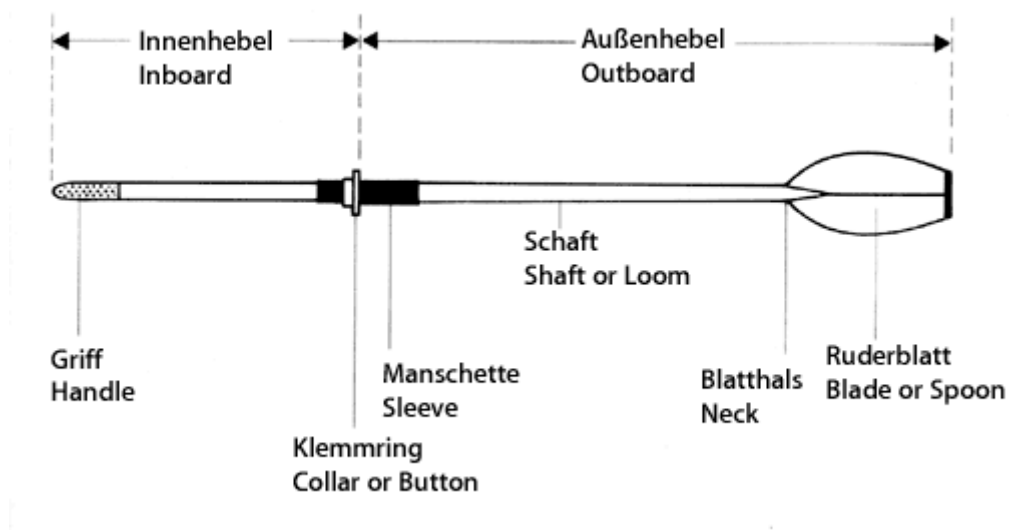
Quelle: <http://www.rish.de/bootskunde.html>

## Bezeichnung der Bootsteile

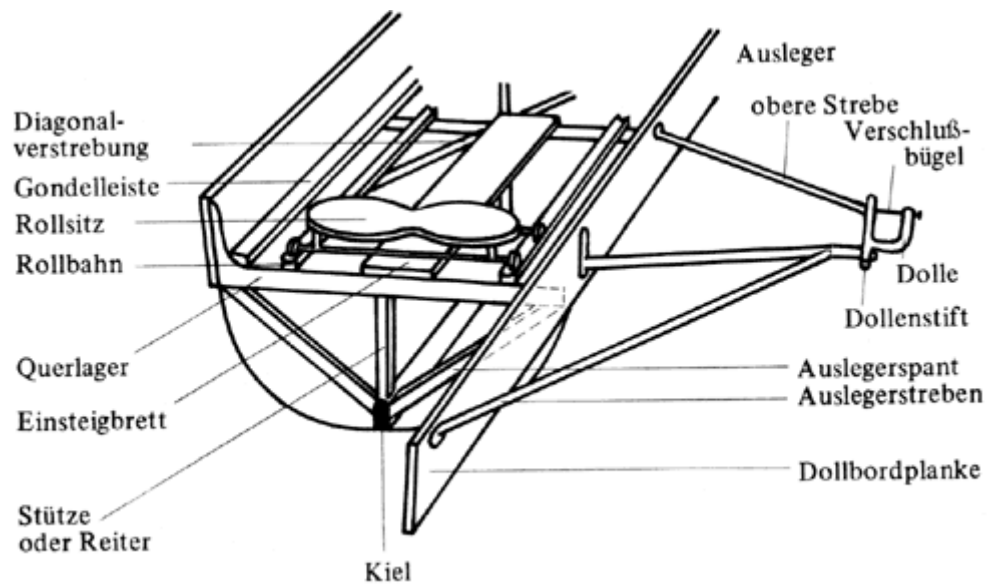
Längsschnitt und Aufsicht auf ein Rennboot – coxed rowing four



## Die Bezeichnung der Teile am Skull – sculling oar



## Bezeichnung der Bootsteile



Weiterer link: [http://sportfak.uni-leipzig.de/~lg-rudern/geraetekunde\\_2.html](http://sportfak.uni-leipzig.de/~lg-rudern/geraetekunde_2.html)

# Technik

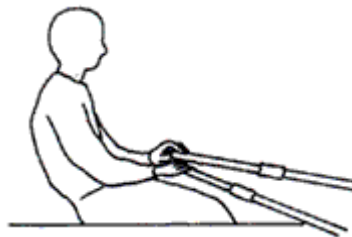
Quelle: <http://rvneptun.de/sites/rudern/technik/skullen.html>

## Die Technik des Skullens

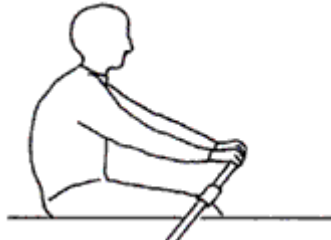
Die Darstellung dieses idealtypischen Bewegungsablaufs dient dazu, eine optische Vorstellung des Rudervorgangs zu entwickeln.

### Vorrollen / Freilauf

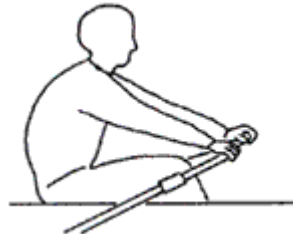
Hände werden aus der Rücklage mit der gleichen Geschwindigkeit gebracht, in der sie herangezogen werden (Prinzip: Billardkugel!).



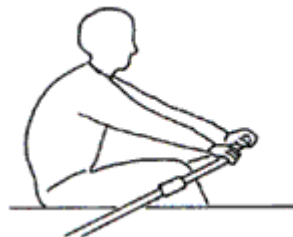
Hände nehmen den Oberkörper aus der maximalen Rücklage mit nach vorne.



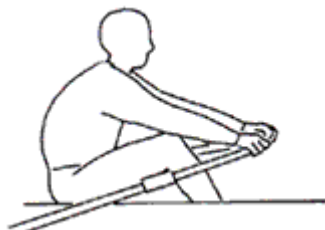
Das Vorrollen ist so auszuführen, dass keine Beschleunigungen oder Geschwindigkeitsschwankungen am Skull oder durch den Ruderer auftreten.



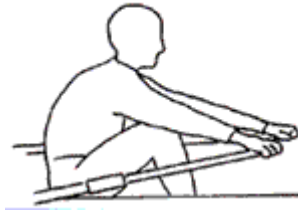
Sobald die Hände vor den Knien sind, hat auch der Oberkörper seine maximale Vorlage erreicht. Kein Nachdücken mit dem Oberkörper!



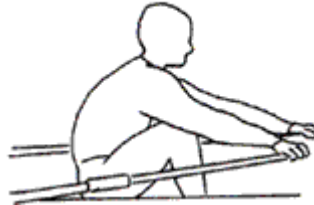
Arme sind nun gestreckt und die Hände entspannt.



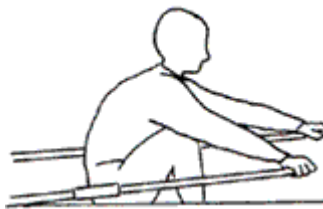
Anrollen bzw. kontinuierliches Heranziehen des Rollsitzes, die in einer Linie geführten Hände drehen auf.



Schultern werden leicht nach vorne gestreckt und damit die

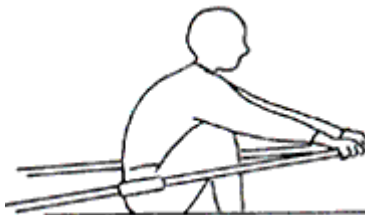


maximale Auslage erreicht.



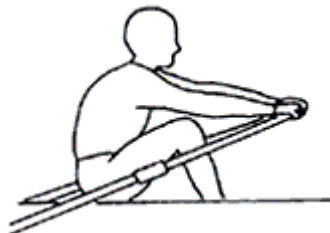
## Wasserrassen

Das Setzen der Blätter erfolgt durch eine Aufwärtsbewegung der Hände, wobei die Geschwindigkeit des Setzens in kürzester Zeit

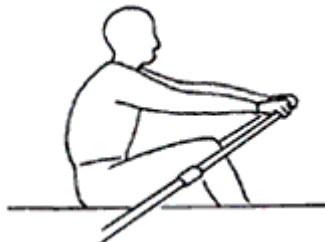


## Durchzug

und je nach Situation angepassten Zugkraft erfolgt. Der Körper wird "eingespannt", die Beine nehmen den Druck auf.



Knie und Hüfte werden gleichzeitig gestreckt.

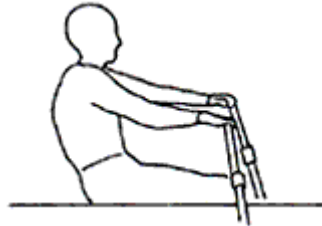


Der Oberkörper hat die Senkrechte überschritten. Arme bleiben gestreckt, bis die Hände etwa über den nunmehr fast gestreckten Knien sind.

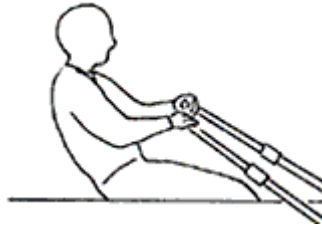


## Endzug

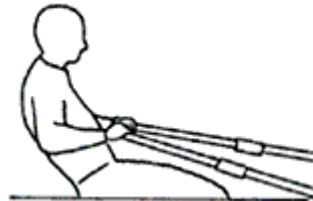
Arme werden gebeugt und



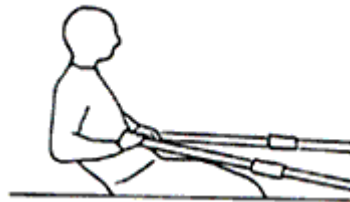
der Oberkörper hat seine maximale Auslage erreicht.



Schliesslich werden die Arme bis zum Körper herangezogen, während Hüfte und Oberkörper die Spannung halten.



Das Ausheben der Blätter erfolgt durch den Einsatz der Hände, Arme und Schultern.



Weitere links:

<http://www.rish.de/technik.html#bilder>

<http://www.reeser-ruderverein.de/rudertechnik/rudertechnik.htm>

<http://rvneptun.de/sites/rudern/technik/riemen.html>

Animierte Bilder:

[http://www.reeser-ruderverein.de/rudertechnik/technik\\_animated\\_gifs.htm](http://www.reeser-ruderverein.de/rudertechnik/technik_animated_gifs.htm)

<http://www.bamberger-rudergesellschaft.de/bewegungsablauf.html>



## Wettkampfbregeln

<http://rvneptun.de/sites/rudern/regeln.html>

## Trimmen

<http://www.rish.de/trimmen.html>

## Ruderlexikon

<http://www.wir-rudern-zusammen.de/a-z/a-z.htm#Wanderfahrt!>  
<http://sportfak.uni-leipzig.de/~lg-rudern/glossar.html>