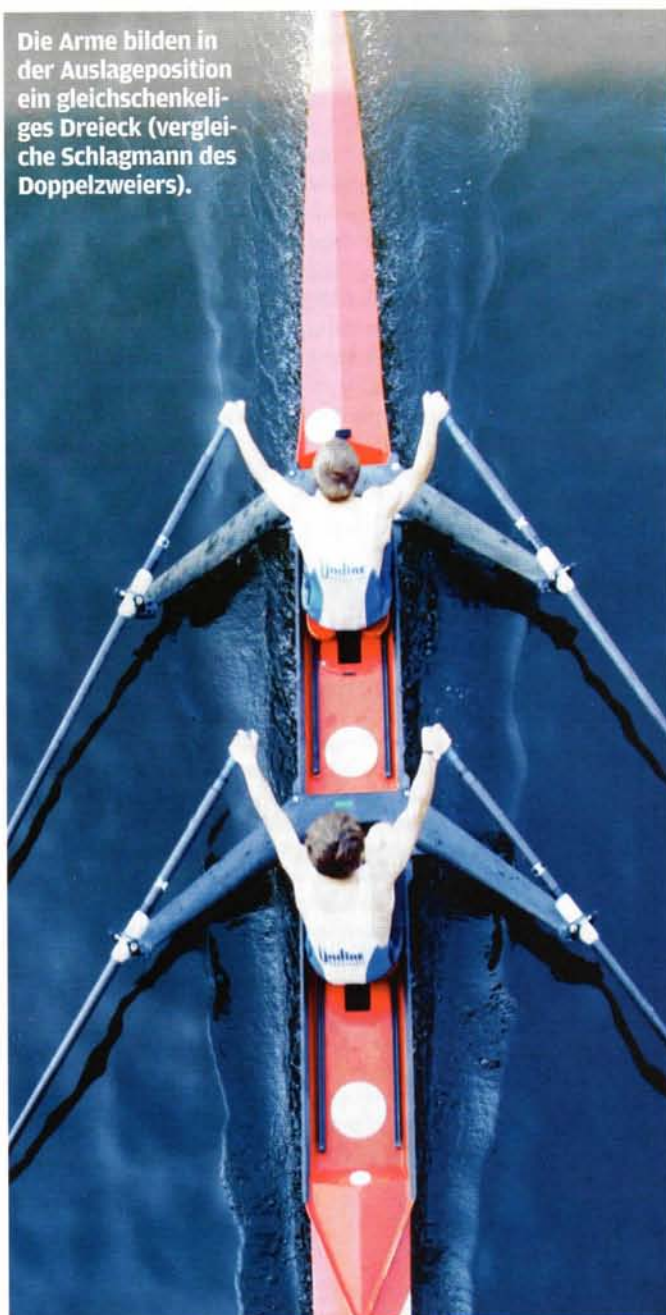


Die vordere Bewegungsumkehr - das Wasserfassen

In der vorderen Bewegungsumkehr, dem **Bewegungsablauf beim Wasserfassen**, unterscheiden sich – rudertechnisch gesehen – Spitzenrunderer von guten und fortgeschrittenen Ruderern. Rudersport-Autor Dr. Wolfgang Fritsch gibt **Tipps zur Verbesserung**.



Die Arme bilden in der Auslageposition ein gleichschenkeliges Dreieck (vergleiche Schlagmann des Doppelzweiers).

Viele Trainer sind sich einig: In der vorderen Bewegungsumkehr, dem Bewegungsablauf beim Wasserfassen, unterscheiden sich – rudertechnisch gesehen – Spitzenrunderer von guten und fortgeschrittenen Ruderern. Das korrekte Wasserfassen und die vordere Bewegungsumkehr ist der schwierigste Teil des Bewegungszyklus im Rudern, gleichwohl aber auch – zumindest im Rennrudern – der Wichtigste. Der vorderen Bewegungsumkehr sollte deshalb ein hoher Stellenwert beigemessen werden.

Vorstellungen abklären

Zur richtigen Ausführung der Bewegung, einem korrekten Timing und der Vermeidung von ineffektiven Bewegungen sollten – neben der passenden Boots-einstellung – vor allem die Vorstellungen über den gesamten Ruderschlag beim Ruderer, aber auch beim Trainer, abgeklärt werden. Gemeinhin wird zur Erklärung bestimmter Abläufe der Bewegungszyklus im Rudern in zwei Abschnitte gegliedert: Der Durchzug des Blattes durch das Wasser und die „Erholungspha-

se“, das Vorrollen. Differenziert werden dann bestimmte Teilabschnitte, die den Gesamtablauf auch für genauere Bewegungsbeschreibungen unterscheiden sollen:

- Die vordere Bewegungsumkehr (das Aufdrehen des Blattes, das Wasserfassen und die Druckaufnahme),
- das Vorrollen (das Mitnehmen des Oberkörpers mit den Händen, das Anrollen bzw. Heranziehen des Rollsitzes, das Aufdrehen der Blätter),
- die hintere Bewegungsumkehr (incl. dem Endzug, das Ausheben des Blattes, dem „Händeweg“).

Diese Aufgliederung mag aus analytischen Gründen hilfreich sein, kann aber auch die Bewegungsvorstellung bei Ruderern und Trainern, und damit eine Ausführung auf hohem rudertechnischem Niveau beim Ruderer, erschweren.

Idealtypische Merkmale

Die wesentliche Funktion einer vorderen Bewegungsumkehr besteht idealtypisch in folgenden Merkmalen:

1. Der Ruderer, bzw. eine



Die Griffe werden vor dem Setzen ins Boot gedrückt. Folge: Die Blätter sind in der Auslage zu weit vom Wasser weg.

Rudermannschaft, soll ohne Weg- und Zeitverlust das Ruderblatt/die Ruderblätter ins Wasser setzen können.

2. Es sollte eine schnelle (und hohe) Druckaufnahme am Blatt erzielt werden.
3. Es sollte eine „optimale“ Schlaglänge erzielt werden, die darin besteht, dass
4. der aufgenommene Druck am Blatt über den Ruderschlag aufrecht erhalten werden kann und
5. die beteiligten Körperwinkel sich nicht in extremen (zur Kraftentwicklung uneffektiven) Positionen befinden.

Eine effektive vordere Umkehrbewegung wird beeinflusst von allen Teilbewegungen, ist Teil eines kompletten Bewegungszyklus bzw. Ruderschlages.

Spielraum erhalten

Zur Bewegungsvorstellung der vorderen Bewegungsumkehr: Das Wasserfassen beginnt mit dem Ausheben der Blätter. Die Hände werden vor die Knie geführt und nehmen den Oberkörper zumindest in den Auslagewinkel für die Auslagenposition mit. Die

Arme werden dabei nicht ganz durchgestreckt; sie sollten sich einen gewissen Bewegungsspielraum bis zur Umkehrbewegung erhalten. Dann erfolgt das (moderate und gleichmäßige) Heranziehen des Rollsitzes durch die Füße; nur Arme und Hände fassen über die letzten Zentimeter des Heranziehens – möglichst ohne Zeit- und Wegverlust – das Wasser, strecken sich – über das Ruderblatt – in das Wasser hinein. Dabei bleiben Oberkörper und Schultern in der Position, in die ihn die Hände bis vor die Knie mitgenommen haben; er wird nicht weiter nach vorne gebeugt.

Mit dem Setzen des Blattes wird der Druck auf die Beine genommen. Bei einem großen Auslagewinkel und einer hinreichend hohen Bootsgeschwindigkeit „wandern“ die Blätter seitlich nach vorne in Fahrtrichtung; es erfolgt die Streckung der Beine, der Einsatz des Oberkörpers und schließlich der Arme. Zur Erreichung eines hinreichend großen Auslagewinkels werden die Arme soweit gestreckt, dass sie ein gleichschenkeliges Dreieck bilden.



Bei großem Auslagewinkel und einer hinreichend hohen Bootsgeschwindigkeit „wandern“ die Blätter seitlich nach vorne in Fahrtrichtung.

„Das korrekte Wasserfassen und die vordere Bewegungsumkehr ist der schwierigste Teil des Bewegungszyklus, aber auch der Wichtigste.“

Die Herausforderung besteht darin, dass der Lauf des Bootes und die Effektivität eines langen Ruderschlags reduziert werden. Potenziert wird diese Herausforderung innerhalb einer Mannschaft, die große Ambitionen hat oder mehr Spaß durch technisch gutes Rudern haben möchte. Generell gilt, dass das Wasserfassen umso schneller ist bzw. der Auslagewinkel umso größer ist, je schneller das Boot ist. Naturgemäß sind die Auslagewinkel im Skullboot größer als im Riemenboot; durch die Drehung des Oberkörpers im Riemenboot kann dies nicht komplett kompensiert werden.

Häufige Fehler

Fehlerbilder fallen uns zu allen Merkmalen eines funktionell richtigen Wasserfassens ein, deren Ursachen sehr vielfältig sein können; sie sind hinreichend bekannt:

- die Blätter sind vor dem Setzen zu weit vom Wasser weg,
- der Ruderer hat eine hinreichende Auslage, bringt das Blatt zu langsam ins Wasser, wodurch er an effektivem Auslagewinkel verliert,
- der Ruderer „duckt“ mit dem Oberkörper nach, wohl in der Vermutung, dass er dadurch ein mehr an Auslage erreichen kann,

- der Druck am Blatt wird nicht mit den Beinen aufgenommen, entweder werden die Arme oder der Oberkörper zu früh eingesetzt und
- der Ruderer „schleicht“ ins Wasser, er wartet ab, bis seine Bootskameraden das Boot beschleunigt haben, um dann mit einem „fulminanten Endzug“ zu brillieren, uvm.

Die Ursachen für diese „Fehlerbilder“ können sehr vielfältig sein (vgl. Abb. 1):

- Bootseinstellung (Auslegerhöhe, Anlage, falsche Stembretteinstellung...),
- Konditionelle (zu wenig Kraft?) und koordinative

Fähigkeiten (Timing, mangelndes Bewegungs- und Bootsgefühl, zu spätes Aufdrehen der Blätter, geringe Anpassungsfähigkeit an die Mannschaft...) motorische Defizite,

- eine falsche Bewegungsvorstellung (z.B. Anrollen anstelle Heranziehen des Rollsitzes, die Vorstellung, dass der Ruderschlag in der maximal erreichbaren Auslage beginnt,...).

Wie können Trainer und Ruderer die vordere Umkehr und das Wasserfassen verbessern?

1. Überprüfe die Bootseinstellung (Auslegerhöhe, Dollenabstand, Überlapung der Griffe...) sowie die korrekte Stembretteinstellung (der gesamten Mannschaft) im Endzug!
2. Körperhaltung korrekt? Stellung der Unterschenkel maximal senkrecht, Kniewinkel nicht zu klein, Oberkörpervorlage, Kopfhaltung?
3. Erläutere den Bewegungsablauf und verbessere die Bewegungsvorstellung, indem Du auf gute Beispiele (auf Video oder im Boot, auf Regatten) aufmerksam machst.
4. Setze Ruderer, die eine sehr gute Rudertechnik (und insbesondere hervorragende vordere Umkehr) haben, auf Schlag. Sie müssen nicht unbedingt Mitglied der Mannschaft sein.
5. Lass den Ruderer oder die Ruderin den Bewegungsablauf selbst beschreiben.
6. Mache Videoaufnahmen,



Abb. 1: Ursachen und Bedingungsfaktoren einer guten Rudertechnik (Fritsch 2010)

Eine Rudermannschaft sollte mit geringstmöglichem Weg- und Zeitverlust die Ruderblätter ins Wasser setzen.

Fotos: Fritsch

die einen Ablauf in Zeitlupe ermöglichen, bespreche sie mit dem Ruderer und lass ihn das eigene Video kommentieren.

7. Zähle die Anzahl Bilder, die das Ruderblatt von der maximalen Auslage bis zum Berühren des Wassers bzw. zur vollen Blattdeckung (im Wasser) benötigt. Vergleiche diese Zeit(en) mit Top-Ruderern.

Mögliche Übungen

Welche Übungen im Boot können ein besseres Bewegungsverständnis für die vordere Umkehr bzw. das Wasserfassen ermöglichen oder auch die koordinativen Voraussetzungen verbessern?

1. Pausenschläge in verschiedenen Positionen des Vorrollens mit verstärkter Konzentration auf das Heranziehen des Rollsitzes bzw. des Wasserfassens:
 - a. Pause, wenn die Hände vor den Knien sind
 - b. Pause direkt nach dem Ausheben der Blätter
 - c. Pause kurz vor dem Wasserfassen
2. Rudern mit sehr frühem Aufdrehen der Blätter, sehr lockere Griff-/Handhaltung.
3. Rudern mit Schleifen der Blätter auf dem Wasser.
4. Rudern mit weiter Griffhaltung: (Innen-) Hand zur Dolle hin verschieben.
5. Sich ins Ruderblatt hinein versetzen, „selbst Ruderblatt sein“.
6. Schneller Druckaufbau: Gegen starke Strömung rudern.

7. Nutze starken Wind (incl. der Wellen) zum Erlernen des schnellen Wasserfassen
8. Rudern in der Mannschaft, ohne dass sich das Boot vorwärts bewegt: Koordination der Bewegungen aller Mannschaftsmitglieder.
9. Mit geschlossenen Augen Rudern.
10. Riemenrudern: Nur mit der Innenhand rudern. Auch auf Oberkörper achten!
11. Sehr lageinstabile Boote rudern.
12. Für Kleinbootrunderer: In größeren, schnelleren Mannschaftsbooten rudern.
13. Für Skuller: Riemenrudern, vornehmlich große, schnelle Boote.

Diese Übungsvorschläge sind teilweise auch untereinander kombinierbar.

DR. WOLFGANG FRITSCH

Literatur:

Fritsch W (2005), Das große Buch vom Rennrudern. Aachen: Meyer & Meyer.
 Fritsch W (2010), Prinzipien der Rudertechnik. Rudersport 7/10, S. 30-32.
 McNeely E & Royle M (2002), Skillful Rowing. Aachen: Meyer & Meyer.
 Richardson B (2005), The Catch. In: V Nolte (ed.), Rowing Faster. Champaign, Ill: Human Kinetics, p. 155-164

