

Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule
Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 41 (1984)

Heft: 7

Artikel: Rudern : Leistungs- und Ausgleichssport

Autor: Angst, Felix

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-993646>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 18.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Rudern – Leistungs- und Ausgleichssport

Felix Angst, Fachleiter Rudern

Mit dem heutigen Trend zu den Lifetime-Sportarten findet auch das Rudern immer mehr Anhänger. Früher als elitärer, vor allem in Studentenkreisen betriebener Sport bekannt, erschliesst sich das Rudern heute breiten Kreisen. Die Auseinandersetzung mit der Natur, dem Boot und der eigenen Leistungsfähigkeit ist zugleich Herausforderung und Faszination, die vor allem die Jungen anspricht. Die starke Zunahme von J+S-Sportfachkursen und Schulsportveranstaltungen bestätigen diese erfreuliche Tendenz. Durch die notwendige Infrastruktur wie Boote, Bootshäuser und Anlegemöglichkeiten, sind einer starken Breitenentwicklung jedoch Grenzen gesetzt. Auch die zunehmend ungünstigeren Trainingsbedingungen auf den grossen Seen, verursacht durch den starken Wellengang des Motorbootverkehrs, stellen speziell den Wettkampfruderer vor grosse Probleme. So muss das Sommertraining auf Randstunden (zum Beispiel am frühen Morgen) oder kleinere Seen und Flüsse verlegt werden.



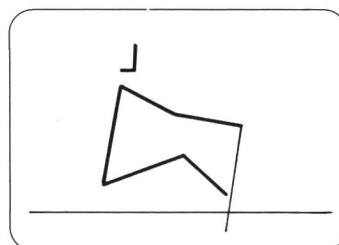
Zur Technik

Grundsätzlich werden im Schweizerischen Ruderverband und damit auch im Bereich Jugend + Sport, zwei Bereiche gefördert. Im Vordergrund steht das Wettkampfrudern, vor allem am Leistungssport orientiert, während das Wanderrudern den Schwerpunkt im Breitensport bildet. Gerade das Wander- und Fitnessrudern bietet im Sinne der Ausgleichs- und Gesundheitsfunktion des Sportes attraktive Möglichkeiten. Sowohl im Wettkampf- wie im Wanderrudern ist die Beherrschung der Rudertechnik von entscheidender Bedeutung. Zum einen wird durch einen richtigen, ökonomischen Bewegungsablauf die Arbeit des Ruderers optimal in Vortrieb umgesetzt. Zum andern kann so eine falsche Belastung des Körpers (Skelett, Bandapparat, Muskulatur) vermieden werden. Rudern gilt allgemein als sehr gesunde, den ganzen Körperfordernde Sportart. Häufiges Training mit falscher Bewegungsausführung kann jedoch auch hier zu Überlastungsschäden führen.

Überlasse Dein Boot auf dem Meere des Schicksals nicht den Wellen, sondern rudere selbst; aber rudere nicht ungeschickt.
Platen, Lebensregeln

Anhand der folgenden Kinogramme soll die Technik des Skillruderns (im Gegensatz zum Riemenrudern zwei Ruder pro Athlet) beschrieben werden. Die Kinogramme entstehen aus der Filmanalyse des Ruderschlags.

Bereitstellung



Die Bereitstellung ist sowohl Ausgangslage für den Ruderschlag wie auch Sicherheitsstellung für den Anfänger. Der Ruderer sitzt natürlich, bequem auf dem Rollensitz. Der Oberkörper ist aufrecht, die Beine und Arme sind locker gestreckt. Der Rudergriff wird nur mit den Fingern gehalten, die Daumen drücken leicht gegen die Griffenden. Der Ruderer konzentriert sich auf die folgende Bewegung.

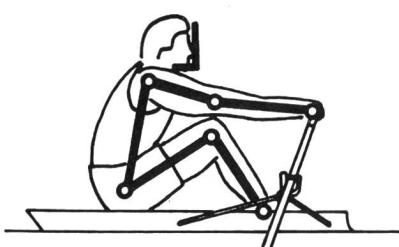
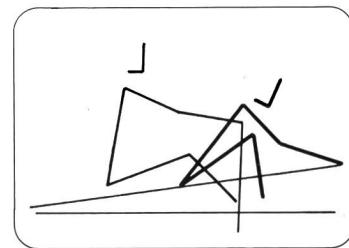


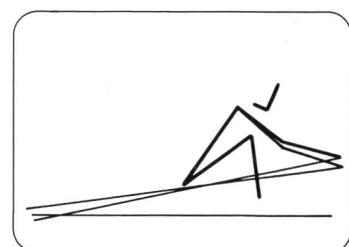
Abb. 1: Entstehung eines Kinogrammes.

Vorrollen



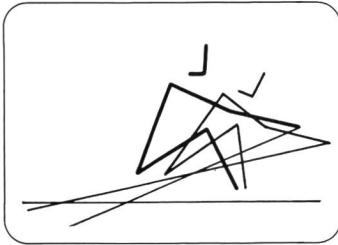
Der Ruderer rollt kontinuierlich und ruhig heckwärts. Die Hände führen die Ruder in die maximale Auslage. Der Oberkörper folgt den Händen in die Vorlage (Brust/Oberschenkelkontakt bei voller Ausnutzung der Rollbahnlänge). In der letzten Phase des Vorrollens erfolgt durch das Strecken der Handgelenke und das Schliessen der Finger um den Rudergriff, das Aufdrehen der Blätter bis zur Durchzugsstellung (senkrecht zur Wasseroberfläche).

Wasserfassen



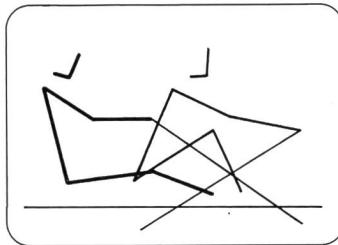
Das Wasserfassen wird am Ende der Vorrollphase eingeleitet. Es erfolgt durch leichten aber schnellen Anheben der Arme aus dem Schultergelenk. (Der Winkel zwischen Oberkörper und Armen wird größer.) Der erste Wasserkontakt erfolgt im Zeitpunkt der grössten Auslage.

Druckaufnahme



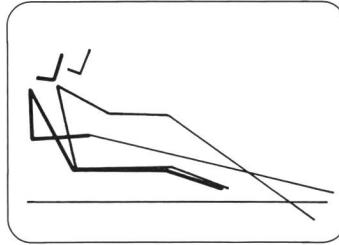
Durch das Abstossen der Beine vom Stemmbrett unter gleichzeitiger Mithilfe des Hüftstreckers (Aufrichten des Oberkörpers), wird der Druck aufgebaut. Die Kraft wird über die gestreckten Arme auf die Skulls übertragen. Dabei müssen die Ruderblätter so schnell wie möglich bis zur vollen Blattdeckung versenkt werden.

Mittelzug



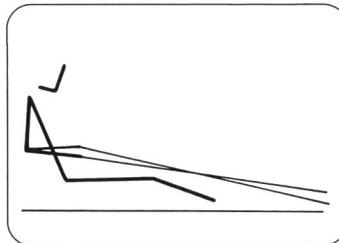
Durch das Zusammenwirken aller Kräfte (Beine – Oberkörper – Arme), wird der konstante Druck erhalten, die relative Geschwindigkeit der Blätter nimmt zu. Die volle Blattdeckung wird durch horizontale Führung der Rudergriffe beibehalten. Im optimalen Wirkungsbereich (Ruder senkrecht zur Bootslängsachse), überkreuzen sich die Hände. Dabei wird die rechte Hand leicht vor und unter der linken Hand durchgezogen. In der letzten Phase des Beinstosses beginnt bei kontinuierlicher Oberkörperarbeit (Streckung der Hüfte von der Vor- zur Rücklage) der aktive Armzug.

Endzug



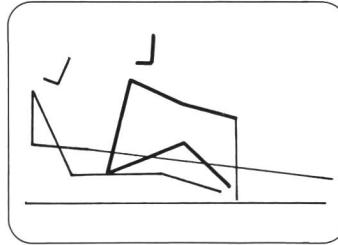
Die gleichmäßige Fortsetzung der Armm- und Oberkörperarbeit leitet über zum Endzug. Die Arme werden kraftvoll, in der Schlussphase durch Zurücknehmen der Schultern, an die Brust herangezogen. Der Oberkörper erleichtert durch mäßiges Zurückschwingen diesen Krafteinsatz. Dabei wird dem Blatt vor dem Ausheben eine maximale Geschwindigkeit und damit dem Boot eine optimale Beschleunigung verliehen. Die volle Blattdeckung bleibt bis zum Ausheben erhalten.

Ausheben

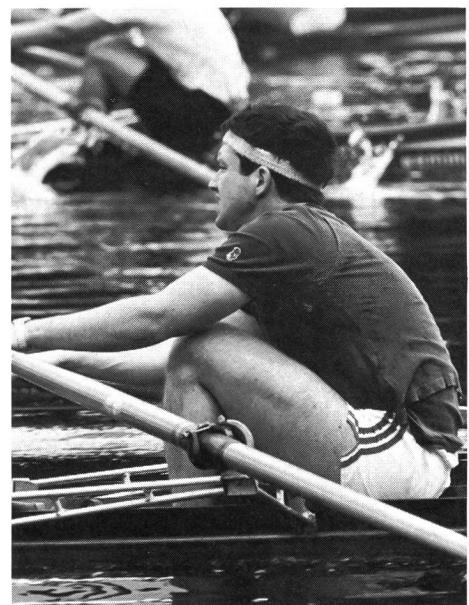


Durch das kräftige Heranziehen der Arme im Endzug entsteht hinter dem Blatt ein «Loch». Dies ermöglicht ein spritzerloses Ausheben, indem die Rudergriffe bestimmt nach unten zu den Oberschenkeln gedrückt werden. Dem Ausheben folgt ein schnelles Flachdrehen des Ruders durch das Abwinkeln des Handgelenkes. Der Griff wird gelockert. Das Ruder rollt aus der Handfläche in die Finger.

Vorrollen



Mit dem Flachdrehen der Ruder werden die Hände durch Strecken der Arme und Aufrichten des Oberkörpers vor die Knie gestreckt. Der Oberkörper folgt dabei den Händen. Dadurch wird einerseits die Bootsspitze entlastet, andererseits die Gefahr der Kollision zwischen Händen und Knien beim Beginn der aktiven Vorrollphase verhindert. Das Vorrollen geschieht ruhig und kontinuierlich, um eine sprunghafte Beschleunigung des Bootes zu vermeiden. Die Ruder werden flach über das Wasser in die Auslage geführt. Kurz vor dem Erreichen der Bewegungsumkehr werden sie aufgedreht, um erneut ein schnelles Wasserfassen einzuleiten. Damit beginnt der Schlagzyklus von neuem.



Zur Methodik

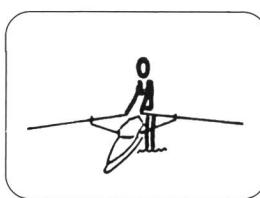
Wie soll nun diese sehr komplexe Bewegung eingeführt werden? Wenn das Rudern attraktiv bleiben soll, kann nicht wie früher die breite, behäbige Yole oder Gig das Schulboot für die ersten 100 Kilometer sein. Bewegungstalentierte junge Ruderer werden so kaum gefordert, das Interesse lässt schnell nach. Aus den Theorieansätzen des Bewegungslernens erscheint die folgende methodische Programmgestaltung sinnvoll:

- Es müssen viele Lernsituationen geschaffen werden, in denen Bewegungsmuster aufgebaut und stabilisiert werden können.

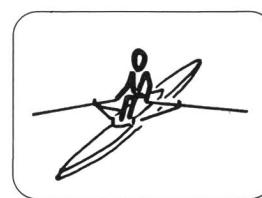
- Die Rückmeldung, zum Beispiel über eine schiefe Bootslage, muss deutbar, also als Reaktion auf eine bestimmte Ausgangslage erkennbar sein. Ein Partner als zusätzlicher Störfaktor sollte zunächst vermieden werden. Der Unterricht beginnt also im Einer oder Surf-Skiff. («Magglingen» Nr. 6/1983.)
- Da beim Rudern die Balance von entscheidender Bedeutung ist, muss das Schulungsgerät auf Gleichgewichtsstörungen entsprechend reagieren. Der Surf-Skiff, noch ausgeprägter der schmale Einer, zeigt Balancestörungen schnell und genau an. (Auch die «schlimmste» Rückmeldung, das Kentern, verdirbt im Sommer nicht den Spass am Unterricht!)
- Die ersten Schritte müssen im fahrenden Boot stattfinden, damit die Rückmeldungen echte Ruderbewegungen betreffen und nicht ähnliche Formen auf Trockenrudergeräten oder im Ruderbecken. Zudem sollte der Anfänger aus der Sicht der Motivation bereits in der ersten Übungsstunde Kontakt mit dem Wasser erleben.



Lernschritt 1



Lernschritt 4

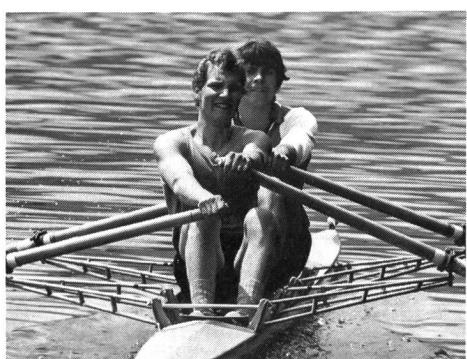


15 Lernschritte

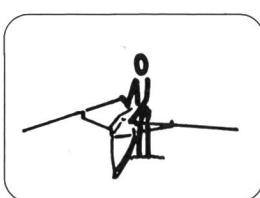
Die folgenden Lernschritte für eine erste Lektion sind als Modell anzusehen, das keinen Anspruch auf Ausschliesslichkeit erhebt. Jeder Leiter und Trainer wird eine Übungsauswahl treffen, zusätzliche Schritte anwenden und einzelne Formen abändern müssen, da örtliche Gegebenheiten wie Bootspark, Wasserverhältnisse usw. dies verlangen. In jedem Falle sollte der Ruderer aus Gründen der Sicherheit der Person und der Boote mit dem Gerät bekanntgemacht werden.

- das Boot als Sportgerät
- das Tragen des Bootes
- das Wassern des Bootes
- die Lagerung des Bootes

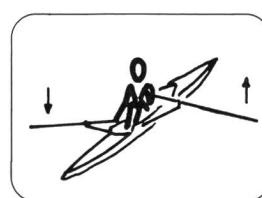
Nach erfolgreichem Absolvieren dieser 15 Grundlernschritte kann der Schüler nun vorwärts und rückwärts rudern, stoppen und wenden. Gute Bedingungen vorausgesetzt, beherrscht er nach kurzer Zeit alle notwendigen Manöver auf dem Wasser. Man kann diese Stufe als Grobform der Ruder technik definieren.



Lernschritt 2



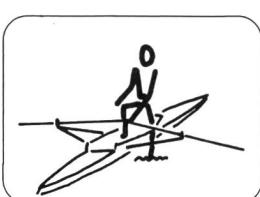
Lernschritt 5



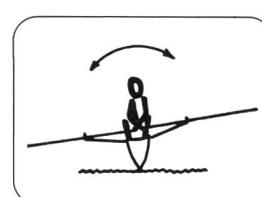
Verändere die Lage des Bootes durch Auf- und Abbewegungen der Rudergriffe.

Erprobe die Balance durch Schaukeln nach links und rechts.

Lernschritt 3



Lernschritt 6

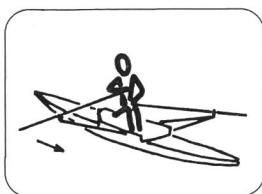


Fasse mit einer Hand beide Rudergriffe gleichzeitig und setze einen Fuß auf das Einstiegebrett. Steige ein ohne die Bootswand zu berühren oder die Griffe loszulassen.

Lasse das Boot nach links und nach rechts kippen, stabilisiere mit dem flachen Ruderblatt.

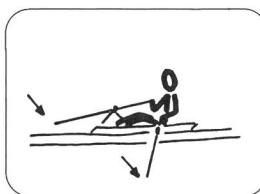


Lernschritt 7



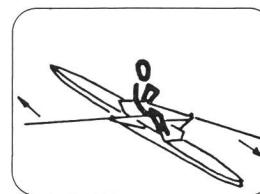
Stabilisiere das Boot auf einer Seite und versuche mit dem freien Skull durch Vorwärtsrudern das Boot zu drehen.

Lernschritt 10



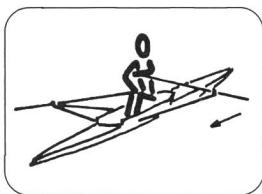
Stoppe das Boot durch Senkrechtstellen der Blätter.

Lernschritt 13



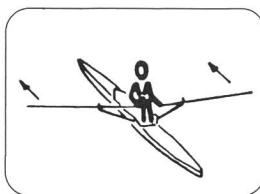
Wende über Backbord, indem du gleichzeitig mit der linken Hand ziehst (vorwärts rudern) und mit der rechten Hand stößt (rückwärts rudern).

Lernschritt 8



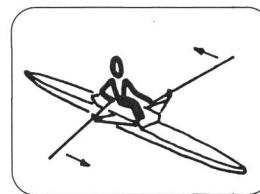
Wechsle die Seite, drehe das Boot in die andere Richtung.

Lernschritt 11



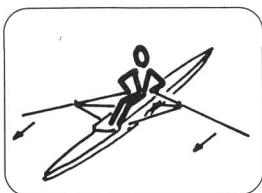
Versuche beidseitig rückwärts zu rudern, indem du die Rudergriffe von dir wegstösst. (Blätter senkrecht im Wasser!)

Lernschritt 14



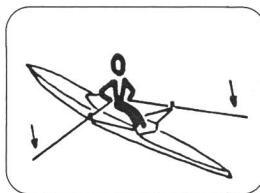
Wende über Steuerbord (rechte Hand ziehen, linke Hand stoßen).

Lernschritt 9



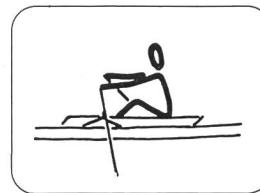
Versuche aus der Sicherheitsstellung zunächst mit kleinen Schlägen um die Dolle beidseitig vorwärts zu rudern. Wenig Krafteinsatz! Vergrössere allmählich den Arbeitsbereich.

Lernschritt 12



Stoppe das Boot aus der Rückwärtssfahrt.

Lernschritt 15



Rudere eine längere Strecke, versuche die Reaktionen des Bootes zu spüren. Mit zunehmender Erfahrung wirst du immer sicherer werden. ■