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

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 44 (1987)

Heft: 6

Artikel: Rudern : Überlegungen zur Einführung

Autor: Libal, René

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-992742

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: 11.01.2026

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

und damit Verletzungsrisiken. Es ist entscheidend, bei der Erhaltung und Wiederherstellung muskulärer Gleichgewichte die gesamte Situation zu beachten, das Zusammenspiel aller beteiligter Muskeln miteinzubeziehen.

Zusammenfassung

Die hintere Oberschenkelmuskulatur, auch ischiokrurale Muskulatur oder «Hamstrings» genannt, überspannt zwei Gelenke. Die beiden wichtigsten Funktionen sind Kniebeugung und Hüftstreckung. Sie wird der tonischen Muskulatur zugeordnet, die bei Fehlbelastung zur Verkürzung neigt unter Beibehaltung der Kraft. Verkürzte, zweigelenkige Muskeln sind besonders verletzungsanfällig. Die eingeschränkte Dehnfähigkeit der «Hamstrings» beeinträchtigt die Beweglichkeit im Hüftgelenk, erschwert das Nachvornekippen des Beckens beziehungsweise das Rumpfbeugen vorwärts. Dies führt zu zusätzlichen Belastungen der empfindlichen Lendenwirbelsäule. Auch wird der Bewegungsumfang beim Vorschwingen der gestreckten Beine stark eingeschränkt.
Eine im Kräftevergleich zu den Streckern zu schwach ausgebildete ischiokrurale Muskulatur verunmöglicht eine wirkungsvolle Lauftechnik, führt zu einseitigen Belastungen im Bereich des Kniegelenkes.
Statisches Dehnen («Stretching») und gezieltes Kräftigen der hinteren Oberschenkelmuskeln verhindern oder korrigieren, zusammen mit andern ausgleichenden Massnahmen, muskuläre Ungleichgewichte im Bereich der Hüft- und Kniegelenke. Dieses funktionelle Muskeltraining, das hier exemplarisch dargestellt wurde, vermindert nachgewiesenermassen das Verletzungsrisiko und schafft günstige Voraussetzungen für eine optimale, allgemeine und spezifisch sportliche Leistungsfähigkeit. ■

Literaturhinweis:
Krejci, V.: Muskelverletzungen und Tendopathien der Sportler, Stuttgart 1982
Spring, H.: Dehn- und Kräftigungsgymnastik, Stuttgart 1986
Tittel, K.: Beschreibende und funktionelle Anatomie des Menschen, Stuttgart 1985
Weineck, J.: Sportanatomie, Erlangen 1983
Wirhed, R.: Sport-Anatomie und Bewegungslehre, Stuttgart 1984

Die beste Therapie
sind Wasser, Luft und Laufen
Natur und Harmonie
du kannst sie dir nicht kaufen

aus Hans Hartkopf: Glück des Laufens

Rudern – Überlegungen zur Einführung

René Libal, J+S-Fachleiter Rudern
Übersetzung: H. Altorfer

Rudern ist eine sehr komplette Sportart, was die körperliche Beanspruchung betrifft. Die Bewegung verlangt den Einsatz aller grossen Muskelgruppen wie Beine, Arme, Bauch, Rücken. Die Bewegungsfolge ist harmonisch und der grösste Teil der Energiebereitstellung liegt im aeroben Bereich. Die Sportart erlaubt auch eine Vielzahl an Aktivitäten: vom Wasserwandern bis zum Regattawettkampf finden alle Rudersportler leicht ein Programm, das ihnen zusagt, abgestimmt auf Alter, Geschlecht, technisches Können und Ambitionen.

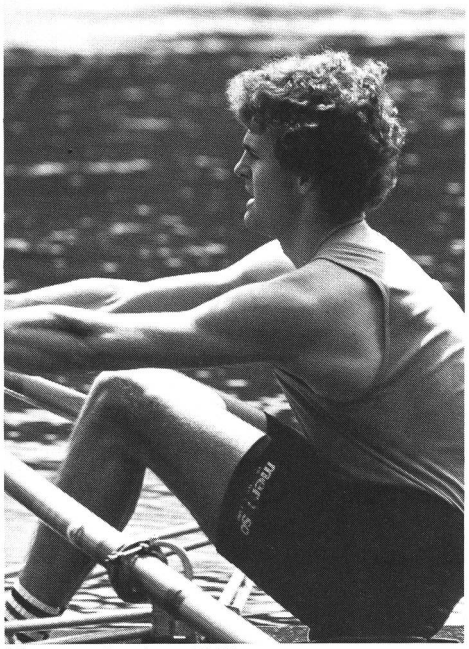
Obschon die Renntechnik bezüglich Koordination äusserst anforderungsreich ist und ein jahrelanges striktes Training verlangt, so ist die Einführungsphase für einen Anfänger relativ kurz. Er kann sehr bald die ersten Kilometer zurücklegen.
Rudern ist abgesehen vom Skiff ein ausgesprochener Mannschaftssport und ein leuchtendes Beispiel von Zusammenarbeit, Solidarität und gegenseitiger Abhängigkeit. In einer Mannschaft trägt jeder etwas zum Fortschritt aller bei. Im weiteren ist Rudern eine Freiluftsportart während fast allen Jahreszeiten. Es ist ein besonderes Erlebnis, über ganz unbewegtes Wasser zu gleiten, fern von Lärm und Leuten. In einer Zeit der ökologischen Auseinandersetzungen ist das ein besonderes Privileg. In den gegenwärtigen Strukturen ist Rudern ein wahrer Amateursport. Unsere Klubs sind von Enthusiasten geführt, die bereit sind, ohne Entschädigung andern zu Ruderfreuden zu verhelfen, weil sie selber diese Erlebnisse ebenfalls hatten.

Rudern gestern

Rudern ist eine Sportart mit grosser Tradition. Wie viele andere von England kommend, hat sie sich am Ende des 19. Jahrhunderts rasch in den europäischen Ländern und in den Vereinigten Staaten von Amerika verbreitet. 1892 war der Schweizerische Ruderverband mit Frankreich, Italien und Belgien an der Gründung des Internationalen Ruderverbandes (FISA) beteiligt.
Zahlreiche Schweizer haben seitdem die FISA präsidiert. Der gegenwärtige Präsident, der Zürcher Thomas Keller, hat zum heutigen Ansehen des Rudersports wesentliches beigetragen. Die Ausübung des Ruderns war anfangs vor allem auf den Wettkampf ausgerichtet, und Rudern wurde auch mit der Neugründung der Olympischen Spiele (1892) sofort als olympische Sportart anerkannt. Die Anhänger richteten sich vor allem auf die Regatten aus, die einen enormen Aufschwung erfuhren, aber auch zur Polarisierung der Interessen, des ganzen Sportes und der Veranstaltungen als soziale Anlässe – weil mondän – beitrugen. Sie haben aber eine entscheidende Rolle in der Entwicklung gespielt, Rudern populär gemacht und zur Vervollkommnung der Trainingsmethoden und des Materials beigetragen.
Nach dem Zweiten Weltkrieg haben vor allem drei Elemente zur Geschichte und zur Entwicklung des Ruderns beigetra-

Jugendliche im Vierer mit Steuermann während einer Regatta auf dem Wohlensee.

gen: Die offizielle Einführung des Frauenruderns anlässlich der Europameisterschaften 1953 in Rumänien, die Organisation der ersten Weltmeisterschaften 1962 auf dem Rotsee und der Einfluss der stark aufkommenden Oststaaten (UdSSR, DDR, CSSR).



Photostudie eines Skiffers.

Der heutige Rudersport in der Schweiz

Der Schweizerische Ruderverband (SRV) vereinigt 58 Klubs. Die vielen Seen und Flüsse bieten vielfältige Möglichkeiten, von denen bereits 5000 Ruderer und Ruderinnen (3000 Erwachsene und 1600 Junioren) profitieren. Die Schweizererfolge – besonders die alten! – an den Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen zeigen die Vitalität des Verbandes, aber vor allem die Qualität unserer Athleten und Trainer. Ausserdem ist die traditionelle Rootsee-Regatta zu einem der berühmtesten Ruder-Anlässe der Welt geworden. Das erste Ziel des Verbandes ist die Verbreiterung der Basis. Wir würden gerne immer mehr begeisterte junge Ruderer in unseren Reihen sehen. Eine Vermehrung ihrer Zahl würde zu einer soliden Grundlage führen, um den Sektor Wettkampf auszubauen. Im Rahmen der Einführung setzen wir zwei besondere Schwerpunkte: Die Entwicklung von J+S und die Einführung des Ruderns in den Schulsport.

Wie lernen?

Wir bemühen uns ständig, das Erlernen des Ruderns attraktiver und wirkungsvoller zu gestalten. Unser Ziel ist vor allem die Entwicklung von Mitteln, Methoden und Organisationsformen, um die Anfänger in Gruppen zu unterrichten. Es geht darum, die verfügbare Unterrichtszeit unserer Leiter und das vorhandene Material besser zu nutzen. Neue Methoden erlauben eine variantenreichere und spielerische Lehrzeit. Dabei wollen wir mit einigen traditionellen Prinzipien aufräumen, die besagen, dass ein neuer Schüler unbedingt eine ganze Saison im Anfängerboot zu sitzen habe, bevor er nach und nach feinere Boote entdecken soll, wie den Skiff, den Doppelzweier usw.

Schwimmen – eine Voraussetzung

Es ist eigentlich eine Sache des gesunden Menschenverstandes, verdient aber doch, erwähnt zu werden: Ein Ruderschüler muss gut schwimmen können. Um das Unfallrisiko zu vermindern und das Selbstvertrauen zu stärken, genügt es nicht, sich in einem Schwimmbad an der Oberfläche halten zu können. Das schwimmerische Können muss in der Natur bewiesen werden, im See oder im Fluss und zwar auf eine Distanz von etwa 300 m, jene vom normalen Übungsort bis zum Klubhaus. 10 m Unterwasserschwimmen und ein Sprung ins Wasser gehören ebenfalls zu den unabdingbaren Fertigkeiten. Auch wenn die Ruderer sich so absichern, achten die Leiter während Tests doch auf mögliche Gefahren und begleiten die Boote mit einem Motorboot und mit bereitgestellten Sicherheitswesten.

Frauenrudern offiziell seit den EM 1953 in Rumänien.

Ziele

In einer ersten Einführungsphase geht es darum, das Boot auf dem Wasser zu beherrschen. Man muss auf verschiedene Hindernisse reagieren, anhalten, die Richtung wechseln, zurückweichen und anlegen können.
Das ist bereits ein ziemliches Programm! Rudern verlangt ein grosses Vertrauen in seinen Körper und in seine Bewegungen. Es ist hierauf von grundlegender Bedeutung, die Bewegungsfolge gut mit der ganzen Struktur des Durchzuges in Verbindung zu bringen und die Übertragungsmechanismen zu beherrschen. Dieser Aspekt der Rudertechnik verstärkt sich noch, wenn es darum geht, eine optimale Wirkung zu erzielen. Während der Einführungsphase achtet der Leiter auf eine sehr niedrige Kadenz und setzt den Akzent auf den Rhythmus, um die Bewegung zu automatisieren und betont den Unterschied im Rhythmus zwischen der Wasser- und der Überwasserarbeit.

Das Material

Die Ausübung des Rudersportes ist nicht zu trennen vom verwendeten Material. Der Ruderer muss es sehr gut kennen. Die Bootskonstruktion, die Verletzlichkeit, die Grundlagen der Trimmung und des Unterhaltes sind Bestandteile des Anfängerunterrichts. Die Qualität der Boote (ihre Form, die Art der Konstruktion, das Gewicht usw.) lässt sich unterscheiden durch ihre Anpassungsmöglichkeit (Trimmen) an die Ruderer (Höhe der Ausleger, Hebelverhältnisse der Ruder, Länge der Rollsitze, Abstand des Stemmbrettes und der Rollsitze).
In der Einführungsphase schauen wir auf robustes Material, also auf Boote aus Polyester, manchmal durch eine einfache Konstruktion verstärkt. Ausserdem ist eine minutiöse Vorbereitung wichtig. Das Material muss an die Konstitution und die physischen Voraussetzungen der Ruderer angepasst werden. Zahlreiche Experimente beweisen, dass die Trimmung den Erfolg der Einführung und die Motivation der Jungen günstig beeinflussen kann, weil sie das Vergnügen haben, unter angenehmen Bedingungen zu rudern.

Internationale Rotsee-Regatta – ein Weltbegriff; doch wie lange noch? Bereits ist die Verbannung ausgesprochen zugunsten des Naturschutzes.

Wege der Einführung

In der Einführungsphase werden die traditionellen, schweren, breiten und stabilen Boote mehr und gerne aufgegeben. Die Jungen haben eine ausserordentliche Lernfähigkeit bewiesen, die es ihnen erlaubt, sich sehr rasch mit der Technik feiner und oft individueller Boote zu befreunden. Dieses Vorgehen erlaubt den Fortschritt auf verschiedenen Bootstypen, was auf die Anfänger stimulierend wirkt.
Bei der Einführung sind im Prinzip vier Möglichkeiten gegeben:

- der Skiff
- das Ruderbrett
- die Mannschaftsboote (Zweier oder Vierer)
- das Ruderbecken

Keiner dieser Wege soll als allein seeligmachend angeschaut werden. Wirksamkeit und die spielerische Seite des Lernens würden darunter leiden. Der Wechsel von einem Bootstyp zum andern ist spannend und ermöglicht, die verschiedenen Seiten des Rudersportes zu entdecken: das Gleichgewicht, den Bewegungsablauf, den Teamgeist usw. Aus diesen Gründen ist es zu empfehlen, während der Lehrzeit mindestens zwei der vorgeschlagenen Hilfsmittel zu verwenden. Jedes besitzt besondere Möglichkeiten:

Der Skiff

Der Skiff ist sicher das Boot, das den schnellsten und wirkungsvollsten Lernerfolg bringt. Seine Leichtigkeit und Unstabilität erfordert ein Maximum an Konzentration. Der Skiff antwortet unmittelbar auf das Verhalten des Ruderers, stellt eine ständige Herausforderung an die Beherrschung des Gerätes dar und bestraft einen Fehler sofort mit einem unfreiwilligen Bad.

Der Skiff ist auch das Boot, das den besten Transfer zu anderen Bootstypen erlaubt, das heisst, dass die erworbene Technik sich leicht auf jene für die anderen Boote übertragen lässt. Andererseits ist zu beachten, dass der Lernweg über den Skiff absolut ruhiges Wasser erfordert und möglichst wenig Verkehr. Auf Flüssen kann die Gefahr der Strömung wichtig werden. Ausserdem stellt er an die Leiter sehr hohe Anforderungen. Ein Klima des Vertrauens ist absolut erforderlich, und die Anweisungen für Übungen und Korrekturen müssen mit äusserster Präzision erfolgen.

Das Ruderbrett

Das Ruderbrett ist bedeutend weniger anspruchsvoll. Dieses Einführungsgerät wurde erst vor kurzem mit Hilfe der Windsurfbretter entwickelt (siehe auch MAGGLINGEN Nr. 6/83). Es besteht aus einem Surfbrett, ausgestattet mit einer Rudereinrichtung wie beim Skiff. Die Art des Ruderns ist ebenfalls ähnlich. Es ist mit diesem Gerät möglich, sich rasch die nötigen Grundbewegungen anzueignen, um sie dann auf andere Boote zu übertragen. Es lässt sich auf allen Wassern anwenden und erlaubt eine gruppenweise Einführung. Diese Vorteile machen den Surf-Skiff zu einem Gerät für Schulsport und polysportive Lager, da es sich auch leicht transportieren lässt. Als unabdingbare Ergänzung muss aber dann doch die grössere Sensibilität des Skiffs und der Mannschaftsboote erlebt und erfahren werden.

Die Mannschaftsboote

Die Mannschaftsboote (Zweier, Vierer, eventuell Achter) bieten den Vorteil, dass der Schüler über das Sehen lernen kann. Er ahmt nach, was die andern machen, im Gegensatz zu den Einzelbooten, wo er selber ausprobiert, wie sie auf seine Handlungen reagieren. Auch wenn der Aspekt des Gleichgewichtes weniger zum Tragen kommt, so betont diese Einführungsart andere, nämlich die Koordination und die Zusammenarbeit mit den übrigen Bootsinsassen. Durch ihre Stabilität eignen sich diese Boote gut auch für bewegtes Wasser, für die Flüsse und für alle Situationen mit Gefahren der Kenterung. Sie bieten eine optimale Sicherheit.

Training mit dem Ruderbrett.

Das Ruderbecken

Das Ruderbecken ist wie das Ruderbrett (Surf-Skiff) ein ergänzendes Lehrmittel. Es dient vor allem dem ersten Anfängerunterricht, bei dem es darum geht, die Grundbewegungen zu zeigen und die Fachausdrücke zu lernen. Leiter, die über eine solche Einrichtung verfügen, sind mit der Wirksamkeit sehr zufrieden besonders bei kombinierten Lektionen (Erklärungen und Versuche im Ruderbecken, dann Anwendung mit dem Skiff, dem Zweier oder andern Booten). Ausserdem bietet das Ruderbecken einen hervorragenden Ersatz bei schlechten Witterungsbedingungen.

Alter und Gruppengrösse

Das beste Alter um den Rudersport zu erlernen, dürfte 12 bis 14 Jahre betragen. Diese Jugendlichen sind bestens in der Lage, die Bewegungsabläufe zu erlernen, den Widerstand der Ruderblätter im Wasser zu erfassen und das Gleichgewicht im Boot zu finden. Die eventuelle Wahl einer Spezialisierung kann so unter optimalen Voraussetzungen stattfinden. Aus den Erfahrungen der letzten Jahre lässt sich schliessen, dass der Lernweg über den Zweier wohl der erfolgreichste ist. Das Boot ist am besten der jugendlichen Konstitution angepasst. Der Erfolg der Einführung ist im weiteren sehr stark abhängig von der Organisation der Kurse. Im Idealfalle sollte die Klassengrösse 4 bis 9 Schüler betragen. Eine grössere Anzahl kann den Lernerfolg vermindern, und die Sicherheit ist nicht mehr gewährleistet. Eine andere wichtige Voraussetzung, um einen geordneten Kursablauf zu gewährleisten, ist die Verfügbarkeit eines Motorbootes. Seine Anwendung sollte jedoch auf das Minimum beschränkt werden.

Der hinterste Ruderer eines Vierers.

Dauer der Lernphase

Im Prinzip unterscheiden wir 4 Etappen:

- Angewöhnung
- Erlernen der Grundbewegung
- Schulung der Technik
- Ausprobieren von verschiedenen Bootstypen

Dieses Vorgehen stellt einen optimalen Aufbau für Anfänger dar. Die gesamte Zeitdauer und die Lektionszahlen der einzelnen Etappen sind schwierig festzulegen, weil dies abhängig ist von der Lernfähigkeit der Schüler, der Anzahl, der Wassersituationen, den Wetterverhältnissen und natürlich auch von den Fähigkeiten der Leiter. Erfahrungen zeigen aber, dass diese Lernzeit etwa 20 bis 24 Lektionen beträgt. Ein eigentlicher Kurs ist dabei vorzuziehen, weil sich Teilnehmer und Leiter kennen lernen, sie sich eingehend mit dem Material und mit ergänzenden Tätigkeiten beschäftigen können. Das wichtigste aber ist, dass die Anfänger die Handhabung der Boote und die Bewegungsabläufe spielerisch und in einer fröhlichen Atmosphäre lernen können.

Und die Zukunft?

Wenn früher die Methoden für den Anfängerunterricht in unseren Klubs vernachlässigt wurden, so sind wir seit einiger Zeit daran, den ganzen Aufbau der Einführungsphase und seine Anwendbarkeit in der Praxis zu überdenken. Im Gegensatz zu anderen fest im Schulsport verankerten Sportarten, verfügen wir über fast keine Ambassadoren unter den Turn- und Sportlehrern und über keine spezialisierten Ruderlehrer. Darüber hinaus spielen wir in den Massenmedien wegen des fehlenden Publikums eine bescheidene Rolle. Wir müssen deshalb die Chance der neuen Wahlfachmöglichkeit Rudern in der Turnlehrerausbildung nutzen. Wir müssen uns auch vermehrt um die Weiterbildung der Sportlehrer kümmern und um die Belebung der bereits vorhandenen Strukturen. Es wäre wünschenswert, wenn in Zusammenarbeit mit J+S-Leitern Kurse oder Lager im Rahmen des Schulsportes durchgeführt werden könnten und zwar auf allen Stufen: Volksschule, Mittelschule, Universität und Berufsschule. In unseren Klubs muss die Organisation der Einführung des Ruderns auf Werbeaktionen abzielen, um dann die neuen Ruderer in Altersgruppen unterrichten zu können. Das erleichtert die Bereitstellung und Anpassung des Materials. Sowohl die Aufnahmebereitschaft unserer Klubs und unser Wille, den Rudersport populärer zu machen, eröffnen optimistische Perspektiven für die Zukunft unserer Sportart. ■