

SCZ Breitensport-Ruderkurs, Eglisau

Rudersprache

1. Ruderpositionen *(kursive Schrift = Bezeichnungen von Ueli Bodenmann)*

Ausgangsposition Bereitschaftsposition <i>(Sicherheitsposition)</i>	Wichtigste Position: Beginn Rudern (Vorrollen) und Position zum Entspannen > O'körper senkrecht; Beine/Arme gestreckt, Blätter flach
Lehnstuhlposition <i>(Startposition)</i>	O'körper in Rücklage, Beine gestreckt, Arme gestreckt, Blätter senkrecht (z.B. Beginn Rudern nur Arme)
Auslageposition <i>(Einsatzposition)</i>	O'körper/Arme nach vorne gestreckt, Beine angewinkelt, Blätter senkrecht (z.B. Beginn Rudern mit Beinen)
Finishposition <i>(Endzugposition)</i>	O'körper in Rücklage, Beine gestreckt, Arme/Hände ganz am Körper, Blätter flach
Position z. Hantieren	Hände frei, Ruder loslassen: 1. Arme/Hände im Finish > 2. vorrollen > 3. Ruder fixiert zw. Körper/O'Schenkel

2. Ruderausdrücke *(kursive Schrift = Bezeichnungen von Ueli Bodenmann)*

Offene Blätter	Senkrechte Blätter
Einsatz <i>(Wasserfassen)</i>	Ganz vorrollen, Körper in der Auslage, Blätter senkrecht, bereit für Durchzug
Finish <i>(Endzug/Ausheben)</i>	Körper in Rücklage (Finishposition), Ende des Durchzuges, Arme/Hände am Körper, Ausheben der Ruder
Ruderschlag	Ausgangsposition>Vorrollen>Einsatz>Beinstoss>O'körper-Schwung>Armzug>Finish>Ausgangsposition
Durchzug	Bewegung der Ruder im Wasser: Einsatz>Beinstoss>O'körper-Schwung>Armzug>Finish
Vorrollen <i>(Freilauf)</i>	Finish>Arme strecken>O'körper vor>Beine beugen (rollen)>Einsatz
Rollbahn (halb, ganz)	Halbe, ganze Rollbahn vorrollen

3. Ruderbefehle *(Vorbereitungskommando (kursiv) – Ausführungskommando!)*

Erklären was – Jetzt!	Für irgendeine Aktion: Erklären was kommt (Vorbereiten) - dann auf „Jetzt“ ausführen
Bereeeit – Weg!	Startkommando: Rudern aus Ausgangsposition, erster Schlag nur halbe Rollbahn
Uuund – Halt!	Mit Rudern aufhören in Ausgangsposition, Boot auslaufen lassen, Ruder flach auf dem Wasser schiefern
Schweben!	Fahrendes Boot, Bewegung in Ausgangsposition stoppen, Griffe runterdrücken, Boot ruhig in Balance halten
Bremsen!	Aus langsamem Tempo, Ruder ablegen, Blätter langsam rückwärts drehen (Bremseffekt)
Stopp!!!	Notfallmässig aus voller Fahrt anhalten: Senkrecht Blatt in Normalposition ins Wasser drücken
Vor!	Aus Ausgangsposition nur mit den Armen und O'körper kurze Schläge machen
Rück!	Zurückrudern: Ruder nach rückwärts drehen und bei senkrechten Blättern, mit Armen und Beinen stossen
Halbe Kraft!	Ruderschlag ohne Kraft
Stabilisieren!	Blätter flach auf dem Wasser, Ruder halten
Wenden B./St. bord!	Nach Backbord: Back-Ruder bremsen (zurückdrehen), Steuer-Ruder rudern, (Nach Steuerbord: Gegenteil)
Rollenwende B./St. bord!	Nach Back: Backruder zurückdrehen, rückwärts rudern, dann St.ruder vorwärts rudern (Nach Steuer: Gegenteil)
Ablegen/Landen	Auf einem Fluss: immer gegen den Strom. Landen im spitzen Winkel nur halbe Kraft, Bugmann befiehlt
Ruder lang (C-Gig)	Ruder längsseits des Bootes schwimmen lassen, an den Griffen halten für Balance

4. Bootsandrücke

Backbord	Für Ruderer, rechte Seite (rot) (Anmerkung: rechts, links wird im Boot nie gebraucht)
Steuerbord	Für Ruderer, linke Seite (grün) (Anmerkung: rechts, links wird im Boot nie gebraucht)
Bug	Vorne im Boot
Heck	Hinten im Boot
Dolle	Halterung für Ruder: Ruder drehbar, wegen flacher Basis hält Ruder in richtigem Winkel
Skull	Ruder für beidseitiges Rudern (eckiger Schaft gibt Ruderblatt den richtigen Winkel in der Dolle)
Riemenruder	Ruder für einseitiges Rudern (eckiger Schaft gibt Ruderblatt den richtigen Winkel in der Dolle)