

Das Rudern im Skiff, und hier nicht unbedingt im Renneiner, sondern vor allem im Übungsskiff, sollte nicht aus dem Blickwinkel in der Ruderausbildung verloren werden. Foto: Käufer



Richtig ausgebildet im Skiff

Von den einen wird das Skiff als „**kybernetische Lernmaschine**“ gesehen, bei anderen findet die Ausbildung im Skiff **keinen großen Anklang**. Rudersport-Autor Dr. Wolfgang Fritsch führt auf, wie eine ergänzende Skiff-Ausbildung aussehen kann.

Spätestens seitdem Walter Schröder (1977, 1978) eine Anfängerausbildung im Skiff für Kinder im besten Lernalter propagierte, riss die Diskussion über diese Thematik nicht mehr ab. Befürworter sahen das Skiff als „kybernetische Lernmaschine“ an, die das Erlernen der Rudertechnik und der Entwicklung von Bewe-

gungsvorstellungen erleichtern sollte.

Unterschiedliche Ansichten

In der ehemaligen DDR sah man in dem „direkten Weg“ über den Einer auch eine bessere Grundlegung „für ein richtiges und schnelles Erlernen der wettkampfmäßigen Rudertechnik“ (Schmidt, 1995, S. 69).

Im Schulrudern, aber

auch in der Anfängerausbildung von Kindern und Jugendlichen, fand der Einstieg über die Ausbildung im Skiff keinen besonders großen Anklang. Fehlendes Material, organisatorische und sicherheitstechnische Überlegungen bremsen die anfangs euphorischen Programme. Hinzu kam, dass der Anfängerunterricht im Rudern sich in zunehm-

dem Maße einer anderen Klientel zuwenden musste:

Neben jugendlichen Anfängern fanden immer mehr erwachsene „Quereinsteiger“ zum Rudern, deren koordinativen Vorerfahrungen und sportlichen Voraussetzungen oftmals unter dem Niveau der Jugendlichen blieb. Diese Klientel hatte zudem keinerlei Ambitionen, erfolg-



reiche Rennrunderer zu werden, die erforderliche Rudertechnik sollte als Gebrauchswert für die individuellen Zielsetzungen, wie zum Beispiel in der Mannschaft zusammen, in der Gig etc. zu rudern, dienen.

In der Ausbildung genutzt

Dennoch: Die durchaus sinnvolle Überlegung, den Einer bzw. das Skiff im Verlaufe einer Ruderausbildung einzusetzen und auch im Vereinsbetrieb ein Rudern im Einer zu ermöglichen, führte dazu, dass C-Einer oder Trimmis in allen Varianten den Bootspark ergänzen.

Gleichwohl sollte das Rudern im Skiff (und gemeint ist hier nicht unbedingt der Renneiner, sondern vor allem das Übungsskiff) nicht aus dem Blickwinkel in der Ausbildung von Ruderern – auch wenn sie keine rennsportlichen Ambitionen haben – verloren werden.

Neben den bereits angesprochenen Vorteilen einer

ergänzenden Skiff-Ausbildung sind die motorischen und koordinativen Erfahrungen sehr hilfreich für das Rudern im Mannschaftsboot. Dies gilt auch für die Anfänger- und Fortgeschrittenenausbildung bei Erwachsenen, sofern der Wunsch besteht und die Motivation vorhanden ist.

Voraussetzungen dafür sind:

- Entsprechendes, zielgruppenadäquates Bootsmaterial,
- sicheres (stehendes) Gewässer,
- angemessene Luft- und Wassertemperaturen,
- Motorboot für eventuelle „Rettungseinsätze“,
- Vorerfahrungen der Teilnehmer in der C-Gig,
- eine angemessene Gruppengröße,
- Motivation der Teilnehmer und Ausbilder,
- Wechselkleidung.

Viele Vereine bieten ihren fortgeschrittenen Ruderanfängern und Mitgliedern eine Skiff-Ausbildung an; sei

es in Form von Extra-Terminen in der Woche oder am Wochenende, sei es in „Rudercamps“ über das Wochenende in befreundeten Rudervereinen oder entsprechenden Ruderrevieren.

Voraussetzungen

Über die Ausbildung in der Gig sind den jugendlichen und erwachsenen Skiff-Interessenten folgende Fähigkeiten und Fertigkeiten bekannt:

- Das Tragen von Booten.
- Das Einsetzen der Gigs, das Einlegen der Skulls.
- Das Ein- und Aussteigen.
- Das Einstellen des Bootsplatzes.
- Übungen zur Balance und Lagestabilität.
- Das Vorwärtsrudern.
- Manöver: Stoppen, Rückwärtsrudern, einseitiges Überziehen, Wenden.

Mit dem Vorwärtsrudern und den Manövern einher geht die richtige Handführung, die sich dadurch auszeichnet, dass der Griff nicht krampfhaft umfasst

wird. Dazu sollte die Fähigkeit der Blattführung auf dem Wasser vorhanden sein, also das Streichen der nicht zum Vorwärts- oder Rückwärtsrudern eingesetzten Ruderblätter. Dies geht einher mit der jeweiligen Anstellung der Blattkante, damit das Blatt nicht unter die Wasseroberfläche schneidet.

Die ersten „Schritte“

Das Tempo des Vorgehens ist in hohem Maße abhängig von den Vorerfahrungen, den ruderischen Fertigkeiten, den äußeren Bedingungen und dem Mut des Ruderers oder der Ruderin. Egal ob der Ruderer noch am Heck des Bootes vom Trainer festgehalten

Besser gegen Insektenstiche
www.mousticlick.de

MoustiClick®



Auch das Wiedereinsteigen ins Skiff muss geübt sein.
Fotos: Fritsch

Das "echte" 24-Stunden-Rudern
und: für Neugierige: 12 Stunden
am 6./7. Juli 2013 in Berlin
Info: Peter Schur
E-Mail: hevella@hevella.de
BRC Hevella/ DRUM 80

wird oder aufs Wasser geschoben wird:

Er stellt sehr schnell fest, dass das Skiff weitaus instabiler ist und sehr viel „nervöser“ reagiert als eine Gig. Der Trainer oder Ausbilder sollte dies mit dem Hinweis verbinden, dass der Ruderer tunlichst die Skulls festhalten muss und auch beim Vorwärtsrudern nicht am Körper vorbei ziehen darf. Dies mag in der Gig recht folgenlos sein, im Skiff bedeutet es meist ein unfreiwilliges Bad.

Die Übungen zur Balance entsprechen im Skiff weitgehend den Übungen in der Gig. Ziele und Aufga-

benstellung fasst Tabelle 1 (auf dieser Seite unten) zusammen.

Fehler sofort zurückgemeldet

In den Übungen zur Regulierung des Gleichgewichts bereits geübt ist das auf- und Abdrehen der Blätter im Skiff zu diesem Zeitpunkt unabdingbar. Das Schleifen der Blätter auf dem Wasser bewirkt nicht nur eine relativ stabile Lage des Skiffs; Hauptgrund ist die Rückmeldung der korrekten Blatt-/Handführung.

Jeder „Fehler“ in der Hand- und Blattführung meldet das Skiff unweigerlich zurück. Eine entspann-

Teilziel	Aufgaben
Grundstellung/ Sicherheitsstellung	1. Lege die Blätter aufs Wasser, fixiere die Griffe über den Knien und versuche, das Boot mit dem Körper zum Schaukeln zu bringen.
Balance- und Schaukelübungen	2. Drücke beide Innenhebel mit flach gedrehten Blättern ins Boot und kippe mit Hilfe des Oberkörpers von einer Seite zu anderen. 3. Lege die Blätter flach aufs Wasser und schaukele das Boot, indem Du die Hände und Griffe abwechselnd auf und ab bewegst. 4. Wer traut sich: Stehe im Skiff auf, fixiere dabei die Griffe mit den Blättern flach auf dem Wasser (für Jugendliche und sehr sportliche Ruderer).
Blattlage erfühlen	5. Lege eine Hand/Griff auf den Oberschenkel und rudere mit dem anderen Skull, indem Du bei Vorgehen das Blatt flach auf dem Wasser schleifen lässt. Ist Deine Handhaltung korrekt? 6. Das Gleiche mit der anderen Hand. Achte dabei auf die Streckung der Arme und das Heranziehen der Hände zum Körper. 7. Ohne zu rollen: Abwechselnd mit der linken und rechten Hand ziehen.

Tabelle 1: Übungen zur Regulierung des Gleichgewichts im Skiffvorwärtsrudern.

te Griffhaltung, kleinere Pausen und eben das Streichen der Blätter auf dem Wasser verhindern Verkrampfungen und Überlastungen im Handgelenk bzw. Unterarm.

Die nachfolgenden Elemente entsprechen der Vorgehensweise in der Gig:

- Wenden, An- und Ablegen, Skulls lang auf bb (stb)

Im fortgeschrittenen Stadium sollte vor allem auch der Wiedereinstieg ins Skiff geübt werden. Hinzu kommen dann kleinere „Kunststücke“ und spielerische Wettkämpfe.

Zeit lassen für die Regulierung des Gleichgewichts!

Die Nutzung des Skiffs für die Weiterführung einer Ruderausbildung sollte nicht unter Zeitdruck erfolgen. Das Lerntempo ist so unterschiedlich wie die Individuen, die in den Booten sitzen. Skiff-Ausbildung soll die Ruder-Ausbildung bereichern, sie soll Spaß machen und die Kompetenzen der Ruderer für die vielfältigen Möglichkeiten, die diese Sportart bietet, erweitern.

DR. WOLFGANG FRITSCH



Im fortgeschrittenen Stadium können kleine Kunststücke auf dem Skiff geübt werden.



Teilziel	Aufgaben
Rudern unter ständiger Verlängerung des Rollweges	1. Vorwärts rudern mit beiden Händen und geringem Rollsitzezug. 2. Rollweg ständig verlängern, dabei Blätter auf dem Wasser führen. 3. Das Gleiche mit entspannter Handhaltung. 4. Versuche gerade aus zu rudern.
Kleine Richtungsänderungen durch Überziehen auf einer Seite	5. Rudere 3 (5) Schläge auf bb (stb) stärker, indem Du den Endzug kräftiger ziehst. 6. Rudere 3 (5) Schläge auf bb (stb) stärker, indem Du Dich mit dem bb-(stb-)Arm weiter nach vorne streckst. 7. Das Gleiche, nur bei jedem Schlag bb und stb wechselnd.
Fahrt Abbremsen, Anhalten	8. Rudere 10 (15) Schläge und versuche, das Boot so schnell wie möglich zu stoppen. Wie werden die Blätter gestellt? 9. Auf der bb- (stb-)Seite abbremsen.
Zielrudern	10. Rudere ein Ziel (z.B. Boje, Ball) genau an und stoppe einen Meter davor ab. 11. Wie kannst Du den Kurs am besten halten, ohne viel umzuschauen? Wann schaut man am besten um?
Rückwärtsrudern einseitig - beidseitig	12. Drei Schläge auf bb (stb) rückwärts. 13. Rückwärts ein Ziel anfahren. Zunächst mit geringem Rollsitzeinsatz, dann Rollweg verlängern. 14. Rückwärts auf ein Ziel zurudern.

Tabelle 2: Übungen zum Vorwärtsrudern

Literatur:

Fritsch W. (2008), Rudern Basics. Aachen: Meyer & Meyer
 Lippens V. (1999), „Rudern lernen ist nicht schwer, Rudern lehren um so mehr!“. In: W. Fritsch (Hg), Rudern - informieren - reflektieren - innovieren. Wiebelsheim: Limpert, S. 255-264
 Schmidt H.-U. (1995), Anfängerausbildung im Rudern mit 10-15jährigen Schülern. In: W. Fritsch (Hg), Rudern - lehren - lernen - trainieren. Wiesbaden: Limpert, S. 63-76
 Schröder W. (1978), Rudern, Training, Technik, Taktik. Reinbek: Rowohlt
 Schröder W. (1977), Moderne Ruderanfängerausbildung - Voraussetzung für ein modernes Rudertaining. In: Adam, Lenk, Nowacki, Rulffs, Schröder: Rudertaining. Bad Homburg: Limpert, S. 31- 70

Eine korrekte Handführung ist auch beim Rudern im Skiff unabdingbar, deshalb sollte beim Training genau auf die Haltung geachtet werden

TECHAU
 RUDERBOOT-ANHÄNGER
 Hermann **TECHAU** GmbH
 Anhängertechnik und Fahrzeugbau
 Bayernstr. 1 · D-28219 Bremen
 Tel. 0421 / 38612-0 · Fax 391972
 E-Mail: info@techau.de