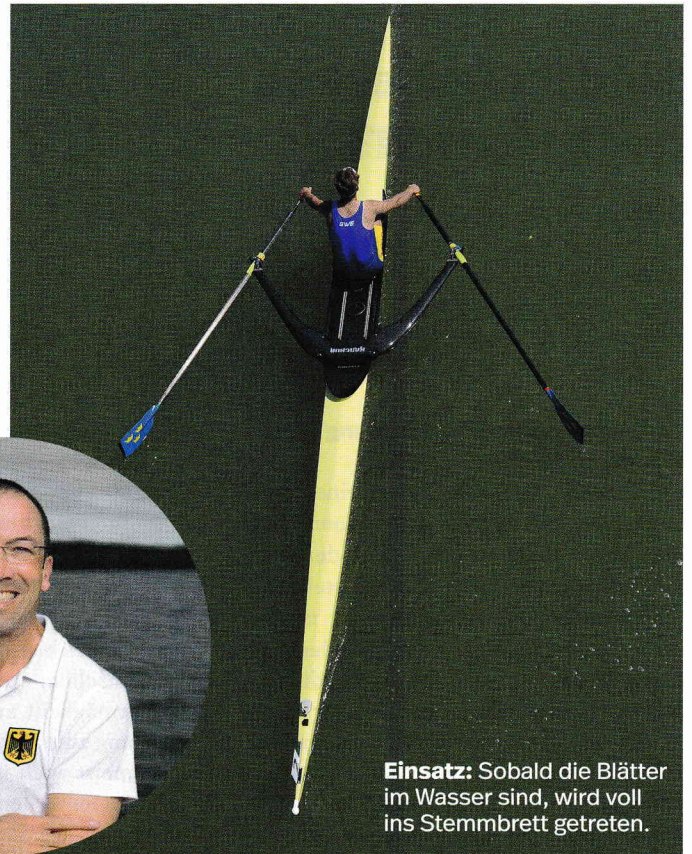


# Teil 1 Stemmbrett: Volle Kraft aufs Brett

**Wenn Sie sich in Ihr Boot setzen, ist dies ein bisschen so, als ob Sie in einem Cockpit Platz nehmen. Bevor es losgeht, sollten Sie Ihre persönliche Checkliste durchgehen, damit alles passt und glatt läuft. Jedes Crewmitglied bringt in Körperhöhe, -winkel und -hebel andere Werte mit an Bord. Ganz entscheidend: Nicht wir passen uns dem Boot an, sondern wir machen das Boot für uns passend. Im ersten Punkt auf der Checkliste erklärt Ruderexperte **MARC SWIENTY** wie das Stemmbrett korrekt eingestellt wird.**



**Einsatz:** Sobald die Blätter im Wasser sind, wird voll ins Stemmbrett getreten.

**D**as Stemmbrett ist, so wie Skulls und Riemen, eine Schnittstelle zwischen Mensch und Boot, hier wird die Kraft übertragen: Je stärker wir uns mit den Beinen vom Stemmbrett abdrücken, desto höher die Kraftübertragung und desto mehr Vortrieb erhält das Boot. Damit die Kraft, die auf das Stemmbrett wirkt, bestmöglich „ankommt“, muss das Stemmbrett richtig, das heißt individuell passend eingestellt sein. Die Positionierung des Stemmbrettes in Längsrichtung des Bootes ist die Bootseinstellung, die wohl am häufigsten vorgenommen wird. Sie bezweckt, dass:

- jeder im Boot in seiner individuell optimalen Position zum Durchzug sitzt und
- in Mannschaftsbooten die Crewmitglieder trotz unterschiedlicher Beinlänge eine möglichst gleiche Schlagweite haben.

## Wie steht das Stemmbrett richtig?

**INDIVIDUELLES ZIEL:** Um gut und bequem rudern zu können und eine effektive Kraftübertragung zu erreichen, sollte im End-

zug die Zugrichtung „durch das Schultergelenk“ gehen - siehe Zeichnung rechte Seite.

**POSITION IM ENZUG:** Zur Überprüfung der Stemmbretteinstellung platziert man die Füße auf dem Stemmbrett und begibt sich in die sog. „Endzugposition“, das heißt:

- die Beine sind durchgestreckt,
- der Oberkörper ist stabil und in einer leichten Rücklage (Schultern sind bugwärts des Rollsitzes) und
- Handgelenk und Unterarm bilden eine horizontale Linie.

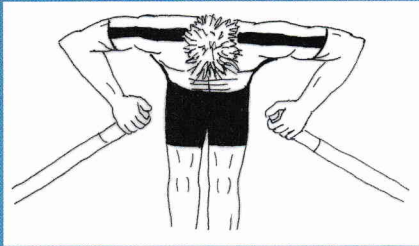
**ÜBERPRÜFUNG:** Die korrekte Einstellung des Stemmbrettes lässt sich an verschiedenen Merkmalen überprüfen. In der Endzugposition:

- Haben die Griffenden etwa 1½ Faustbreiten Abstand zueinander?
- Berühren die Daumenrücken den untersten Rippenbogen? und
- können Handgelenke in Verlängerung des Unterarms flach bzw. horizontal ziehen?

# FEHLERANALYSE

## UNGÜNSTIG:

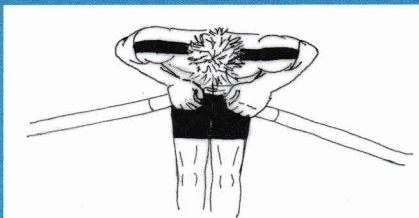
- Der Zug geht vor dem Oberkörper vorbei.
- Die Griffenden sind zu weit auseinander.
- In Rücklage berühren die Daumenrücken nicht den untersten Rippenbogen.



**KORREKTUR:** Es ist zu viel Platz zwischen Griffenden und Rippenbogen, das Stembrett sollte weiter ins Heck gestellt werden!

## UNGÜNSTIG:

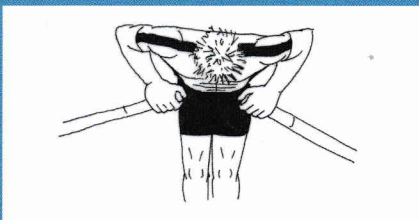
- Der Zug geht durch die Brust in den Oberkörper.
- Die Griffenden sind zu eng beieinander.
- Handgelenke und Unterarme müssen im Endzug geknickt werden.



**KORREKTUR:** Der Endzug kann nicht sauber ausgeführt werden, es ist zu wenig Platz. Das Stembrett sollte weiter in den Bug gestellt werden!

## KORREKT:

- Der Zug geht optimal durch die Schulter.
- Die Griffenden sind etwa 1½ Faustbreiten auseinander.
- In Rücklage berühren die Daumenrücken leicht den untersten Rippenbogen.



**Das Stembrett steht richtig! So losrudern, bei Bedarf ggf. etwas korrigieren!**

Abb: Zeichnungen Ute Ronge in Volker Grabow „Grundkurs Rudern“, TU Dortmund 2019

**CREW-ZIEL:** Neben der individuellen Positionierung des Stembrettes gilt es, im Mannschaftsboot verschiedene Schlagweiten ggf. aufeinander abzustimmen. Als Orientierungshilfe bzw. „Richtgröße“ dient hier ein Vergleich der Stellung der Skulls bzw. Riemen. Sie sollten bei allen Ruderern in der Endzugposition parallel zueinander stehen. Bei großen körperlichen Unterschieden mag es erforderlich sein, „kleine Kompromisse“ einzugehen, was die individuelle Anpassung der Stembretteinstellung angeht.

Der mannschaftlich einheitliche Endzug und Abdruck ist nicht nur optisch ein Hingucker. Je geschlossener dieser gebündelte Impuls jedes einzelnen Ruderers, desto höher ist seine Wirkung. Zudem erleichtert es die Vorbereitung des nächsten Schlags.

**WICHTIG!** Erst das Stembrett einstellen, dann die Rollschiene anpassen!

In heutigen Ruderbooten haben die Rollschienen meist eine ausreichende Länge von ca. 82 cm, sodass es selten erforderlich ist, sie zu verstellen. Stößt man nach dem Einstellen des Stembrettes dennoch an das Rollschienende an, verschiebt man diese so, dass man bequem „ganze Länge“ rudern kann, ohne anzustoßen. Keineswegs stellt man das Stembrett so ein, dass es „für die Rollbahn passt“, denn man würde weniger effizient und weniger bequem rudern.

## Einstellen der Stembrethöhe

**Fersenkappen:** Bei Gigs und Übungsbooten älteren Jahrgangs sind fest verschraubte Fersenkappen durchaus noch weit verbreitet. Diese bieten keine spontane Höhenverstellbarkeit, außer einem Umschrauben. Das Umrüsten auf Flex-Foot oder in der Größe verstellbare Ruderschuhe ist empfehlenswert, da so einem größeren Nutzerkreis die Möglichkeit der individuellen Einstellung eröffnet wird.

In Gigs, Freizeit- und Coastal-Booten werden zunehmend sogenannte „Flex-Foot“-Stembretter eingebaut. Sie sind vom Ruderergometer bekannt und erlauben eine individuelle Einstellung je nach Fuß- bzw. Schuhgröße. Die Lasche sollte so eingestellt werden, dass der Fußriemen über der breitesten Stelle des Vorderfußes liegt. Auf diese Weise hat man ausreichend Halt und die notwendige Beweglichkeit, um in die Auslage zu rollen.



**IN DER HÖHE VERSTELLBAR:** Je tiefer die Flex-Foot-Lasche (li.), desto einfacher das Rollen in die Auslage, aber desto ineffektiver die Beinstoßrichtung. Je höher die Flex-Foot-Lasche (re.), desto schwerer das Rollen in die Auslage, aber desto effektiver die Wirkung des Beinstoßes.