BOOTS- UND LEISTUNGSQUALIFKATION

Akademischer Ruderverein zu Leipzig e. V.

Beirat Sport
12.07.20

Vorwort

Liebe Mitglieder,

der Verein wächst und die Zahl der Mitglieder steigt unaufhörlich. Das besondere an unserem Verein ist die nicht alltägliche Mischung. „Blutige“ Anfänger wie altgediente „Ruderrecken“ suchen regemäßig unser Bootshaus auf, treiben Sport und genießen das gesellige Beisammensein. Jeder hat die Möglichkeit – ob jung oder alt, Mann oder Frau - in einer der vielen Trainingsgruppen oder eben allein, seinem Hobby zu frönen.
Doch nicht nur die Ruderer genießen regelmäßig die Ausfahrten in unserem Trainingsrevier, auch eine Vielzahl an „Hobbypaddlern“ und „Ausflugsdampfern“ ist auf dem Elsterflutbett aktiv unterwegs.

Um sicher auf dem Elsterflutbett trainieren zu können und das Bootsmaterial zu schonen, ist es wichtig, dass die Sportler die Ruderboote sicher beherrschen und genau wissen, wie sie sich in bestimmten Notfällen zu verhalten haben.

Deshalb soll es ab sofort für alle Mitglieder die Möglichkeit geben, ihre Kenntnisse zu vertiefen und Fähigkeiten im Umgang mit den Booten zu verbessern. So beugen wir potenziellen Unfällen und Bootsschäden vor und können sicher den Trainingsalltag genießen.

Sportliche Grüße

Thomas Henschel

(Vorstand Sport)

Inhalt:

Seite

1. Ablauf..... 1

2. Bootskunde..... 3

2.1 Das Ruderboot 3

2.2 Der Ruderplatz 4

2.3 Der Anlagewinkel 4

2.4 Die Dollenhöhe 5

2.5 Das Skull / der Riemen 5

3. Bootspflege 5

4. Die Ruderkommandos..... 6

5. Rudertechnik 8

6. Sicherheit 10

1. Ablauf

- obligatorisch für Mitglieder ab einem Eintrittsdatum vom 01.01.2018 (**Ab 01.09.21 ohne Qualifikation keine Nutzung der Einer mehr möglich!**)
- fakultativ für Mitglieder, die vor dem 01.01.2018 in den ARVL eingetreten sind (Weiterhin ohne Qualifikation möglich. Die Teilnahme wird empfohlen.)

Bootsqualifikation

Bootskunde
1. Das Sportgerät
2. Bootspflege
3. Ruderkom-mandos

Rudertechnik
1. Technikstufe → Gigboote
2. Technikstufe → Rennboote

Sicherheit
1. Schwimmfähigkeit
2. Fahrtenbuch
3. Rechtsfahrgebot
4. Verhalten bei Kenterung / Wiedereinstieg ins Boot

Schulung und Vorbereitung auf Prüfung:
- Übungsleiter der Trainingsgruppen
- Einerausbildung: Susi Zausch (Zausch.S@gmx.de), Marcel Sittner (marcel.sittner@icloud.com)

Abnahme der Prüfung: Michael Horn (wtb.m.horn@gmail.com)

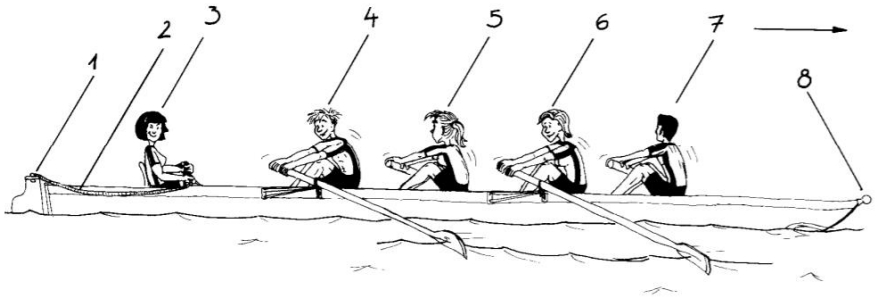
Hinweise:

5. Prüfungstermine nach Absprache mit Hobby
6. Ruderer, die die Technikstufe 2 erreicht haben, dürfen die **Trainingsrennboote** nutzen
7. **Regattaboote** dürfen nur die Sportler nutzen, die in den Booten Regatten fahren möchten oder in Vergangenheit Regatten gefahren sind
8. Regattaboote:
    - Beat 1x
    - Bukephalos 1x
    - Red Shark 1x
    - Harrys Gift 1x
    - Sevilla 1x
    - Gelber Drache 2-
    - H.-O. Krüger 2x
    - London 4+
    - St. Catharines 4-
    - Pleiße 4x
    - Saxonia 8+
9. Einerausbildung: Susi Zausch, Marcel Sittner
10. Nutzung der Mannschaftsboote (Gig) nur erlaubt, wenn mindestens ein Besatzungsmitglied berechtigt ist (vgl. Stufe 1 / Eintrittsdatum)
11. Teilnehmer an DRV-Regatten (externe Ruderer) von Prüfung freigestellt
12. Sanktionen bei Nichtbeachtung: je Verstoß 50€

2. Bootskunde

2.1 Das Ruderboot:

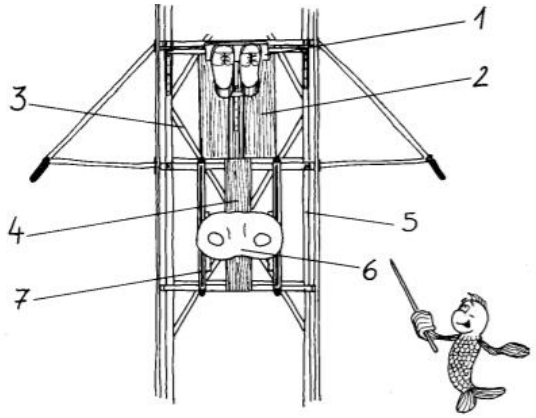
Beim Rudern werden die Plätze nummeriert, und zwar vom Bug zum Heck.

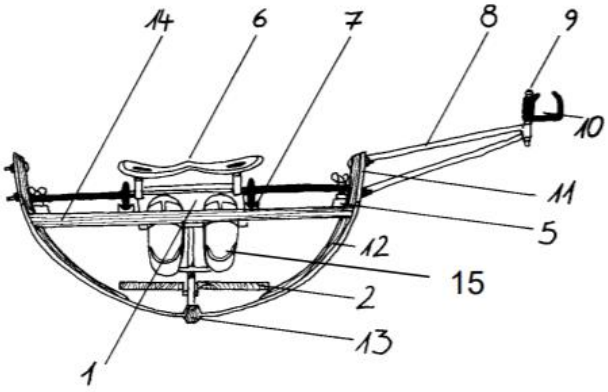


1: Steuer	5: Platz 3
2: Heck (des Bootes)	6: Platz 2
3: Steuerplatz	7: Platz 1 (hier Bugmann)
4: Platz 4 (hier Schlagmann)	8: Bug mit Bugball

Zwei entscheidende Begriffe im Wassersport sind „**Steuerbord**“ und „**Backbord**“. Steuerbord bedeutet: „in Fahrtrichtung rechts“, Backbord heißt: „in Fahrtrichtung links“. Steuerbord wird grundsätzlich grün markiert, Backbord rot.

2.2 Der Ruderplatz (Aufsicht und Querschnitt)





1: Stemmbrett

2: Bodenbrett

7: Rollschiene

4: Einsteigebrett

9: Dollenstift

6: Rollsitz

11: Waschbord

8: Auslegerstrebe

13: Kiel bzw. Kielleiste

10: Dolle

15: Fersenkappe/Sicherheitsleine (3 – 5 cm) bei Rennboot

12: Spant (hier: Auslegerspant)

2.3 Anlagewinkel

Die Manschette liegt beim Rudern am Dollenstift an. Die Berührungsfläche nennt man Anlage.

Je größer der Anlagewinkel ist:

- desto leichter lässt sich das Blatt an der Wasseroberfläche halten.
- desto stärker weicht die Zugrichtung von der Horizontalen ab.
- desto schwerer lässt sich das Blatt abdrehen.

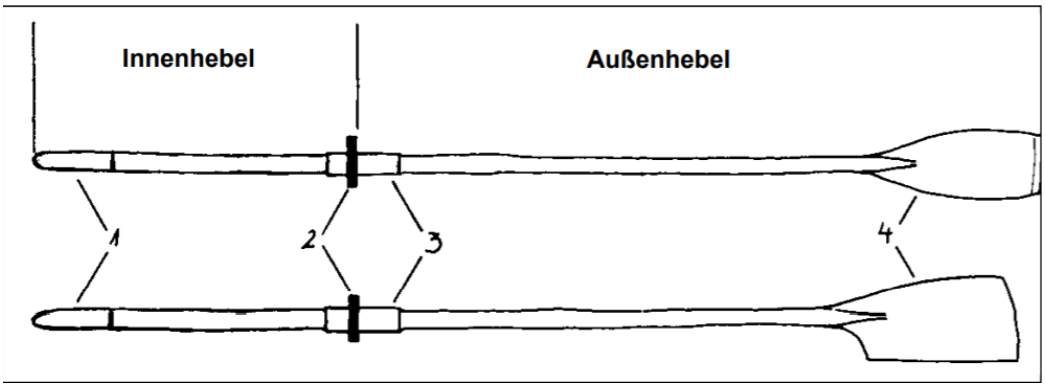
Je kleiner der Anlagewinkel ist:

- desto besser die Vortriebsarbeit.
- desto leichter unterschneidet das Blatt beim Einsatz.
- desto flacher muss gezogen werden.
- desto leichter lässt sich das Blatt drehen.

2.4 Dollenhöhe

Unter Dollenhöhe verstehen wir den Abstand tiefster Punkt des Rollsitzes bis waagerechte Auflagefläche an der Dolle. Die Höhe ist für einen weiten Weg des Skulls im Wasser und für die Abwärtsbewegung beim Ausheben erforderlich. Allgemeine Werte für die Dollenhöhe zu nennen, ist schwierig, da sie von der Länge und dem Gewicht der Ruderer abhängen.

2.5 Das Skull / der Riemen (oben Macon-Blatt, unten Big-Blade)



Linker Teil: Innenhebel

1: Griff

3: Manschette

Rechter Teil: Außenhebel

2: Klemmring

4: Blatt (oben: „Macon“ unten „Big-Blade“)

3. Bootspflege

Nach dem Rudern werden Boote grundsätzlich von außen mit Wasser abgewaschen und die Rollbahnschienen gereinigt.

Damit erreicht man 2 Dinge:

1. **Reinigung**
2. **Kontrolle**

Auf der Wasseroberfläche befindet sich zumeist ein feiner Film mit Staub, Schmutz oder auch Blütenpollen u.ä. Wenn man diesen nicht sofort abwischt (was ganz leicht geht), setzen sich diese Substanzen im Lack fest und lassen sich nur noch mit großer Mühe und Einsatz von Chemie (spezielle Lackreiniger) entfernen. Das Reinigen des Bootes erlaubt darüber hinaus die Inspektion bezüglich Kratzer und Beschädigungen im Innenraum und auf der Bootshaut.

4. Die Ruderkommandos

Rudern ist ein klassischer Mannschaftssport. Damit das Rudern selbst, sowie der Transport der Boote reibungslos funktionieren, gibt es die sogenannten „Ruderbefehle“. Diese bestehen grundsätzlich aus einem **Ankündigungskommando** und einem **Ausführungskommando**, welches nur dann gegeben wird, wenn alle in der Mannschaft die richtige Ausgangsstellung eingenommen haben.
Dieses Kommando übernimmt bei gesteuerten Booten der Steuermann und bei ungesteuerten Booten der Bootsobmann (in der Regel der Bugmann).

Ankündigungs-kommando		**Ausführungs-kommando**	
Mannschaft ans Boot!/ Angefasst!	*Alle fassen an ihrem Platz an*	**Das Boot geht aus dem Lager/ Wasser raus!**	*Alle heben gemeinsam das Boot an*
Über Kopf/auf Schulter- In Hände -	*Vorbereitung auf Ausführung*	**Hoch!** **Ab!**	*Das Boot wird auf die entsprechende Transportebene befördert*
Auf linke/ rechte Schulter-	*Vorbereitung auf Ausführung*	**Ab!**	*Das Boot wird auf die genannte Seite gekippt.*
In Böcke- Ins Wasser-	*Vorbereitung auf Ausführung*	**Setzt-ein!**	*Das Boot wird ins genannte Medium befördert*
Fertig machen zum Einsteigen	*Mannschaft steigt auf das Trittbrettchen und stellt Bereitschaft her*	**Steigt-ein**	*Mannschaft stößt sich gemeinsam Kraftvoll vom Steg ab*
Alles vorwärts	*Ausgangsposition vordere Umkehr, Blätter stehen senkrecht im Wasser*	**Und ab**	*Alle Beginnen gleichzeitig mit dem Ruderschlag*
Fertigmeldung vom Bug		**1,2,3,…,8**	*Mannschaft zählt vom Bug durch wenn Ruderbereit*

Frei weg	*Das zuvor genannte Kommando wird aufgehoben*	**Und Ab**	*Ausführung*
Halbe Kraft!	*Es wird mit wenig (nahezu ohne) Kraft durchgezogen*	**Und ab**	*Ausführung*
Ruder-	*Ankündigung beim Blatteinsatz*	**halt**	*Ausführungsbefehl am Ende des Durchzugs*
Backbord/ Steuerbord überziehen!	*Ohne Tempowechsel auf der angekündigten Seite sehr kräftig, auf der anderen Seite mit wenig (ggf. ohne) Kraft rudern.*	**Und ab**	*Ausführung*
Alle Stoppen!	*Durch dosiertes Gegenkanten der flach liegenden Blätter schneiden diese langsam unter Wasser. Die gegengekanteten Blätter werden mit gestreckten Armen bis zur Senkrechten weitergekantet.*		
Wende über Backbord (Steuerbord)	*wie zum Rückwärtsrudern Innenhebel am Körper, Blatt flach auf dem Wasser.*	**los**	*auf der in der Ankündigung genannten Seite rückwärtsrudern, das andere Ruder beim Freilauf über Wasser mitführen, mit diesem dann aus der Auslage vorwärtsrudern und dabei das zuerst benutzte Ruder über Wasser mitführen.*
Fertig zum Aussteigen	*Steuermann/-frau ist vorher ausgestiegen und hält das Boot in der Mitte fest. Der wasserseitige Fuß steht auf dem Einsteigebrett.*	**Steigt-aus**	*beim Aussteigen wird das wasserseitige Ruder mit herausgenommen.*

5. Rudertechnik

Abnahmebedingungen zur Erlangung der Technikstufen 1 und 2

Die Abnahme der Technikstufen 1 und 2 erfolgt nur durch die vom Landesruderverband Thüringen e.V. berufenen Prüfer. Der Nachweis der Technikstufen 1 und 2 ist eine Voraussetzung für alle Kinder bzw. Quereinsteiger zur Teilnahme an Ruderwettkämpfen, insbesondere Ruderregatten.
Die Inhalte der Technikstufen überprüfen Grundfertigkeiten wobei die Technikstufe 1 die allgemeine Bootsbeherrschung und grundlegende Rudermanöver zu Schwerpunkt hat, die Technikstufe 2 insbesondere den Ruderzug in all seinen Phasen bewertet.
Im Allgemeinen ist die Technikstufe 1 Voraussetzung zum Erwerb der Technikstufe 2.
Der Sportler soll den Inhalt und den Ablauf der Elemente kennen. Er zeigt sie nach Aufforderung durch den Prüfer. Bei festgelegten Elementen wird geprüft, ob die Ruderbefehle beherrscht werden.
Nicht bestandene Prüfungen können beliebig oft wiederholt werden, wobei ein ausreichend langer Übungszeitraum zwischen den Prüfungen liegen sollte.
Der Prüfer erstellt ein aussagefähiges Protokoll (lesbare, komplette Daten der Prüflinge sowie erkannte Fehler) der Prüfung, möglichst in digitaler Form, und sendet es zur weiteren Bearbeitung an die Geschäftsstelle des Landesruderverbandes Thüringen e.V., eine Kopie sendet er an den jeweiligen Verein/ Übungsleiter bzw. Trainer.

Technikstufe 1

Bootssicherheitsübungen:

- Gewichtsverlagerung mit auf der Bordwand fixierten Skulls (5 x nach jeder Seite)
- Handklatsch (3x)
- Aufstehen im Boot, Skulls werden mit einer Hand gehalten, Ausführen von 3 Kniebeugen
- Rückwärtsrudern ca. 10 Schläge
  - lockere Griffhaltung (Finger)
  - gleich hohe Innenhebelführung
  - Innenhebel rechts näher am Körper als links
  - kein Wegtauchen oder Herausgleiten der Blätter
- Wende über Backbord und über Steuerbord (jeweils 180 Grad)
  - Kriterien wie beim Rückwärtsrudern
- Abstoppen aus der Vorwärtsfahrt auf Kommando mit beiden Skulls gleichzeitig
- Skull lang einseitig aus der Vorwärtsfahrt auf Kommando

Voraussetzende Übungen:

- in der Vorlage gleichzeitiges Heben und Senken der Blätter bis zur Schwimmlage (5 x)
  - Handgelenke gestreckt
  - lockere Griffhaltung (Finger)
  - gleiche Innenhebelhöhe
- in der Rücklage gleichzeitiges Ausheben der Blätter mit anschließender Armstreckung (5 x)
  - lockere Griffhaltung (Finger)
  - senkrechtes Ausheben mit Abknicken der Handgelenke
  - gleiche Innenhebelhöhe
- Selbständiges Einsteigen und Abstoßen vom Steg (mit Hilfe)
- Anlegen mit Hilfe und selbständiges Aussteigen.

Bei ungünstigen äußeren Bedingungen (Wind, Wellen) können einzelne Aufgabenstellungen wiederholt werden.

Technikstufe 2

Voraussetzung ist bestandene Prüfung Stufe 1

- Selbständiges Einsteigen und Ablegen ohne Hilfe
- Vorwärtsrudern
  - mindestens 15 Schläge SF 18 bis 20
  - mindestens 15 Schläge SF 24 bis 26
  - die Forderungen des DRV zur Schlag- und Bewegungsstruktur sind dabei prinzipiell zu erfüllen
- Ausbalancieren des Bootes nach 3 bis 5 Schlägen für mindestens 3 sec (leicht angerollt Hände vor den Knien)
- Rückwärtsrudern (Nutzung ganze Rollbahn) mit Ansteuern eines vorgegebenen Punktes
- Selbständiges Anlegen und Aussteigen ohne Hilfe

Elemente für die Technikprüfungen T 1 und T 2

Bei den mit einem * gekennzeichneten Elementen wird zuvor ein Ruderbefehl gegeben.

Technikprüfung 1:

Einsteigen *

Ablegen mit Hilfe

Gewichtsverlagerung (je 5x)

Handklatsch über dem Kopf (3x)

Aufstehen, 3 Kniebeugen

Vorlage, Heben und Senken der Blätter

Rücklage, Aushebeln – Hände weg

Wende über Backbord *

Wende über Steuerbord *

Rückwärtsrudern (gegen den Strom) *

Vorwärtsrudern und Abstoppen *

Vorwärtsrudern und Skull lang einseitig *

Anlegen mit Hilfe

Aussteigen *

Technikprüfung 2:

Einsteigen *

Ablegen ohne Hilfe

Schlagfrequenz 18 bis 20

Schlagfrequenz 24 bis 26

Rhythmus (Durchzug – Freilauf)

Innenhebelführung

Wasserfassen

Durchzug

Aushebeln

Vorlage

Rücklage

Einspannung

Blätter frei über Wasser

Balancieren aus dem Rudern

Rückwärtsrudern *

Anlegen ohne Hilfe

Aussteigen *

6. Sicherheit

Grundsätze:

1. Die ausreichende **Schwimmfähigkeit** aller, die ins Boot einsteigen, ist zwingend erforderlich. In wenigen Einzelfällen können bei Nichtschwimmern rettungsfähige Schwimmwesten eingesetzt werden.
2. Vor Antritt der Fahrt muss sich die Mannschaft **ins Fahrtenbuch eintragen und das Rudermaterial auf Funktionstüchtigkeit prüfen**.
3. Die besonderen Fahrregeln sollten allen Ruderern und Steuerleuten bekannt sein, insbesondere das **Rechtsfahrgebot**.
4. Da die Steuerleute häufig den Bereich vor dem Bug nicht einsehen können (**toter Winkel**), sollen sie die Bugleute bitten, sich in regelmäßigen Abständen umzudrehen.
5. Im Falle einer **Kenterung** sollte man **bei kühlen Wassertemperaturen** prinzipiell beim Boot bleiben, da das Boot nie völlig absinkt.

Wiedereinstieg ins Boot nach Kenterung (Theorie) https://youtu.be/HkMcpAMmEhk

1. Wenn das Boot nach dem Kentern gedreht ist, bringe es zurück in die „Ruderbare Position“ (Kiel nach unten)
    a. Steige mit einem Fuß auf den Ausleger und versuche mit Hilfe deiner Arme das Boot zu drehen.
    b. Schwimme oder tauche zu dem gegenüberliegenden Skull und bringe es in Position.
    c. Blätter flach abgedreht halten.
2. Vor dem Einstiegsversuch positioniert man sich am bugseitigen Ende des Ruderplatzes.
3. Heckhand nimmt die Ruderenden am Ende der Rollbahn, Bughand greift zur Bordwand.
4. Jetzt – wie beim Brustschwimmen – mit den Beinen Beschleunigen, sozusagen abstoßen und mit den Armen ins Boot ziehen.
5. So ziehen oder „springen“, dass das Gesicht zum Heck zeigt.
6. Beim Boot bleiben und auf Hilfe warten.