



UNIVERSITÄTS-
BIBLIOTHEK
PADERBORN

Handbuch des Damen-Sport
Heydebrand und der Lasa, Leopold von
Wien [u.a.], 1886

Das Rudern.

[urn:nbn:de:hbz:466:1-61140](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:hbz:466:1-61140)

Das Rudern.

Ein richtiger Sitz im Boote ist die erste und unerlässliche Bedingung für ein correctes Rudern und bietet gleichzeitig die möglichste Erleichterung bei einer Anstrengung zu einer grossen Leistung. Die Anfängerin lässt man das Rudern, nachdem sie sich die richtige Haltung auf einem Sessel ohne Lehne am Lande angeeignet hat, in einem Boote mit festem Sitz erlernen, und glauben wir beim Rudern der Damen vom Sliding seat überhaupt



Abstand nehmen zu können, weil diese Erfindung eigentlich nur zur Erzielung der grössten Schnelligkeit im Ruderwettkampf dient, an welchem sich das schöne Geschlecht doch nicht persönlich mitwirkend betheiltigt.

Die Dame nimmt in aufrechter Haltung bequem auf dem Rudersitz Platz, so dass beide Schultern in gerader Linie stehen und keine derselben hervorrägt. Die Füsse werden mit geschlossenen Fersen, während die Kniee möglichst weit geöffnet und

leicht gebogen sind, mit sonst gestreckten Beinen gegen das Fussbrett gestemmt. Brust und Leib sind vorzustrecken, dagegen das Kreuz einzuziehen. Nur in dieser Stellung ist eine gleichmässige Anspannung der Muskeln und ein regelmässiges Functioniren von Herz und Lunge zu erreichen.

Das Ruder wird mit der Aussenhand am äussersten Ende, jedoch ohne dass ein Theil der Hand über dasselbe hinausragt, und mit der anderen in angemessener Entfernung ergriffen, so dass bei der Streckung die Arme in gerader Linie vom Körper abstehen. Die vier Finger jeder Hand ruhen fest auf dem Ruder, die Daumen umfassen dasselbe auf der unteren Seite. Beim Beginn des Zuges müssen die ausgestreckten Arme ohne eine Krümmung des Ellbogen- oder Handgelenkes wie eine Zugstange wirken, damit die Gelenke so wenig wie möglich angestrengt werden.

Die Bewegung des Ruders besteht im Ausgreifen und im Zuge. Die dazu nothwendige Bewegung des Oberkörpers, das Schwingen, muss so regelmässig sein, wie der Gang des Pendels an der Uhr. Nirgends darf es einen Ruhepunkt geben; in dem Moment, wo die Vorwärtsbewegung beendet ist, beginnt auch schon der Zug, und umgekehrt mit der Vollendung des Zuges das Vorwärtsschwingen. Das Vorgreifen hat ohne Krümmung des Oberkörpers langsam und gleichmässig zu geschehen, indem dieser sich so weit als möglich

nach vorwärts zwischen die geöffneten Kniee neigt. Beim Ende des Zuges darf der Oberkörper nur wenig über die Senkrechte nach rückwärts gebracht werden. Das Vor- und Rückwärtsschwingen des Körpers muss unabhängig von der bogenförmigen Bewegung der Hände in einer parallelen Linie zur Längsachse des Bootes ausgeführt werden, weil ein Abweichen von dieser Richtung ein Rollen des Bootes verursachen muss. Die Hände müssen dagegen einen Bogen beschreiben, weil sie das Ruder umfasst halten, welches sich um den festen Auflagepunkt im Rowlock dreht. Vor Beginn des Zuges müssen die Arme vollkommen gestreckt sein. Bei Beginn des Zuges, sobald sich das Blatt ins Wasser senkt, werden die Füße fest gegen das Trittbrett gestemmt, der Körper leicht vom Sitz gehoben und mit seiner ganzen Schwere in das Ruder gelegt, welches mit seinem Blatt den erforderlichen Widerstand im Wasser findet, um das Boot vorwärts zu bewegen. Dieses Zurückschwingen des Körpers muss möglichst schnell, jedoch ohne Ruck geschehen.

Rudern zwei oder mehrere Personen in einem Boote zusammen, so beruht die Hauptsache darin, dass alle Bewegungen gleichmässig und genau gleichzeitig ausgeführt werden; wenn von Einem eine Verzögerung auch nur von einem Bruchtheil einer Secunde stattfindet, so hat das schon ein Seitwärtsneigen des Bootes und eine empfindliche

Beeinträchtigung der Schnelligkeit zur Folge. Durch den ersten Theil des Zuges erhält das Boot seine Vorwärtsbewegung, im zweiten Theile wird das Ruder aus dem Wasser gehoben und der nächste Zug vorbereitet. Die Ruder werden genau senkrecht und gleichzeitig mit der ganzen Blattfläche ins Wasser getaucht, jedoch nur so tief, dass der obere Rand mit der Oberfläche des Wassers abschneidet. Nach dem vollendeten Zuge werden die Ellbogen an den Oberleib herangezogen, ohne diesen etwa vorzubeugen, gleichzeitig werden die Hände niedergedrückt und dadurch das Ruder aus dem Wasser gehoben und durch ein Abbiegen des Handgelenkes wird das Blatt aus der senkrechten Lage in eine horizontale gebracht, weil es in dieser beim Vorgreifen die Luft und eventuell die Wellen leichter durchschneidet.

Alle diese Bewegungen des Ruders müssen in einem Flusse ohne jede Pause ausgeführt werden, denn die Stetigkeit der ganzen Bewegung ist ein Hauptforderniss zur Erzeugung einer gleichmässigen Geschwindigkeit, und jeder Ruck ist zu vermeiden, weil er ein Rollen des Bootes verursacht, welches seinerseits wieder die Schnelligkeit beeinträchtigt.

Anfänger kommen dadurch leicht in Verlegenheit, dass sie nach Beendigung des Zuges das Blatt nicht schnell genug aus dem Wasser heben, oder das Drehen des Ruders bereits beginnen, während

sich das Blatt noch im Wasser befindet. Dieser Fehler wird ein „Krebsfang“ genannt. Bei einer grossen Fahrgeschwindigkeit kann der betreffende Ruderer durch einen Krebsfang über Bord geworfen werden, oder es kann etwas zerbrechen; ist aber die Schnelligkeit der Fahrt nicht so gross, so wird durch das zurückgehaltene Ruder das Boot doch immer ins Schwanken und aus seinem Curs gebracht. Die einzige Hilfe bei einem Krebsfang ist, das Ruder schnell aus dem Rowlock zu heben, aus dem Wasser zu ziehen und von neuem wieder einzulegen.

Will man das Boot rückwärts bewegen, so werden die Ruderbewegungen genau in derselben Weise, aber in umgekehrter Reihenfolge ausgeführt und diese Manipulation nennt man „Streichen“. Zu kurzen Wendungen lässt man das, beziehungsweise die Ruder der einen Seite „streichen“, während die der anderen rudern. Die Wendung geschieht dann so, dass die Rudernden die auswendige Seite des zu beschreibenden Kreises bilden.

Die schwierigste Art des Ruderns ist die Führung des Bootes durch eine Person mit zwei Rudern, das „Sculling“; aber dieses sowohl, wie das Steuern eines mit mehreren Personen bemannten Bootes, welches eine genaue Kenntniss des Fahrwassers, grosse Ruhe und eine sichere Uebersicht und schnelle Beurtheilung der Verhältnisse voraussetzt, dürfte kaum von Damen ausgeführt werden.