



RIEMENRUDERN CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – Innenhebel, Außenhand-Innenhand-Technik und Crew-Rollen vom Bug bis zum Schlagmann.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Riemen	Hoch	≈378 cm mit großem Blatt – der Innenhebel (112–120 cm) bestimmt dein Kraftgefühl.
Seite	Hoch	Backbord oder Steuerbord ist fest zugeordnet – du wechselst nicht einfach, wie es passt.
Innenhebel	Mittel	≈12 cm verstellbar – länger heißt leichter Zug, aber weniger Vortrieb pro Schlag.
Griff	Mittel	Außenhand ans Griffende, Innenhand rund zweieinhalb Handbreiten Richtung Schaft.

2. SICHERHEIT & BELASTUNG

Wichtigkeit: **Hoch**

-  **Rechtsfahrgebot einhalten:** Sicherheitsabstand entlang der Steuerbordseite – als Kleinfahrzeug weichst du motorisierten Booten aus.
-  **Krabbe souverän meistern:** Riemen kurz loslassen statt festhalten, ruhig bleiben und im nächsten Schlag weiterrudern.
-  **Rippen im Blick behalten:** 86 % der Stressbrüche sitzen an Rippe 4–8 – stechender Schmerz dort ist kein Muskelkater, Umfang langsam steigern.

3. TEAM STATT EINER

Wichtigkeit: **Hoch**

-  **Kein Einer im Riemenrudern:** Bootsklassen reichen vom Zweier bis zum Achter – Riemenrudern ist immer Teamsport.
-  **Ein Riemen, zwei Hände:** Asymmetrisch statt symmetrisch wie beim Skullen – das ist der ganze Unterschied.
-  **Erste Einheiten sind hart:** Koordinativ anspruchsvoll – nach vier bis sieben Einheiten wird es spürbar leichter.

4. CREW-ROLLEN & RENN-PACE

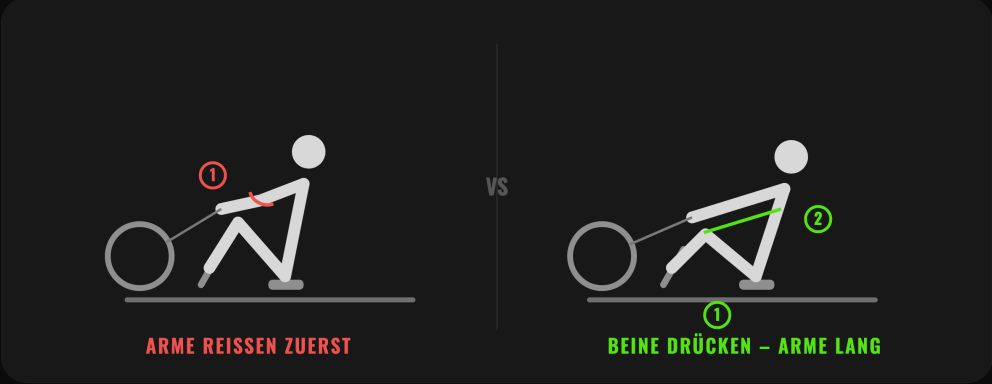
Wichtigkeit: **Mittel**

ROLLE	BEDEUTUNG
Schlagmann	Gibt Rhythmus und Schlagfrequenz vor – alle richten sich an ihm aus.
Bugmann	Sitzt auf Platz eins, behält Verkehr und Kurs im Blick.
Steuermann	Rudert nicht, lenkt und motiviert – Mindestgewicht 55 kg im Rennen.
Renn-Pace	34–38 Schläge/Min, Start teils über 45 SPM auf 2000 m Standarddistanz.

5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: BEINE DRÜCKEN – DER RIEMEN BLEIBT LANG

Wichtigkeit: **Hoch**



Konzept: Reißt du mit den Armen, ermüdest du sofort und belastest den Rücken einseitig – bei nur einem Riemen pro Person verstärkt sich das noch.

Tipp: Beine – Rumpf – Arme bleibt die Grundreihenfolge, läuft aber jetzt durch die Rotation zum Innenhebel.

FAKTOR 2: ZWEI HÄNDE, ZWEI JOBS

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Wer beide Hände gleich einsetzt, verschenkt Kraft und verliert die Kontrolle über das Blatt.

Tipp: Außenhand zieht mit dem besseren Hebel, Innenhand führt das Blatt und dreht es ab – zwei getrennte Aufgaben.

FAKTOR 3: DAS BLATT TRIFFT DEN WEITESTEN PUNKT

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Zu früh oder zu spät gesetzt, kostet jeder Schlag spürbar Vortrieb.

Tipp: Das Blatt schnell, senkrecht und genau im weitesten Punkt der Auslage setzen – nicht schleichend eintauchen.



PRO-TIPP: Notier bei jeder Rigging-Änderung Innenhebel-Länge, Bedingungen und Zeit. Ein Zentimeter fühlt sich sofort anders an – ob er wirklich schneller ist, zeigt nur die Dokumentation, nicht das Gefühl.