



SKULL CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – symmetrische Skull-Technik, sicherer Weg zum Einer und Balance ohne Kentern-Angst.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Skulls	Hoch	280–290 cm – kürzer als ein Riemen, weil du zwei davon führst, eins pro Hand.
Spreizung	Hoch	156–160 cm zwischen den Dollen – deutlich mehr als die 80–90 cm beim Riemenrudern.
Rigging	Niedrig	Feinjustage bleibt Trainer-Sache – kleine Änderungen kippen sofort dein Handhöhen-Gefühl.
Bootswahl	Mittel	Starte im Doppelvierer oder -zweier – breiter und verzeihender als der Einer.

2. KENTERN & SELBSTSTRETTUNG IM EINER

Wichtigkeit: **Hoch**

-  **Am Boot bleiben:** Ruhig bleiben – das Boot trägt dich auch umgekippt, Wegschwimmen kostet nur Kraft.
-  **Füße zuerst befreien:** Der erste Handgriff nach dem Kentern, bevor irgendetwas anderes passiert.
-  **Über die Ausleger rollen:** Das Boot wird gerollt, nicht hochgehoben – Hebelwirkung schlägt Kraft.
-  **Seitlich wieder einsteigen:** Die sicherste Wiedereinstiegstechnik – vorher am Steg üben, nicht zum ersten Mal auf dem Wasser.

3. ZWEI BLÄTTER, EIN RHYTHMUS

Wichtigkeit: **Hoch**

SKULLEN VS. RIEMENRUDERN

-  **Symmetrisch statt asymmetrisch:** Zwei kurze Skulls statt eines langen Riemens – die Kraft verteilt sich gleichmäßig auf beide Körperseiten.
-  **Weg führt über den Mehrsitzer:** Fast immer über Doppelvierer und Doppelzweier zum Einer – nie umgekehrt.
-  **Kenterprobe zuerst:** Schwimmnachweis und Kenterprobe sind Pflicht vor deinem ersten Alleingang im Einer.

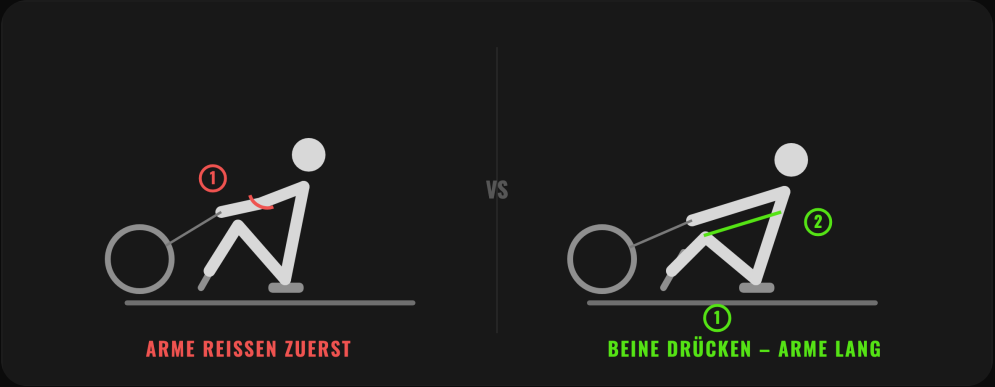
4. BOOTSKLASSEN & GEWICHT

Wichtigkeit: **Mittel**

KLASSE	BEDEUTUNG
Einer	Kein Steuermann – du steuerst über Zuglängen-Unterschiede statt über ein Ruder.
Doppelzweier	≈10,4 m, 27 kg – kleines Fußsteuer am Schuh für feine Korrekturen.
Doppelvierer	≈13,4 m, 50 kg – die schnellste Skull-Bootsklasse, ebenfalls ohne Steuermann.
Leichtgewicht	Crew-Schnitt 70 kg (Männer), keiner über 72,5 kg – ein physiologisches Limit, kein Kraftwert.

5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: BEINE DRÜCKEN – BEIDE SKULLS LANG Wichtigkeit: **Hoch**



Konzept: Reißt du zuerst mit den Armen, ermüden beide Unterarme sofort und die Skulls laufen nicht mehr synchron.

Tipp: Die Kraft kommt aus den Beinen, der Rücken leitet weiter, beide Arme bleiben bis zum Schluss lang und vollenden nur den Zug.

FAKTOR 2: RECHTS UNTER LINKS Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Ungleiche Handhöhen sind die häufigste Ursache dafür, dass ein Skull-Boot spürbar zur Seite zieht.

Tipp: Die rechte Hand läuft im Freilauf näher am Körper und unter der linken – beide Blätter auf gleicher Höhe, eine Blattbreite übers Wasser.

FAKTOR 3: TIMING STATT KRAFT Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Federn läuft in drei Schritten ab – Ausheben, Federn, Hände weg. Zeitversatz zwischen beiden Handgelenken ist die häufigste Fehlerquelle.

Tipp: Beide Handgelenke exakt synchron rollen und mit Drills wie der Schlangenlinie das Timing beider Skulls getrennt schärfen.



PRO-TIPP: Filme dein Skullen einmal im Monat von hinten statt von der Seite. Ungleiche Handhöhen siehst du nur aus diesem Winkel – und sie sind der Grund, warum dein Boot zieht.