



RUDERN CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – Bewegungsfolge, Rhythmus und Rückenschutz für Boot und Ergometer.

1. EQUIPMENT & SETUP

Wichtigkeit: **Mittel**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Kleidung	Hoch	Eng anliegend – nichts darf sich in Rollschiene oder Griffen verfangen.
Fußrasten	Hoch	Richtig eingestellt entscheiden sie über die Kraftübertragung.
Hydration	Mittel	Auch am Ergometer: trinken und für Belüftung sorgen.
Ergometer	Mittel	Der perfekte Technik-Lehrer – gleiche Bewegung, ehrliches Feedback.

2. SICHER AUFS WASSER

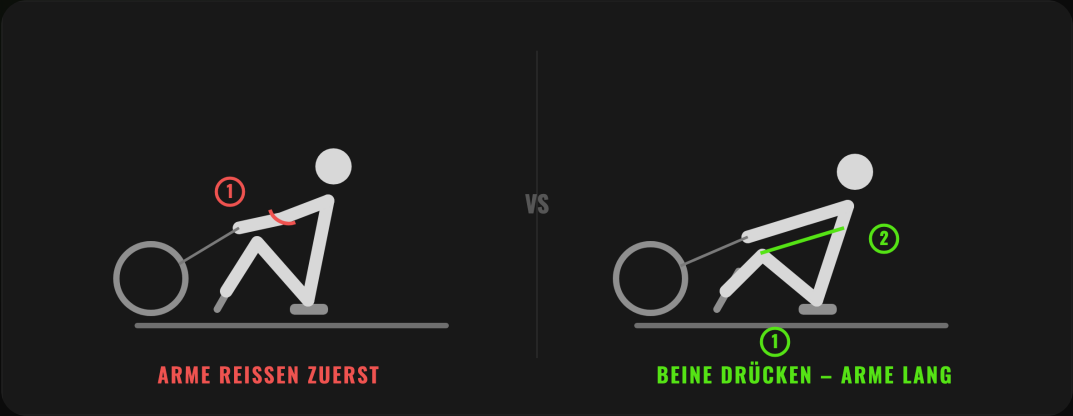
Wichtigkeit: **Mittel**

- Material-Check:** Sicherheit beginnt an Land: Boot und Ausrüstung gründlich prüfen.
- Sichtbarkeit & Wetter:** Draußen gilt: gesehen werden und die Bedingungen kennen.
- Technik schützt:** Die saubere Bewegungsfolge ist dein bester Schutz vor Langzeitschäden.

3. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: BEINE – RÜCKEN – ARME

Wichtigkeit: **Hoch**



Konzept: Wer mit den Armen zieht, ermüdet sofort und belastet den Rücken falsch.
Tipp: Die Kraft kommt primär aus den Beinen, der Rücken leitet weiter, die Arme vollenden nur den Zug.

FAKTOR 2: RHYTHMUS 1:2

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Hektisches Vorrollen ruiniert Ausdauer und Bootslauf.
Tipp: Die Erholungsphase dauert doppelt so lang wie der Zug – Gleiten ist Teil der Bewegung.

FAKTOR 3: AUFRECHT MIT KERNSPANNUNG

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Ein runder Rücken unter Zuglast ist die klassische Ruder-Verletzung.
Tipp: Aufrechte Sitzposition, stabile Mitte, lockerer Griff – so fließt die Kraft ohne Schaden.



PRO-TIPP: Stell den Damper auf 3–5 statt auf 10 – Rudern ist kein Gewichtheben. Saubere Beinarbeit bei moderatem Widerstand baut die Watt von morgen.

4. FEHLER-RADAR

Wichtigkeit: **Hoch**

- Scooping:** Erst den Griff wegführen, dann die Knie beugen – sonst kollidieren Hände und Beine.
- Damper zu hoch:** Zu viel Widerstand am Ergo erzwingt unsaubere Technik – Einstellung 3–5 reicht.
- Langsam lernen:** Bewegungen kontrolliert ausführen – Isolationsübungen verkürzen die Lernzeit.

5. TRAINING

Wichtigkeit: **Mittel**

- Grundlagenausdauer:** Das Fundament jedes Ruderers – lange, ruhige Einheiten zuerst.
- Regelmäßigkeit:** Konstanz schlägt Intensität – der Bewegungsablauf braucht Wiederholungen.
- Körper hören:** Überlastung am Anfang vermeiden – Rudern ist ein Ganzkörpertraining.
- Schlagzahl niedrig:** 18–22 Schläge pro Minute beim Techniktraining – Länge kommt vor Frequenz.