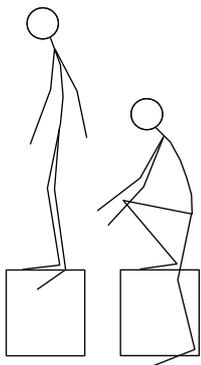


Fragen und Antworten:

✓ **F:** Wilson Reeberg, der Technische Direktor des Ruderverbandes von Rio de Janeiro, Brasilien fragt: „In Deinem Newsletter vom Juli 2001 schreibst Du „...die einbeinige Kniebeuge, wenn Du das andere Bein zur Anfangsbeschleunigung nutzt, ist es dem Rudern viel ähnlicher, als normale Kniebeugen oder Strecksprünge.“ Könntest Du „die einbeinige Kniebeuge, wenn Du das andere Bein zur Anfangsbeschleunigung nutzt“ erklären? Ist es wie ein Strecksprung, aber mit einem Bein vor dem anderen? Ich möchte das gern mit meinen Athleten ausprobieren, aber es soll schon richtig ausgeführt werden.“



A: Nimm einen Block, der 5-10cm höher als die Knie des Athleten ist. Beuge das arbeitende Knie langsam; beschleunige nicht zu sehr während der Abwärtsbewegung. Am Boden angekommen, trete mit dem anderen Bein/Fuß scharf auf den Boden, um die Richtung zu ändern und den Körper nach

oben zu beschleunigen. Dieser Moment simuliert den Richtungswechsel in der Auslage, dann wenn das Blatt noch keinen Halt im Wasser hat. Dann wechsele schnell die Belastung wieder auf das Arbeitsbein und setze die Bewegung in einer leicht verlangsamteten Weise fort.

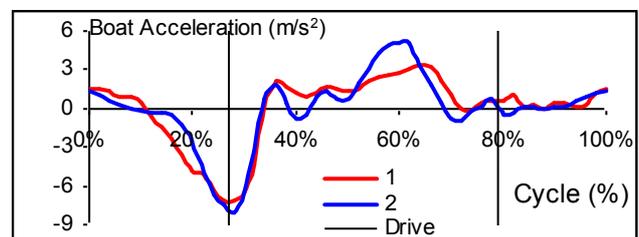
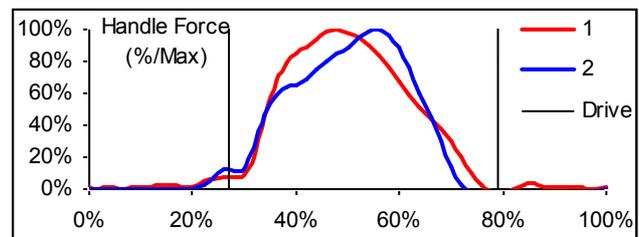
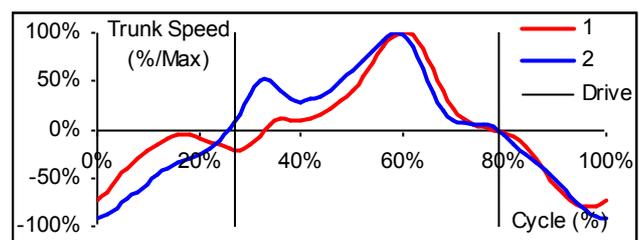
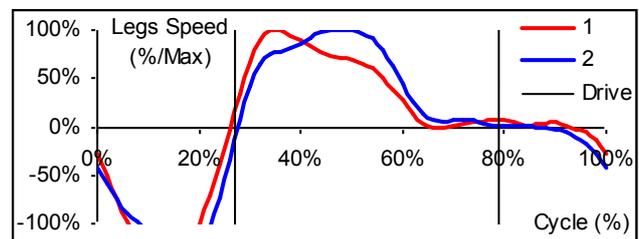
✓ **F:** Es gab auf dem Concept2-Trainingsforum einige interessante Fragen, wie z.B. diese: „...Wird das Fassen und der Beginn des Durchzuges von den Händen oder den Füßen initiiert? Gibt es ein Fassen, das sich vom Beginn des Durchzuges unterscheidet? Wo spüre ich zuerst den Widerstand, Hände oder Füße? Hank“ (<http://concept2.ipbhost.com/index.php?showtopic=802>)

A: Wenn wir den Terminus „initiiert“ verstehen als die Bewegung der Beine oder des Oberkörpers, dann hängt der Schwerpunkt der Bein (Druck auf das Stemmbrett)- oder Oberkörperarbeit (Zug an den Griffen) vom Ruder-Stil ab. In RBN 07/2001 haben wir den aufeinanderfolgenden (oder klassisch: erst mit den Beinen) und den simultanen (Beine und Oberkörper zusammen) Ruder-Stil definiert. Wir können sehr erfolgreiche Ruderer bei beiden Ruder-Stilen beobachten: z.B. gehören einige Italienische Mannschaften ganz klar zur ersten

Kategorie, einige Deutsche Ruderer nutzen den zweiten Stil (siehe Anhang).

Unten sind die Parameter von zwei Einerruderern, deren Stile als aufeinanderfolgend (1) und simultan (2) definiert werden. Der erste Skuller hat das Kraftmaximum früher und die Bootsbeschleunigung ist gleichmäßiger während des Durchzuges. Der zweite Skuller hat das Kraftmaximum später und die Bootsbeschleunigung ist instabil.

Wie auch immer, wir glauben, daß der effizienteste Stil irgendwo zwischen diesen beiden Extremen liegt: Die Beine initiieren den Durchzug und der Oberkörper beginnt kurz danach.



Jetzt versuchen wir die zweite Frage ein wenig zu klären. Wir nennen „drive“ (engl. für Durchzug, Anm. des Übersetzers), wenn wir etwas antreiben oder vorwärts bewegen. Dieses „Etwas“ kann der Griff oder das Boot oder das gesamte Ruderer-Boot-System sein. Wir definieren die Durchzugsphase mit der Griffbewegung, weil dies die einfachste Methode ist. Wenn wir unseren Durchzugs-Mikro-Phasen folgen (RBN

1,2,10/2004) dann ist D1 ganz klar von den danach folgenden Mikro-Phasen verschieden. Die Beschleunigungen von Boot und dem System sind in D1 negativ, das bedeutet, daß der Ruderer sie nicht vorwärts bewegt oder vorwärts „antreibt“. Die Hauptaufgabe von D1 ist der Richtungswechsel des Ruderers relativ zum Boot und das Eintauchen des Blattes ins Wasser. Wir nennen D1 “Blatt eintauchen”, aber es kann auch mit dem Terminus „Fassen“ bezeichnet werden.

Wenn wir die Kräfte, die vom Ruderer aufgebracht werden, betrachten, dann sehen wir, daß die Stemmbrettkraft stets früher ansteigt als die Griffkraft (z.B. RBN 01/2004, der erste Graph). Auf dem stationären Ergometer ist der zeitliche Unterschied noch viel größer (RBN 10/2003). Deshalb lautet unsere Antwort: Der Widerstand muß zuerst an den Füßen zu spüren sein.

Contact Us:

✉ ©2004 Dr. Valery Kleshnev
kleval@optusnet.com.au (m) +61(0)413 223 290

Beispiele von simultanen und aufeinanderfolgenden Ruder-Stilen.

Oben: Simultaner Stil, M4x Deutschland, WM 2003, Mailand, 1. Platz.

Unten: Aufeinanderfolgender Stil, LM2x Italien, WM 2003, Mailand, 1. Platz.

Video 25 Bilder pro Sekunde, nur Durchzug.



1

2

2



4

5

6



7

8

9



10

11

12



13

14

15



16

17

18



19

20

21