

Ideen. Was wäre, wenn...

- ✓ ...wir das Boot mit Tragflächen ausstatten?! Khaled Sanad, der Männer Cheftrainer bei der Colgate University, USA hat uns freundlicherweise Informationen zugesandt, in denen Tragflächen beim Paddeln genutzt werden. Er sagt, daß ein Einer-Kajak mit Tragflächen so schnell wie ein Ruderachter werden kann (d.h. etwa 30% schneller als normal).



Rudern in einem Boot mit Tragflächen kann als Schnelligkeitsübung genutzt werden (RBN 04/2001), anstatt von einem Motorboot geschleppt zu werden. Diese Art Schnelligkeitsübung kann einfacher und öfter angewandt werden, und an Orten, wo der Einsatz eines Motorbootes nicht erlaubt ist (z.B. Regattastrecken). Idealerweise wäre der Einsatz einer Tragfläche genauso einfach wie ein Bremswiderstand (z.B. ein Gummiband um das Boot). Ruderer könnten vorübergehend sehr schnell ein Paar Tragflächen mitten in der Trainingseinheit an das Boot montieren, ihre Schnelligkeitsarbeit durchführen, und sie dann wieder demontieren und die normale Ruderarbeit fortsetzen.

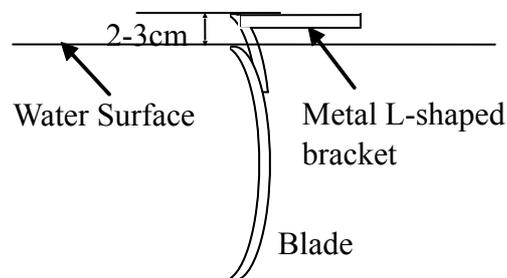
Offensichtlich gibt es da eine Menge Fragezeichen und praktische Probleme müssen gelöst werden. Das Hauptproblem ist die Höhe des Bootes relativ zum Wasser. Rudern ist bei diesem Parameter wesentlich sensibler als Paddeln. Wie auch immer, die Dollenhöhe kann für diese Übung ein wenig niedriger angesetzt werden und der Unterschied ist akzeptabel für vernünftiges Rudern.

Unsere Abschätzung besagt, daß ein Männerachter eine Geschwindigkeit von 8m/s (4:10 auf 2000m) mit Tragflächen erreichen kann. Die Tragfläche zwingt einen auch zu höherer Ruderleistung über eine bestimmte Schwelle. Unter dieser Schwelle ist das Boot deutlich langsamer, weil im Verdrängungsmodus wirkt die Tragfläche wie eine Bremse. Dies könnte sehr

interessante Trainingsmethoden mit variablen Schwerpunkten auf Kraft/Geschwindigkeit erschaffen.

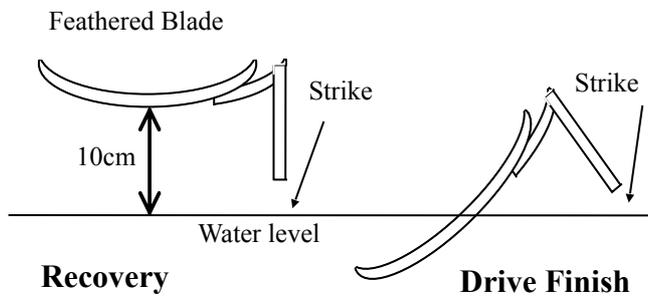
- ✓ ...es gibt eine weitere Vorrichtung von Khaled Sanad, die wir bei Steve Tucker aufgegriffen haben, den L2x. Die Vorrichtung kann man aus einem L-förmigen Winkel bauen und an das Ruderblatt anbringen, so wie im Bild unten beschrieben.

Der hauptsächliche Zweck dieser Vorrichtung die Kontrolle über die Eintauchtiefe des Blattes während des Durchzuges. Die Ruderer müssen das Blatt durch das Wasser ziehen und dabei die L-förmige Vorrichtung außerhalb des Wassers halten.



Khaled schreibt auch: "Wenn Du mit den metallenen L's ruderst, lehren sie Dich auch, die Blätter beim Vorrollen höher über das Wasser zu führen. Diese höhere Blattführung hilft Dir später dabei, die Blätter einfacher bei rauhem Wasser über die Wellen zu führen."

Ein weiterer Vorteil der metallenen L's ist, daß sie Dich lehren das Blatt senkrecht aus dem Wasser zu heben anstatt im Endzug auszuwaschen. Wenn man versucht, das Blatt abzdrehen, bevor es vollständig aus dem Wasser herausgehoben ist, dann hängt das metallene L an der Wasseroberfläche fest, wenn man das Blatt abdrehen will. Es wird am Wasser hängenbleiben und das spürt man dann am Griff. Das vermiest einem das Rudern und man wird gezwungen zu lernen, die Blätter senkrecht aus dem Wasser herauszuheben und dann erst abzdrehen, wenn man bequem rudern will."



Die L-förmigen Vorrichtungen können aus 1-2mm dünnem Aluminiumblech gemacht werden. Schneide einen 20-30cm langen und 15cm breiten Streifen ab und biege ihn auf der Mittellinie; forme eine Seite mit der Zange und montiere es mit doppelseitigem Klebeband an das Blatt.

Kontaktiere uns, wenn Du weitere Informationen über diese beiden Vorrichtungen brauchst. Wir wären sehr erfreut über Deine Rückmeldung:

- Hast Du diese oder andere Vorrichtungen genutzt? Wie?
- Welche Vor- oder Nachteile hast Du mit diesen oder anderen Vorrichtungen festgestellt?
- Welche anderen Punkte sind bei der Rudertechnik wichtig und erfordern eine nähere Betrachtung?

Contact Us:

✉ ©2005 Dr. Valery Kleshnev, EIS/Biomechanics
 tel. +44 (0) 8707 590 417, mob: +44 (0) 7768 481 119
 e-mail: kleval@btinternet.com