

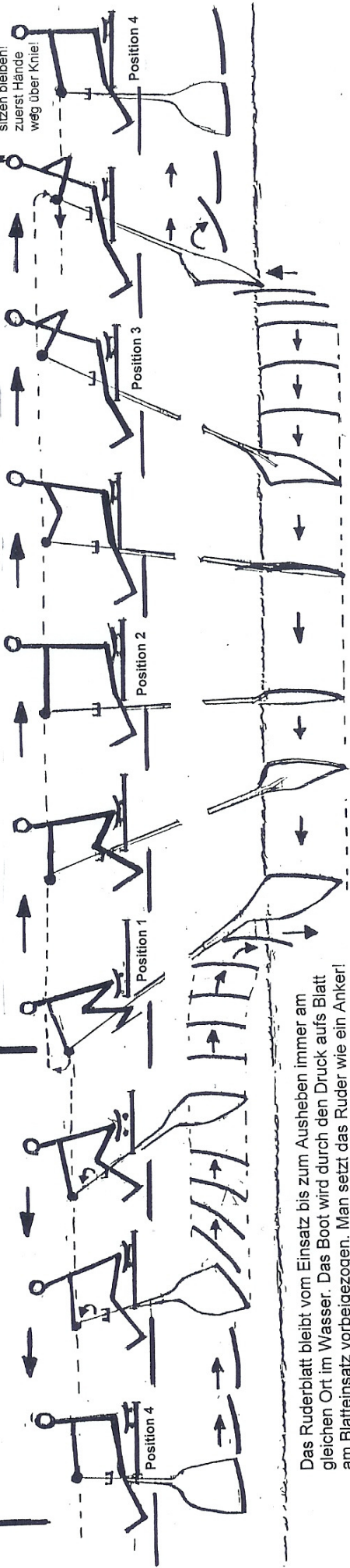
Körperhaltung und Blattführung

Layout: Beat Aklün SC Zug / RC Cham

Freilauf (Vorrollen)

Grundstellung. Hier beginnt und endet der Ruderschlag (Fert)!ruhig wegrollen!

Langsam, gleichmässig vorrollen, Blatt über Schienbein aufdrehen! Handrücken über Griff squollen!



Vorderzug (Beinstoss) Mittelzug (Oberkörperdruck) Endzug (Schulter-/Armeinsatz)

(vordere Bewegungsumkehr) Wasserfassen, Beinstoss, Rücken nicht gekrümmt! Arme ganz gestreckt!

Knie hinterdrücken, Oberkörper jetzt beginnen gegen Bug drücken. Die Beugung der Arme beginnt, wenn die Hände die Knie passieren

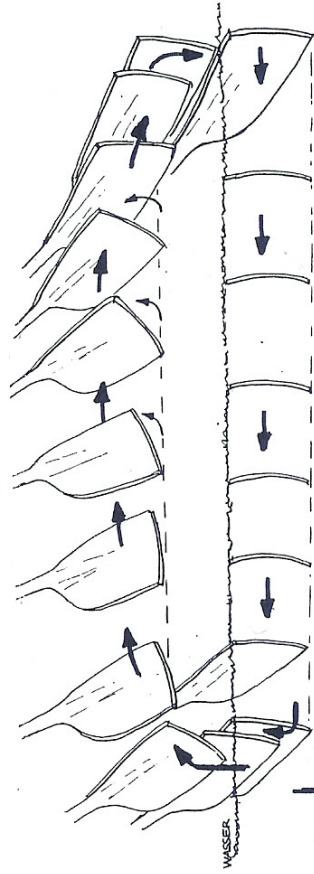
Schulter-/Oberkörperschwung mit kräftigem Armzug. Der OK geht ca in 30° Rücklage zum Finsish (= hintere Bewegungsumkehr), dann Sitzen bleiben, Hände hinunter/wegstossen!

Finsish

sitzen bleiben! zuerst Hände weg über Knie!

Das Ruderblatt bleibt vom Einsatz bis zum Ausheben immer am gleichen Ort im Wasser. Das Boot wird durch den Druck aufs Blatt am Blatteinsatz vorbeigezogen. Man setzt das Ruder wie ein Anker!

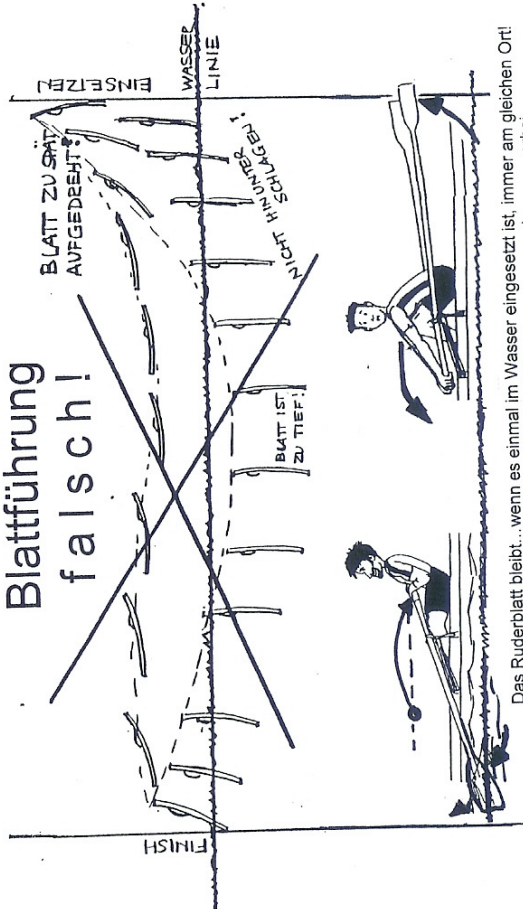
Blattführung richtig



horizontaler Blattdurchzug! das Blatt bleibt versenkt bis der Umkehrpunkt erreicht ist!

Blattdurchzug wird zunehmend schneller, kräftiger!

Blattführung falsch!



Das Ruderblatt bleibt, wenn es einmal im Wasser eingesetzt ist, immer am gleichen Ort!aber das Boot schiebt sich am Punkt des Blatteinsatzes nach vorne vorbei.