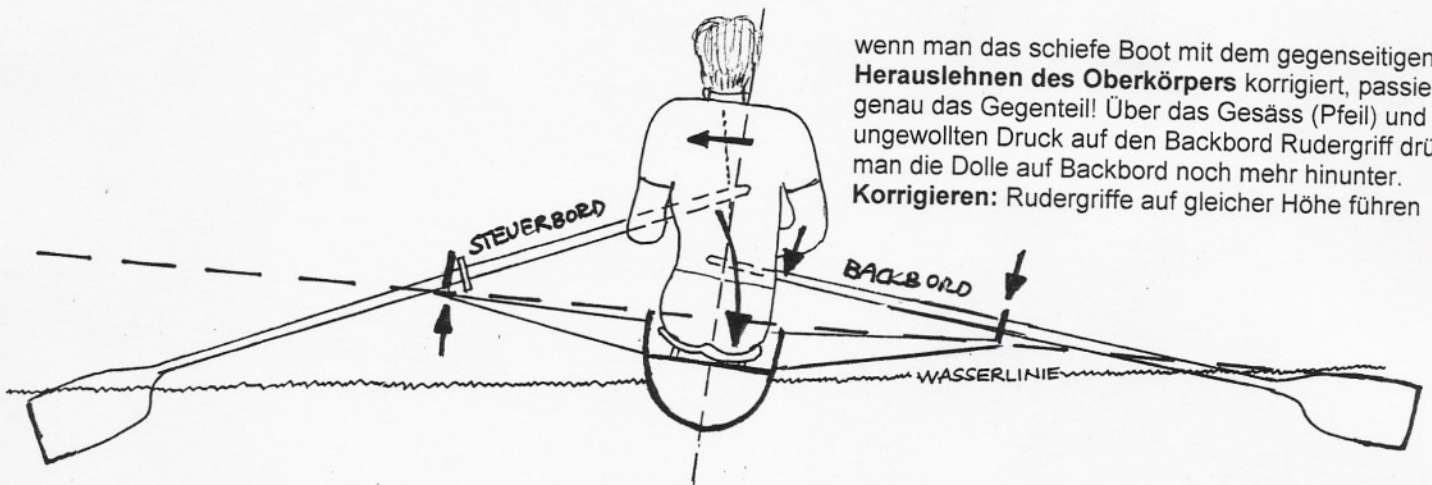


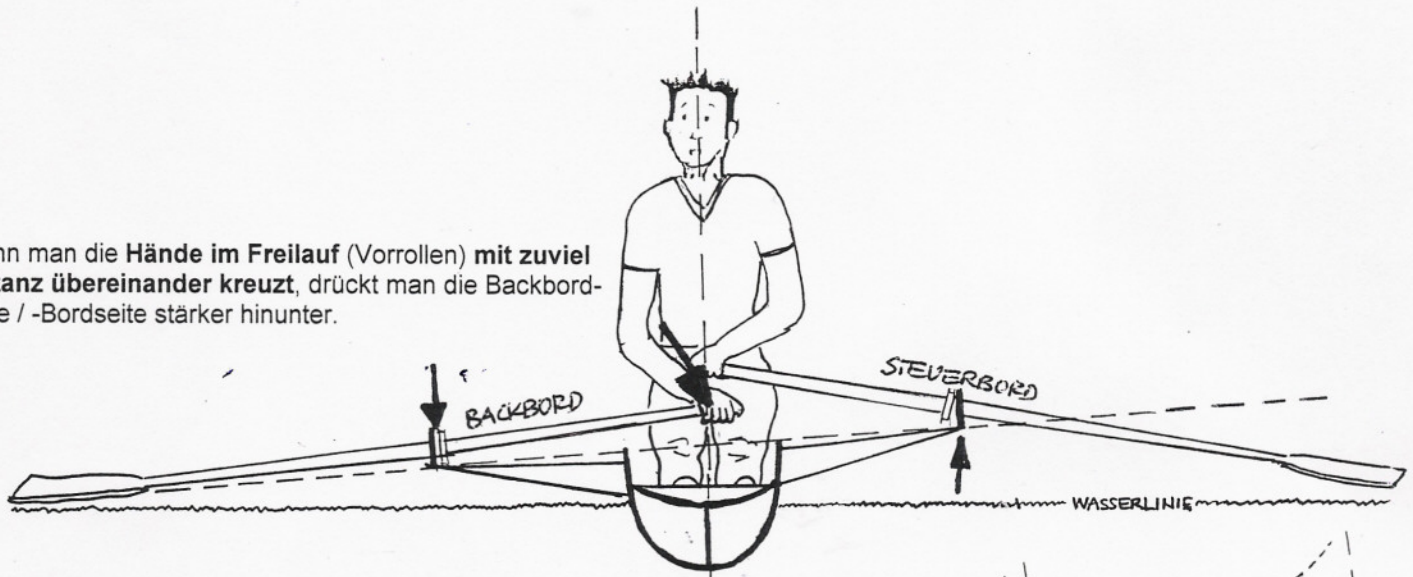
Körperhaltung , Ruderführung

Der Körper hat eine biologische Wasserwaage. Bei der Körperbewegung erfolgen physikalisch-
logische Abläufe, Reaktionen, Gegenbewegungen.



wenn man das schiefe Boot mit dem gegenseitigen **Herauslehnen des Oberkörpers** korrigiert, passiert genau das Gegenteil! Über das Gesäss (Pfeil) und ungewollten Druck auf den Backbord Rudergriff drückt man die Dolle auf Backbord noch mehr hinunter. **Korrigieren:** Rudergriffe auf gleicher Höhe führen

Wenn man die **Hände im Freilauf** (Vorrollen) mit zuviel **Distanz übereinander kreuzt**, drückt man die Backbord-Dolle / -Bordseite stärker hinunter.

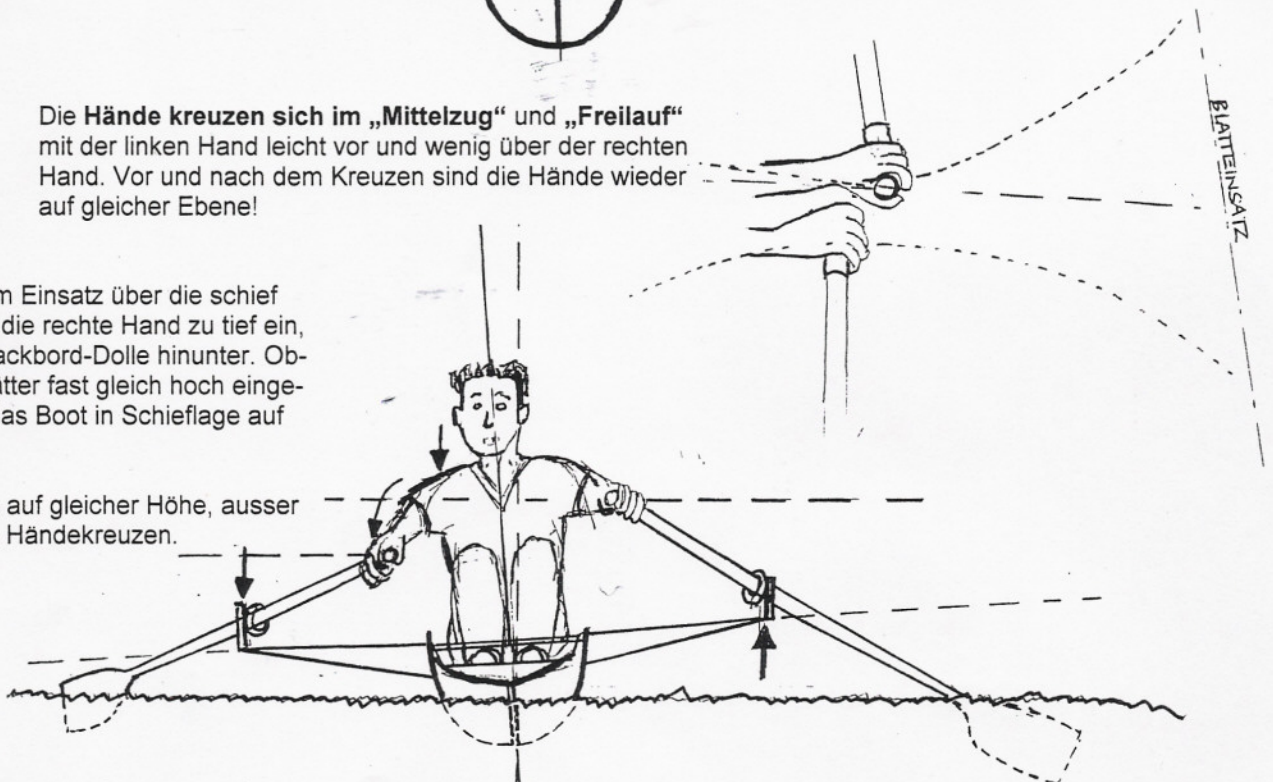


Die **Hände kreuzen sich im „Mittelzug“** und „Freilauf“ mit der linken Hand leicht vor und wenig über der rechten Hand. Vor und nach dem Kreuzen sind die Hände wieder auf gleicher Ebene!

Setzt man zB beim Einsatz über die schief geführte Schulter die rechte Hand zu tief ein, drückt man die Backbord-Dolle hinunter. Obwohl die Ruderblätter fast gleich hoch eingesetzt sind, gerät das Boot in Schiefelage auf Backbord.

Korrigieren mit:

Rudergriffführung auf gleicher Höhe, ausser im Mittelzug beim Händekreuzen.



Die Dolle auf Steurbord ist ca 1 cm höher montiert als die Backbord-Dolle, damit die unterschiedliche Höhe beim Händekreuzen im Mittelzug die Bootsnivelierung ausgleicht