

# Rudern lernen mit Marcel

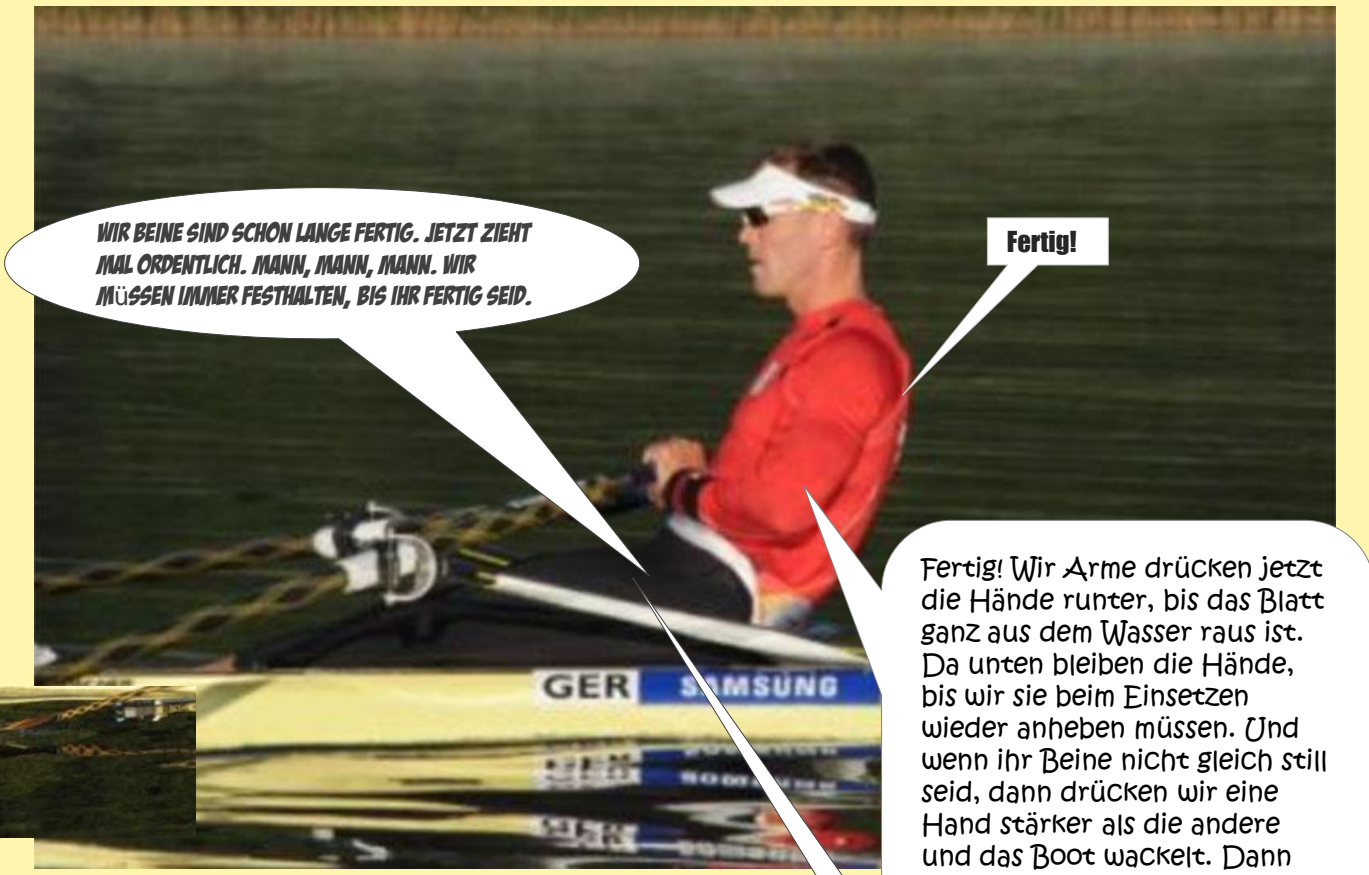
Sebastian Tondorf  
für elf/zwölf-jährige Ruderer  
abgeleitet aus „Leitbild Skullen“ des Deutschen Ruderverbands, 2017

Das ist Marcel. Marcel ist groß und richtig stark. Und weil Marcel so gut rudern kann, ist er einer der schnellsten Ruderer Deutschlands. Damit Ihr auch einmal schnell rudern könnt, zeigt er Euch in den folgenden Bildern, wie man richtig rudert.

Wie Ihr wisst, ist Rudern ganz einfach: Einsetzen, Durchziehen, Ausheben, Freilauf, Einsetzen, Durchziehen, Ausheben, Freilauf, ... und so weiter.



Marcel ist hier kurz vor dem Ausheben. Wenn Ihr genau aufpasst, dann könnt Ihr sogar hören, was sich Marcells Beine, Rücken und Arme so zu sagen haben.




**WIR BEINE SIND SCHON LANGE FERTIG. JETZT ZIEHT MAL ORDENTLICH. MANN, MANN, MANN. WIR MÜSSEN IMMER FESTHALTEN, BIS IHR FERTIG SEID.**

**Fertig!**

Fertig! Wir Arme drücken jetzt die Hände runter, bis das Blatt ganz aus dem Wasser raus ist. Da unten bleiben die Hände, bis wir sie beim Einsetzen wieder anheben müssen. Und wenn ihr Beine nicht gleich still seid, dann drücken wir eine Hand stärker als die andere und das Boot wackelt. Dann müsst Ihr wieder ausgleichen.

**TRAUT EUCH!**



Jetzt bringen wir erst mal die Hände weg.

**HÄNDE WEG? WOHIN?**

**Oh, Mann. Ich bin der Rücken und bleibe hier einfach mal fest sitzen und mache gar nichts.**

**WENN DER RÜCKEN NICHTS MACHT, DANN MACHEN WIR BEINE AUCH NICHTS.**



Liebe Beine, „Hände weg“ geht so. Wir drehen unsere Handgelenke ganz kurz und geben den Griffen einen Schubs, dass die Blätter abdrehen. Dann strecken wir uns so schnell, wie wir eben noch gezogen haben. Damit wir keinen Knoten in die Hände kriegen, bleibt die rechte Hand näher am Körper und nah unter der linken Hand.

Ja, dann fang ich jetzt auch mal an.

**WIR WOLLEN AUCH.**



Jetzt wartet noch, Beine. Jetzt sind erst einmal die Arme und ich dran. Ich bringe die Schultern vor die Hüften.

**WIE GEMEIN. WIR WOLLEN AUCH.**



Wenn unsere Hände über euren Knien sind, dann könnt ihr loslegen.

**HABEN WIR AUGEN IN DEN KNIEN? WOHER SOLLEN WIR WISSEN, WO EURE HÄNDE SIND.**

Ich bin jetzt nach vorne geneigt.

Die Hände sind über den Knien. Beine, es geht los.



**JUPPI, JETZT ZEIGEN WIR EUCH MAL WAS.**

**JA, JA, WIR BRINGEN EUCH SCHON IN DIE AUSLAGE. WIR ZIEHEN NIUR GANZ SANFT AM STEINBRETT, SOLANGE ES GEHT.**

Nicht zu schnell, schön gleichmäßig.



**Ich bin jetzt fertig. Beine, der Rest des Freilaufs ist für euch.**

**ENDLICH ALLEIN UND IHR HALTET DIE KLAPPE. ICH ZIEHE SO LANGE WIE MÖGLICH AM STEIMMBRETT, BIS DIE UNTERSCHENKEL GERADE NACH OBEN STEHEN. DA WERDET IHR STAUNEN.**

**Beine, gebt mir Bescheid!**



**JA, JA. NOCH ZIEHEN WIR AM STEIMMBRETT. GLEICH SIND WIR FERTIG.**

**Ich halt dann mal still.**

**Wir drehen schon mal auf.**



**WIRD ABER AUCH ZEIT. ACHTUNG, WIR SIND GANZ VORNE UND DRÜCKEN SCHON AUF'S STEIMMBRETT. JETZT EINSETZEN.**

**Ich halt dann mal still.**



**Und die Hände hoch, Blätter rein, aber nicht zu tief.**



**Ich halt dann mal still.**



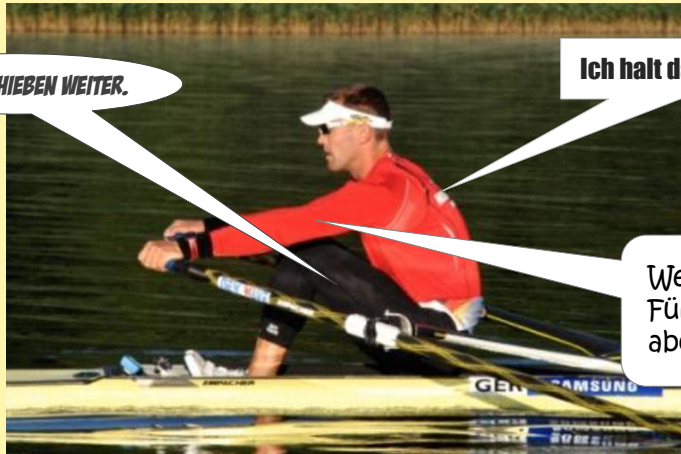
**JETZT KOMMEN WIR UND SCHIEBEN VOLL AN. DA HABT IHR KEINE CHANCE. DA KÖNNT IHR NUR FESTHALTEN.**



**Ich halt dann mal still.**

**Wir Arme auch. Wir sind ganz gestreckt und auf einer Höhe.**

**UND WIR SCHIEBEN WEITER.**



**Ich halt dann mal still.**

**Wenn meine Hände über den Füßen sind, dann musst Du aber loslegen, Rücken.**

**Ich warte auf euer Zeichen und sonst halte ich mal still.**



**Auf geht's Rücken.**

**Ich schwing dann mal los.**

**UND WIR SCHIEBEN WEITER.**

**Jetzt haben wir die Hände kurz vor den Knien. Dann ziehen wir los. Nicht zu früh und nicht zu spät.**



**Und ich schwinde weiter.**

**UND WIR SCHIEBEN WEITER.**

**JETZT ALLE ZUSAMMEN.  
DA GEHT DIE POST AB.**



**Wir ziehen zusammen so viel,  
dass wir schön gleichmäßig  
immer schneller werden.**

**Und ich schwinge weiter.**

**WIR SIND SCHON FERTIG! ERSTE.  
HA, HA. UND WAS IST MIT EUCH?**



**Wir Arme ziehen noch weiter  
immer schneller durch und  
ziehen so hoch, dass die  
Blätter im Wasser bleiben.**

**Und ich schwinge weiter.  
Schwingen, sonst nichts.**

**Jetzt wird es spannend. Wir bringen die  
Schultern nach hinten und ziehen mit den  
Händen den Griff nach außen um die Rolle  
herum. Unsere Unterarme sind beide auf  
gleicher Höhe und flach, wie das Wasser.**



**WIR SIND SCHON LANGE FERTIG. JETZT ZIEHT MAL  
ORDENTLICH. MANN, MANN, MANN. WIR MÜSSEN  
IMMER FESTHALTEN, BIS IHR FERTIG SEID.**



**Fertig!**

**Fertig! Wir Arme drücken jetzt  
die Hände runter, bis das Blatt  
ganz aus dem Wasser raus ist. ...**