



# Begleitheft Ruderkurs für Anfänger

erstellt von Stephan Gamm  
Februar 2026

## Inhaltsverzeichnis

0	Vorwort.....	3
1	Kleine Bootskunde.....	4
	1.1 Bootsarten und Bezeichnungen.....	4
	1.1.1 Skull-Boote vs. Riemen-Boote.....	4
	1.1.2 Gigboot vs. Rennboot.....	4
	1.2 Bootsteile - Begriffe und Definitionen.....	5
	1.3 Positionen im Boot.....	7
2	Umgang mit den Booten.....	7
	2.1 Tragen, Drehen und zu Wasser lassen.....	7
	2.2 Pflege der Boote.....	7
3	Persönliche Einstellungen.....	8
	3.1 Einstellung Stemmbrett.....	8
	3.2 Einstellung Dollenhöhe.....	10
	3.3 Persönliche Ausstattung (Kleidung).....	10
4	Die Ruderbewegung.....	11
	4.1 Bewegungsablauf.....	11
	4.2 Griffhaltung.....	11
5	Manöver.....	12
	5.1 Ablegen.....	12
	5.2 Anlegen.....	12
	5.3 Wenden.....	12
6	Die Kommandos lt. Dt. Ruderverband (DRV).....	13
7	Ruderordnung WSVH.....	14
8	Meine Notizen.....	15

## 0 Vorwort

Dieses Begleitheft ist entstanden aus eigener Erfahrung im Ruderkurs und dem Bedürfnis etwas in Ruhe noch einmal nachlesen und verinnerlichen zu können. Es soll vermeiden, dass jeder Einzelne anfängt dazu im Internet zu recherchieren und somit ein vielfacher Aufwand entsteht.

Es ist ein Begleitheft. D.h. es funktioniert nicht eigenständig sondern nur zusammen mit dem Ruderkurs. Es soll die Möglichkeit bieten das im Kurs Gehörte und Gesehene noch einmal in Ruhe nachlesen zu können. Es soll nicht dazu dienen sich auf den nächsten Kurstag vorzubereiten. Es braucht nicht und soll nicht vorgelernt werden.

Es ist bewusst einfach gehalten und fokussiert auf das Wesentliche zu Beginn. Unnötige Komplexität für den Anfang soll heraus genommen werden. Es ist daher für ambitionierte Ruderer unzureichend. Die Leitlinie war: Einfachheit vor Vollständigkeit.

Zum Abschluss des Kurses werden wir um Euer Feedback bitten um Kurs und Begleitheft kontinuierlich weiter zu entwickeln.

Wir wünschen Euch viel Spaß beim Rudern Lernen im WSV Honnef!

Euer Stephan

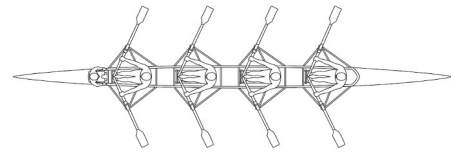
# 1 Kleine Bootskunde

## 1.1 Bootsarten und Bezeichnungen

### 1.1.1 Skull-Boote vs. Riemen-Boote

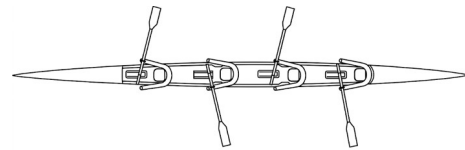
Skull-Boote – Jede Person hat 2 Ruder (Skulls)

- symmetrische Bewegung
- gut für Anfänger geeignet
- häufig im Breitensport



Riemen-Boote – Jede Person hat 1 Ruder (Riemen)

- höhere technische Anforderungen
- eher wettkampforientiert



Typische Skullboote:

- Einer (1x): 1 Ruderer
- Doppelzweier (2x): 2 Ruderer
- Doppelvierer (4x): 4 Ruderer
- Doppelvierer mit Steuermann (4x+): 4 Ruderer + 1 Steuermann  
(Die Bezeichnung Doppel... kommt von den 2 Skulls pro Ruderer im Skullboot)

Typische Riemenboote:

- Zweier ohne Steuermann (2-)
- Vierer ohne Steuermann (4-)
- Achter (8+) – mit Steuermann

Terminologie – Abkürzung der Bootsklassen-Bezeichnungen

Beispiel 4x+

4 = Anzahl der Rudernden

x = Skullboot (zwei Ruder pro Person)

+ = mit Steuermann

- = ohne Steuermann

### 1.1.2 Gigboot vs. Rennboot

Gigboot

- breiter
- stabiler
- ideal für Ausbildung & Breitensport



### Rennboot

- schmal & leicht
- schneller, aber auch „kibbeliger“
- technisch anspruchsvoller



Bei den Gigbooten gibt es noch Unterscheidungen in B- und C- und E-Gigboote. Früher gab es noch mehr Abstufungen. Mit modernen Materialien wie GFK hat sich das System vereinfacht. A und D ist heute nur noch sehr selten gebräuchlich.

C- und E-Gigboote sind die gängigsten Boote im Breitensport und wir verwenden diese für den Ruderkurs.

B-Gigboote sind schmaler und sportlicher. Sie sind quasi der Übergang zum Rennboot.

Häufig wird bei Gigbooten der Buchstabe vor die Bootsklasse vorangestellt. C3x+ bezeichnet bspw. ein Dreier C-Gigboot mit Steuermann.

## 1.2 Bootsteile - Begriffe und Definitionen

### Bootskörper

- Bug → Vorderes Ende des Bootes
- Heck → Hinteres Ende
- Rumpf → Gesamter Bootskörper
- Steven → Spitze vorne bzw. hinten

### Innen im Boot

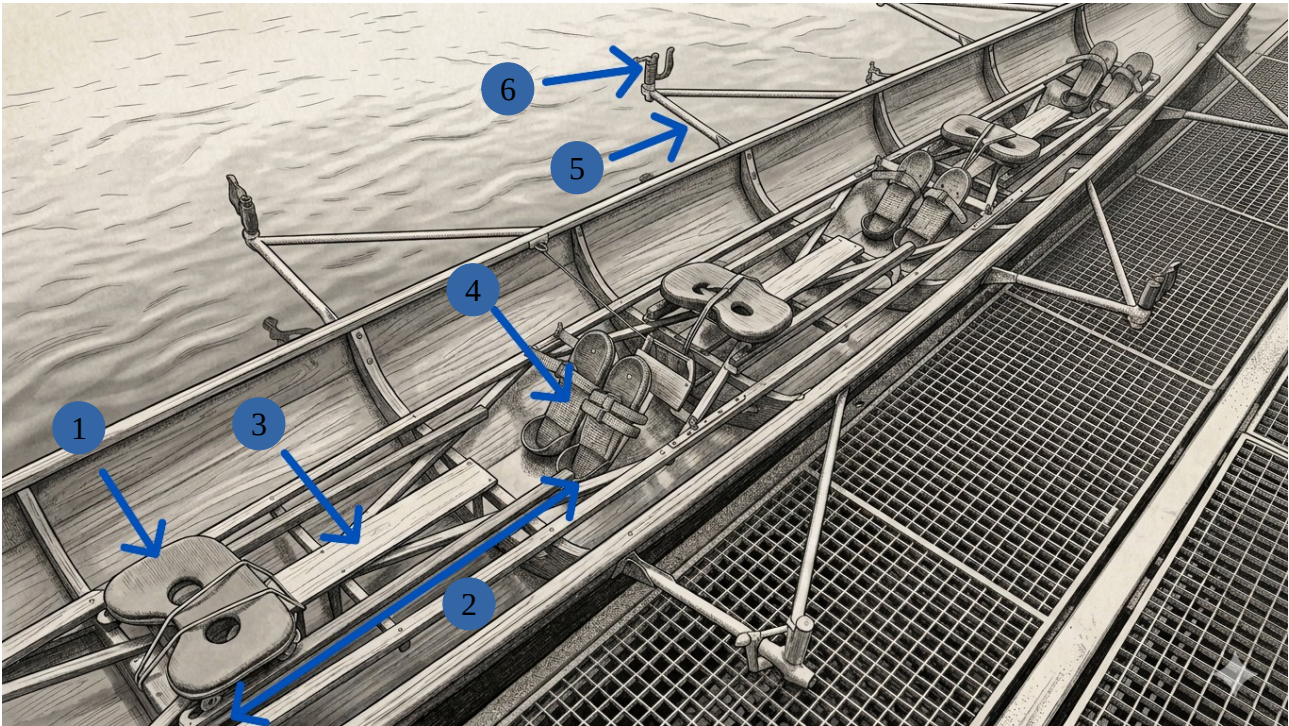
- Rollsitz → Beweglicher Sitz auf Schienen
- Rollschienen → Führung des Rollsitzes
- Stemmbrett → Fußstütze zum gegenstemmen bei Ruderbewegung
- Fersenhalter → am Stemmbrett, zum Einsetzen der Schuhe
- Trittbrett → Zum Ein-/Aussteigen (Rumpf des Bootes darf nicht außerh. Trittbrett betreten werden)

### Außen / Technik

- Dolle → Drehpunkt und Halterung des Ruders
- Ausleger (Rigger) → Metallarm, der die Dolle trägt

### Ruder (Skull oder Riemen)

- Griff → Oberes Ende des Ruders (Skull oder Riemen), an dem man es hält
- Schaft → Mittlerer Teil
- Blatt → Unteres Ende des Ruders (Skull oder Riemen), das im Wasser liegt



auf Abbildung:

- 1 – Rollsitze
- 2 – Rollschiene/Rollbahn
- 3 - Trittbrett
- 4 - Stemmbrett
- 5 - Ausleger
- 6 - Dolle

### Steueranlage

- Steuerblatt (am Heck unter Wasser)
- Steuerseile (am Steuerblatt befestigt, ins Innere des Bootes geführt)
- Fuß-Steueranlage – Der rechte Fuß am Stemmbrett ist nach links und rechts drehbar. Über Steuerseile wird die Bewegung ans Steuer übertragen
- Hand-Steueranlage – Der Steuernde hält die Steuerseile in den Händen, zieht links bzw. rechts am Ruder und bewegt damit das Ruder

Einzelne Boote können zwischen Fuß- und Hand-Steuerung umgebaut werden, sind also flexibel mit oder ohne Steuermann einsetzbar.

### Backbord und Steuerbord

Die in Fahrtrichtung linke Seite des Bootes heißt Backbord. Die in Fahrtrichtung rechte Seite heißt Steuerbord. Da man im Ruderboot rückwärts zur Fahrtrichtung sitzt befindet sich Steuerbord in Blickrichtung der Ruderers links und Backbord rechts.

Eselsbrücke: Beim Auto ist das Steuer links. In Blickrichtung Ruderer ist Steuerbord links (-:-)

## 1.3 Positionen im Boot

Die Sitzpositionen im Boot sind durchnummeriert. Die Nummerierung beginnt im Bug mit Eins. Dann wird durchgezählt bis zum Heck.

Bei einem C5x- (5-er C-Gigboot ohne Steuermann) sitzt der Steuernde im Bug auf 1 und steuert mit dem Fuß. Der/die Schlagmann/-frau sitzt auf 5 (im Heck).

Bei einem C4x+ (4-er C-Gigboot mit Steuermann) sitzt der/die Steuernde im Heck auf 5, rudert nicht mit, steuert mit der Hand an Seilen. Der/die Schlagmann/-frau sitzt auf 4. Auf 1 sitzt ein normaler, nicht steuernder Ruderer.

## 2 Umgang mit den Booten

### 2.1 Tragen, Drehen und zu Wasser lassen

Wir tragen die Boote von Hand über die Rampe zur Steganlage. Dabei muss das Boot einmal gedreht werden. Dies erfolgt auf Kommando des Steuernden. Wichtig ist dabei eine Mindesthöhe einzuhalten, damit beim Drehen die Dollen nicht den Boden berühren und Schaden nehmen. Typischer Anfängerfehler! Zur Unterstützung bietet es sich an einen Fuß vorzustellen und das Boot beim Drehen auf dem Oberschenkel abzustützen und so ein zu tiefes Absinken zu vermeiden.

Die Boote werden über eine Rolle, die am Steg montiert ist, ins Wasser gelassen bzw. aus dem Wasser gezogen. Dabei ist darauf zu achten, dass die Boote nicht von der Rolle rutschen. Dies passiert beim Herausziehen leicht, wenn das Boot nicht exakt rechtwinklig zur Rolle aus dem Wasser gezogen wird.

Muss ein Boot zwischenzeitlich am Boden abgelegt werden, darf dies nur mit dem Kiel aufgesetzt werden. Beim Liegen des Bootes ist dieses durch seitliches Festhalten am seitlichen kippen zu hindern.

Liegt ein Boot umgedreht auf den fahrbaren Stellagen ist es wichtig beim Anheben das Boot vorne und hinten gleichzeitig und gleichmäßig anzuheben. Wird das Boot vorne höher angehoben, setzt hinten die Ruderanlage auf dem Boden auf und nimmt Schaden. Das Anheben eines Bootes erfolgt daher nur auf Kommando des Steuernden bzw. Obmanns.

### 2.2 Pflege der Boote

Nach jedem Rudern ist der Rumpf des Bootes außen zu waschen.

Vor jedem Rudern sind die Führungsschienen des Rollsitzes mit einem Lappen auszuwischen oder auszuspritzen. Es muss unbedingt sichergestellt werden, dass sich keine Fremdkörper in der Rollschiene befinden.

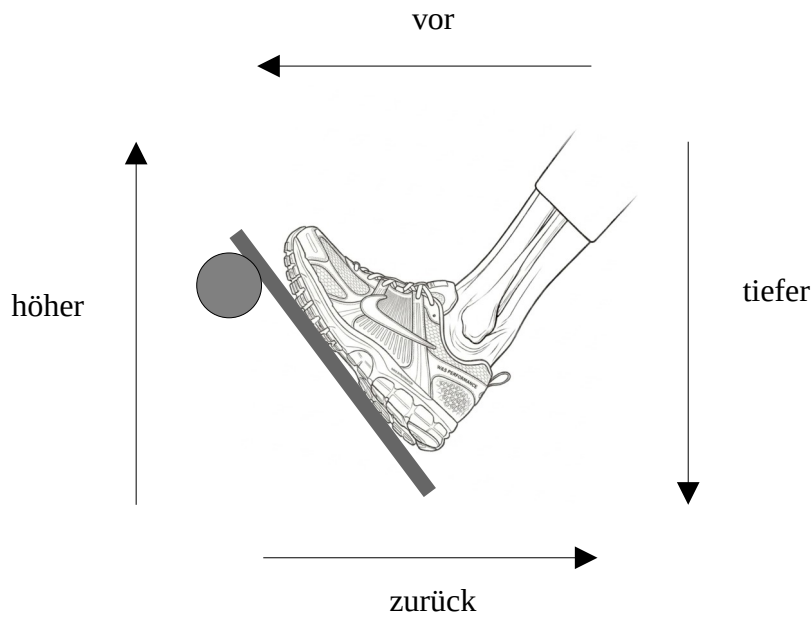
Von Zeit zu Zeit sind die Rollschienen mit Nitro/Verdünner zu reinigen.

Jegliche Schäden sind umgehend dem Bootswart und im Fahrtenbuch efa zu melden.

### 3 Persönliche Einstellungen

#### 3.1 Einstellung Stemmbrett

Ihr könnt das Stemmbrett weiter vor und zurück schieben (dazu Flügelmuttern bzw. Hebel, je nach Boot, lösen) und ihr könnt die Fersenkappen nach oben und unten schieben (Löcher einrasten lassen!). Durch das Verstellen der Fersenkappe steht der Fuss höher oder tiefer. Der Neigungswinkel als solcher ist in den Stemmbrettern unserer Gig-Boote nicht verstellbar (flacher/steiler).



Bei der Verstellung der Fersenkappe und dem Anschnallen der Schuhe auf dem Stemmbrett geht es nicht darum, dass der Gurt den Schuh bestmöglich hält, bequem sitzt und man nicht raus rutscht.

Dies ist ein typischer Anfänger-Gedankenfehler! Es geht ausschließlich um die Einstellung der Höhe, auf der die Füße auf dem Stemmbrett sitzen. Denn diese bestimmt wie weit ihr in die Vorlage kommt.

### **Richtige Einstellung höher/tiefer (vertikale Verstellung, durch Fersenkappe)**

Die Fersenkappe sollte so hoch bzw. niedrig gestellt sein, dass beim maximalen Vorrollen Euer Unterschenkel senkrecht steht.



Fersenkappe zu hoch:

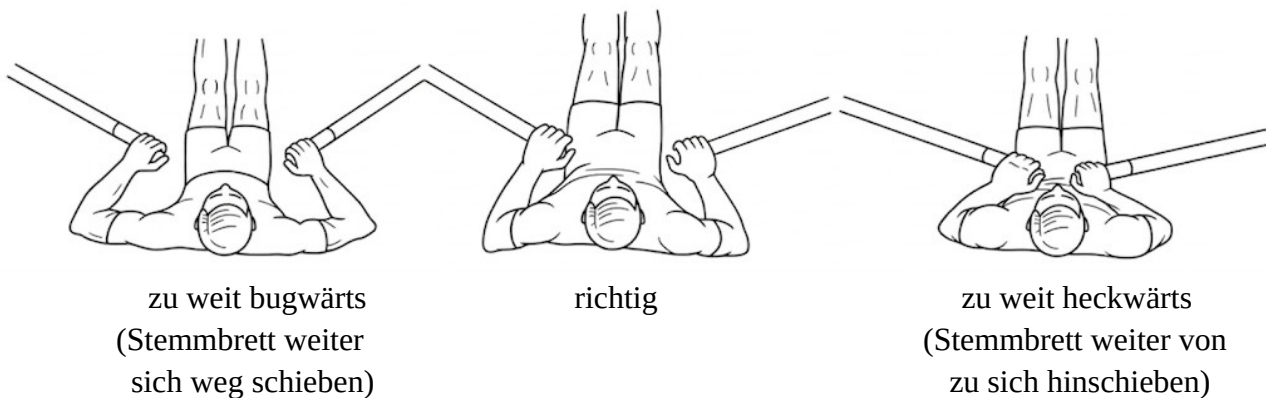
- Man kommt nicht weit genug in die Auslage mit senkrechtem Unterschenkel
- Für das Vorrollen muss mehr Kraft aufgewendet werden

Fersenkappe zu tief:

- Die Stoßrichtung der Beine geht zu sehr nach oben, keine gute Kraftübertragung
- Eventuell stoßen die Waden im Endzug an den Rollschienen an

### **Richtige Einstellung vor/zurück (horizontale Verstellung)**

Die horizontale Verstellung des Stemmbretts, also das Verschieben in Richtung Bug oder Heck, bestimmt wie weit die Skull-Griffe im vollen Durchzug noch von Eurer Brust entfernt sind.

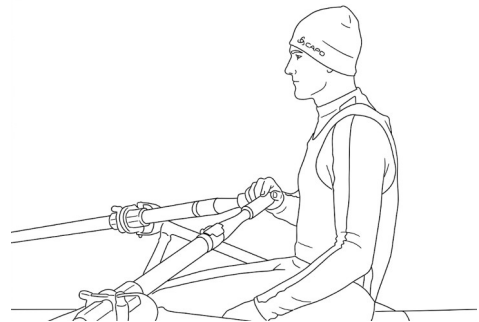


Hier gibt es verschiedene Merkregeln, die zwar nicht genau übereinstimmen, aber in der Wirkung ähnlich sind.

Merkregel 1 - Die Daumen sollten im Endzug gerade noch die unteren Rippenbögen berühren können

Merkregel 2 - Im Endzug ohne Neigung des Körpers in Richtung Bug („Rücklage“) sollten die Innenhebel der Ruder die Rippen berühren, bei Neigung (zurück lehnen) sollten die Skulls noch seitlich am Körper vorbei geführt werden können

Merkregel 3 – Wenn sich die Skulls berühren, sollte noch eine Faustbreit Abstand zur Brust sein (s. Abb. rechts)



### 3.2 Einstellung Dollenhöhe

Die Dollenhöhe gewährleistet, dass das volleingetauchte Blatt in einer geradlinigen Bewegung zu den unteren Rippenbögen gezogen werden kann. Beim Vorrollen sorgt die richtig eingestellte Dollenhöhe dafür, dass die Blätter ohne Wasserkontakt in die Auslageposition geführt werden können.

Die Einstellung der Dollenhöhe erfolgt durch versetzen der Abstandsringe, Klipse genannt. Setzt man sie von unterhalb der Skulls zu oberhalb reduziert dies die Dollenhöhe. Versetzt man den Abstandsring von oberhalb des Skulls zu darunter erhöht dies die Dollenhöhe. Für normal große Menschen ist bei unseren Gig-Booten 1 Ring/Klips unterhalb der Skulls die geeignete Einstellung. Überdurchschnittlich große Menschen sollten 2 Klipse (Ringe) unterhalb setzen. Kleinere Ruderer sollten beide Klipse (Ringe) oberhalb der Dolle positionieren. Die Klipse sollten am besten bereits an Land umpositioniert werden, da dies einfacher und sicherer ist.

Dies ist eine stark vereinfachte Darstellung für Anfänger. Tatsächlich ist die ideale Dollenhöhe abhängig von einer Reihe Faktoren:

- Gewicht der Mannschaft
- gegebenenfalls vom Gewicht der zusätzlichen Beladung (z.B. bei Ruderwanderfahrten)
- vom Körperbau
- von der Tauchtiefe des Bootes
- von den Wasserverhältnissen (Wellenhöhe)

### 3.3 Persönliche Ausstattung (Kleidung)

Die wichtigste Regel ist eng am Körper liegende Kleidung tragen! Dies gilt für Beine wie Oberkörper. Hintergrund ist, dass man nirgendwo bei der Ruderbewegung hängen bleiben soll. Insbesondere offene Taschen bei Westen/Jacken sind hier gefährlich und unbedingt zu vermeiden.

Ansonsten ist Alles geeignet, Funktionsbekleidung empfehlenswert. Bei kühlem Wetter empfiehlt sich das Zwiebelschalenprinzip.

Wer möchte kann sich auf eigene Kosten ein Sitzkissen anschaffen. Ggf. macht eine Sammelbestellung des Ruderkurses in Eigenregie Sinn. Die Sitzkissen erhöhen nicht nur den Sitzkomfort, sondern fördern insb. die Haftung auf dem Sitz und vermeiden ein Rutschen.

Für die Mitnahme von Gegenständen empfiehlt sich ein wasserfester Beutel.

Wie solche Sitzkissen und Beutel aussehen, könnt ihr Euch beispielhaft unter [www.meinrudershop.de](http://www.meinrudershop.de) anschauen. Alternative Anbieter gibt es natürlich Viele.

## 4 Die Ruderbewegung

### 4.1 Bewegungsablauf

Schaut Euch zum Ablauf der Ruderbewegung folgende Seite an <https://www.rudern.de/sportart-rudern/rudern-lernen/leitbild-skullen>, insb. den Download „Rudern lernen mit Marcel“.

Macht Euch auch vertraut mit dem Begriff des Aufdrehens und Abdrehens der Ruderblätter.

Im Bewegtbild sieht das dann so aus <https://www.youtube.com/watch?v=jBJq1Z105e8>

Die 3 häufigsten Anfängerfehler:

1. Rudern zu sehr mit den Armen statt den Beinen – Als Anfänger rudert man meist zu sehr aus den Armen. Die Kraft kommt aber fast ausschließlich aus den Beinen. Die Arme sind gestreckt. Lediglich im Endzug erfolgt ein Armeinsatz.
2. Ruderblätter zu tief im Wasser – Es fällt zu Beginn schwer die Skulls locker genug zu lassen. In der Vorauslage lässt man die Ruderblätter einfach nur locker gewichtslos ins Wasser fallen, sie finden dann automatisch die ideale Lage im Wasser. Und dann zieht man auf rein horizontaler Ebene durch.
3. Zu schnelles Vorrollen – Das Verhältnis der zeitlichen Dauer zwischen Vorrollen und Durchzug beträgt ca. 2:1. D.h. langsam vorrollen, schnell durchziehen. Beim Vorrollen soll das Boot quasi nur unter einem her gleiten, als bliebe man auf dem gleichen Punkt auf Grund unter Wasser stehen. Ein zu schnelles Vorrollen bringt Unruhe ins Boot.

### 4.2 Griffhaltung

Beim Durchzug gilt der „Klammeraffengriff“. Der Handrücken verläuft auf gerader Linie mit dem Unterarm.

Wird dies falsch gemacht, kann dies schnell zu gesundheitlichen Schäden, wie Sehnenentzündung führen. Bitte von Anfang an drauf achten!

Beim Abdrehen der Blätter rollt der Skull-Griff in der Handfläche weiter in Richtung Fingerspitzen. Die Abbildung zeigt dies in Reinform. In der Praxis ist es oft eine Mischung aus dieser Rollbewegung und einem Abknicken, einem Anwinkeln, der Handfläche.

D.h. beim Vorrollen, wenn die Blätter abgedreht sind, sind dann Handrücken und Unterarm nicht mehr zwingend in einer Linie. Hier muss jeder ein Stück weit seinen eigenen, persönlichen Stil finden, inwieweit ein zusätzliches Abknicken, Abwinkeln zusätzlich zu der Rollbewegung in der Handfläche erfolgt.



Das wäre ja alles noch gut machbar, wäre da nicht das Überkreuzen der Hände beim Durchzug und wieder vor in der Freilaufphase. Um Probleme mit unterschiedlichen Handführungen in Mannschaftsbooten zu vermeiden, hat der Deutsche Ruderverband festgelegt: Sowohl im Durchzug als auch in der Freilaufphase befindet sich die rechte Hand immer näher am Körper. Sie sollte darüber hinaus etwas tiefer als die linke geführt werden. Bitte Letzteres nicht übertreiben! Dies ist ein typischer Anfängerfehler die linke Hand deutlich über der Rechten zu führen, was dazu führt, dass das linke Ruderblatt zu tief im Wasser liegt, mit Folge Schiefelage des Bootes.

## 5 Manöver

### 5.1 Ablegen

Zuerst den landseitigen Skull einlegen, an der Dolle bis zum Ende durchschieben und das Ruderblatt auf dem Steg ablegen. Dann mit einem Bein auf das Trittbrett treten, Körperschwerpunkt möglichst niedrig über dem Wasser, und den wasserseitigen Skull einlegen.

Wartet ihr noch auf Andere bis zum Ablegen, das Ruderblatt bitte aus dem Wasser nehmen, etwas heraus ziehen und waagrecht mit dem Schaft auf dem Boot ablegen. Sobald die Mannschaft bereit ist zum Ablegen den wasserseitigen Skull bis zum Anschlag an der Dolle durchschieben und das Blatt aufs Wasser legen. Wasserseitigen Fuß auf das Einstiegsbrett stellen. Beide Skulls mit der wasserseitigen Hand anfassen (wasserseitiges Ruderblatt weiter auf dem Wasser liegend) und mit der anderen Hand die seitliche Bordkante des Bootes anfassen um sich abzustützen. Dann mit dem anderen Fuß vom Steg abstoßen, auf Kommando gemeinsam „stoßt ab!“.

### 5.2 Anlegen

Das Manöver fährt der Steuermann/-frau. Ihr müsst nur darauf achten beim Anlegen die Skulls anzuheben, damit die Skulls nicht gegen den Steg stoßen. Dazu an den Griffen die Skulls im Boot nach unten drücken.

Hier ein Video, das den gesamten Ablauf mit Einsteigen, Anlegen etc. zeigt.

[https://www.youtube.com/watch?v=raoEkanC\\_OE](https://www.youtube.com/watch?v=raoEkanC_OE)

Es ist zwar am Beispiel eines Einers, gilt aber genauso für größere Boote.

### 5.3 Wenden

Zum Wenden sollte das Boot zunächst vollständig gestoppt haben. Im Folgenden wird die so genannte lange Wende über Backbord beschrieben. Es ist die Standard-Wende für Ruderboote. Die Körperarbeit sieht genauso aus wie beim Rudern, die einzige Unterscheidung liegt in der jeweiligen Blattstellung.

Die Wende beginnt in der Rücklage. Das Backbord-Blatt ist 180° aufgedreht im Wasser, das Steuerbord-Blatt liegt abgedreht auf dem Wasser. Wir gehen in die Auslage (Backbord drückt!). In der Auslage wird das Steuerbord-Blatt aufgedreht und liegt im Wasser. Das Backbord-Blatt wird angekantet. Wir gehen in die Rücklage (Steuerbord zieht!)

Der Unterschied zwischen der langen Wende und der kurzen Wende ist, dass die Bewegung bei der langen Wende incl. Rollbewegung erfolgt. Eine kurze Wende erfolgt ohne Rollbewegung in

gleichzeitiger Abfolge des „Drückens“ und „Ziehens“. Die lange Wende ist wie gesagt der Standard im Rudern.

## 6 Die Kommandos lt. Dt. Ruderverband (DRV)

Die Steuerleute geben laut und deutlich Befehle. Ruderbefehle bestehen aus einem Ankündigungs- und einem Ausführungsteil. Dazwischen steht im Folgenden ein Gedankenstrich. Wer Ruderbefehle erteilt, muss nach dem Ankündigungsteil so viel Pause einlegen, dass die Mannschaft sich auf das vorbereitet, was gleich danach zu tun ist. Bei einigen Ruderbefehlen hat die Mannschaft nach der Ankündigung zunächst die Stellung für die Ausführung einzunehmen. Bsp.: Mannschaft ans Boot – hebt auf! Der Ausführungsbefehl wird nur gegeben, wenn die am Boot versammelte Mannschaft insgesamt kräftig genug ist, das Boot sicher zu tragen und zu drehen.

**Fertig zum Einsteigen – steigt ein!** (oder stoßt ab!) Die Ruderer greifen mit der wasserseitigen Hand beide Griffenden der Skulls oder den Riemengriff und treten mit dem wasserseitigen Fuß auf das Einsteigbrett. Bei „steigt ein“ wird mit dem landseitigen Fuß das Boot vom Steg abgestoßen.

**Klarmeldung!** Am Bug beginnend melden die Ruderer, sobald sie ruderbereit sind „1 fertig!“, „2 fertig!“, usw.

**Alles vorwärts – los!** (in der Praxis üblich eher: Alle voraus – los!) Nach der Ankündigung rollt die Mannschaft in die Auslage und legt die Blätter flach aufs Wasser. Bei der Ausführung werden die Blätter senkrecht gedreht und der Durchzug beginnt.

**Backbord (Steuerbord) vorwärts – los!** Durchzug nur auf einer Seite, das andere Blatt wird abgedreht mitgeführt.

**Ruder – halt!** Ankündigung beim Blatteinsatz, Ausführungsbefehl am Ende des Durchzugs. Nach dem Schlag werden die abgedrehten Blätter über Wasser so weit bugwärts geführt, bis die Ruder senkrecht zum Boot stehen.

**Blätter – ab!** Die Blätter werden flach aufs Wasser gelegt.

Praxis-Hinweis: Wird nach „Ruder halt!“ in der Regel auch ohne Kommando direkt gemacht

**Stoppen – stoppt!** Durch dosiertes Gegenkanten (Aufdrehen) der flach liegenden Blätter schneiden diese langsam unter Wasser. Die gegengekanteten Blätter werden mit gestreckten Armen bis zur Senkrechten weitergekantet.

**Backbord (Steuerbord) stoppen – stoppt!** Einseitiges stoppen.

**Alle stoppen:** größte Wirkung, das Boot zum Stehen und auch den Bug zur Seite zu bringen, wenn genau in Fahrtrichtung ein Hindernis auftaucht.

**Alles rückwärts – los!** Aus der Rücklage, Hände vom Körper weg drücken. Volle Benutzung der Rollbahn. Ankanten der Blätter während des Freilaufs.

**Wende über Backbord (Steuerbord) – los!** Ankündigung: wie zum Rückwärtsrudern Innenhebel am Körper, Blatt flach auf dem Wasser. Ausführung: zunächst auf der in der Ankündigung

genannten Seite rückwärts rudern, also vom Körper weg drücken, das andere Ruder beim Freilauf über Wasser mitführen, mit diesem dann aus der Auslage vorwärtsrudern, also ziehen, und dabei das zuerst benutzte Ruder über Wasser mitführen.

**Skulls – lang! Backbord (Steuerbord) – lang!** Vorher entweder „Ruder – halt!“ oder Hinweis an die Mannschaft, welche Situation bevorsteht. Die Ruder werden beiderseits oder nur auf der angekündigten Seite parallel zum Boot genommen und dabei festgehalten.

**Backbord (Steuerbord) – überziehen!** Ohne Tempowechsel auf der angekündigten Seite sehr kräftig, auf der anderen Seite mit wenig (ggf. ohne) Kraft rudern.

**Hochscheren!** Im Freilauf werden die Innenhebel tief ins Boot gedrückt (z. B. bei hohen Wellen).

**Halbe Kraft!** Es wird mit wenig (nahezu ohne) Kraft durchgezogen.

Praxis-Hinweis: Es wird auch manchmal das Kommando „Keine Kraft!“ oder „Ohne Kraft“ gegeben. Das heißt Ruderbewegung fortführen, aber die Ruder nur mit der Fahrtbewegung im Wasser mitlaufen lassen, ohne jede Kraft

**Frei – weg!** Dieses Kommando wird gegeben, um „Überziehen“, „Hochscheren“, „Halbe Kraft“, „Skulls lang“ wieder aufzuheben.

## 7 Ruderordnung WSVH

Die Ruderordnung des Wassersportvereins Bad Honnef e.V. findet ihr unter <https://wsvhonnef.de/ruderordnung.php>

Hier nur einige wichtige Punkte vorab

**Steuererlaubnis** - In jedem Boot muss ein Ruderer mitfahren, der die Eignung zum Schiffsführer im Sinne der Rheinschiffahrtspolizeiverordnung hat (Steuererlaubnis). Die Steuererlaubnis erteilt der Ruderwart.

**Einererlaubnis** – Das Fahren mit Einern ist nur mit Einererlaubnis gestattet

**Vollständige Besatzung** – Die Boote sind grundsätzlich mit vollständiger Besatzung zu fahren

**Haftung** – Jedes Mitglied haftet bei schuldhaftem Verhalten für das von ihm beschädigte Vereinseigentum

## **8 Meine Notizen**

Hier ist abschließend Platz für meine persönlichen Notizen