



5. Juli 2011 - 16:29 Uhr

Anfänger üben das Rudern auf dem Trockenen

Von Wera Engelhardt

Bevor es aufs Wasser geht, werden die Bewegungen erst an Geräten trainiert.



Bernd Schaller

Ein Schnupperkurs im
Düsseldorfer
Ruderverein 1880.

Düsseldorf. Worin liegt der Unterschied zwischen rudern und paddeln? „Wir Ruderer wissen nicht, wo wir hinfahren“, erklärt Wolf Strauß, Ausbilder beim Düsseldorfer Ruderverein 1880. Das sagt er seinen etwa 40 Schützlingen ganz am Anfang. Genauer gesagt, nachdem eine Teilnehmerin der Ruder-Schnupperstunde im Gespräch mit ihrem Nachbarn versehentlich den falschen Begriff „paddeln“ hat fallenlassen. Strauß ist das nicht entgangen, und er berichtigt den Fauxpas umgehend. Schließlich beginnt das Erlernen des Wassersports schon mit der Anwendung des korrekten Vokabulars.

Nein, Ruderer wissen nicht, wo sie hinfahren. Denn im Unterschied zu den Kanuten sitzen sie mit dem Rücken in Fahrtrichtung und sind auf die Instruktionen des Steuermanns angewiesen. Doch nicht darin bestehe in erster Linie die Schwierigkeit

dieser Disziplin. Viel problematischer sei es für Anfänger, den komplexen Bewegungsablauf zu verinnerlichen.

Um den Kursteilnehmern eine Vorstellung davon zu vermitteln, was sie auf dem Wasser erwartet, setzt Strauß sie als erstes auf den Ruderergometer. Auf diesem Gerät können die Anfänger die Bewegungen erproben, die nötig sind, um ein Ruderboot in Gang zu bringen. „Das sieht leichter aus, als es ist“, sagt Strauß. „Außerdem simuliert das Gerät nur etwa 20 Prozent dessen, was später Realität ist.“

Nach hinten rollen, die Beine durchstrecken, dann die Hände an den Körper ziehen, die Arme wieder strecken und schließlich erneut nach vorne rollen. Fließende Bewegungen, keine Hektik. Das lässt sich auf dem Ruderergometer erlernen.

Die größte Herausforderung sind die simultanen Abläufe

Nicht zu simulieren seien dagegen die Handbewegungen, die Handhabung der so genannten „Skulls“ (umgangssprachlich „Ruder“ genannt) und das Achtgeben auf den Vordermann. „Diese simultanen Abläufe sind die Herausforderung, machen aber den Reiz aus“, sagt Strauß.

Doch eins nach dem anderen. Und die Anfänger machen schnell Fortschritte. „Das war eigentlich ganz einfach“, sagt Sanja Hanemann, nachdem sie – leicht verschwitzt wie alle anderen – von dem Sportgerät gestiegen ist. „Aber auf dem Wasser zu sein, ist sicher noch etwas ganz Anderes.“ Die Düsseldorferin hat sich aus dem Bauch heraus für den Kurs entschieden. Was sie am Rudern reizt? Draußen, an der frischen Luft zu sein und dabei in der Gemeinschaft Sport zu treiben. „Nicht zu vergleichen mit einem geschlossenen Fitnessclub.“

Bald haben die Trockenübungen ein Ende und es geht in den Neusser Hafen. Ein sogar gefährlicheres Terrain als der Rhein, denn der Hafen ist eng und es gilt, anderen Ruderern auszuweichen. „Aber die schaffen das schon, und wir sagen ihnen ja, wo sie hinfahren müssen“, sagt Strauß mit einem Augenzwinkern.

