

# Balance trainieren

## 1. Pausen einlegen



In der Rücklage



Über den Unterschenkeln

Während der Pausen wird die Körperhaltung überprüft und das Gleichgewicht gehalten. Es darf keine Wasserberührung mit dem Blatt stattfinden.



In der Vorlage mit senkrechten Blättern



In der Vorlage mit abgedrehten Blättern

## 2. Übung



Ausgangsposition



»Eins«



»Zwei«



»Drei«



»Vier«

Diese Übung wird vor und zurück geübt.

## 3. Fliegen



Oberkörper fertig in der Vorlage :

Über den Unterschenkeln mit flachen Blättern balancieren.

## 4. Luftschläge



## 5. Senkrechte Blätter



## 6. Ein Schlag beginnt



Aus dem Stand:

Aus der Rücklageposition abheben, abdrehen und den Schlag beginnen.

# Kraft einsetzen

## 1. Verschiedene Druckverläufe

Mit Druck

Ohne Druck



Vorderzug



Mittelzug



Endzug



Für einen optimalen Druckverlauf wird der Schlag in Vorder-, Mittel- und Endzug eingeteilt.

Einzeln Vorder-, Mittel- und Endzug betonen.

## 2. Lange Arme



Rudern mit gestreckten Armen und evtl. mit senkrechten Blättern.

## 3. Kraft koppeln



## 4. Hebel verkürzen



Skulls neben den Griffen breit fassen.

## 5. Kurze Schläge

Aus der Fahrt mit festem Oberkörper 10 Schläge nur aus den Armen rudern, dabei den Oberkörper fest halten.

## 6. Rudern mit einzelnen Beinen



Ein Bein aus der Befestigung lösen und komplett entlasten. Nur ein Bein tritt und zieht.

# Spannung trainieren

## 1. Griffhaltung verändern



Handballen beim Vorführen lösen.  
Variation:  
Ohne Druck der Finger



## 2. Ohne Schuhe



Füße aus der Befestigung nehmen, um Spannung in der Rückenlage zu bekommen.  
Die Füße dürfen nicht abheben.



## 3. Wie auf dem Rollsitzen sitzen?



↔  
links rechts



↔  
vorn hinten

Gewicht auf dem Rollsitz verlagern.

# Lang rudern

## 1. Spritzer vor dem Fassen



Mit den Blättern kurz vorm Fassen aufs Wasser aufsetzen, danach fassen.

## 2. Schlaglängen verändern



1/4 →



1/2 →



3/4 →



1 →

Aus der Fahrt jeden 5., 3. oder 2. Schlag die Schlaglänge variieren.