

# Ruderkommandos

---

## An Land

- Vor Beginn der Fahrt sind die vorgesehenen Eintragungen im Fahrtenbuch vorzunehmen. (Das Fahrtenbuch ist ein juristisches Dokument, zu dessen Führung der Ruderverein verpflichtet ist. Fahrten, die nicht im Fahrtenbuch eingetragen sind, gelten als Privatveranstaltung, bei denen die Vereinsversicherung für eventuelle Schäden an Personen und Eigentum nicht aufkommt!)

Verantwortlicher Bootsführer ist der Obmann/die Obfrau, der/die vor der Fahrt zu bestimmen ist. Der Obmann ist in der Regel der erfahrenste Ruderer im Boot; er kann, muss aber nicht der Steuermann sein.

- Das Tragen der Ruder: Vor dem Boot werden die Ruder zum Steg gebracht und in der Nähe des späteren Liegeplatzes des Bootes gelagert. Die Ruder sind waagrecht mit dem Blatt nach vorne zu tragen, um dieses empfindliche Teil vor Beschädigungen schützen zu können.
- Das Tragen des Bootes: Auf den Aufruf "Mannschaft ans Boot!" verteilt sich die Mannschaft gleichmäßig auf Bug und Heck. Mit dem Kommando "Boot hebt - hoch!" wird das Boot am Dollbord aufgenommen und ggf. mit den Kommandos "Auf Schulter - hoch!" bzw. "In Hände - ab!" in die beste Trageposition gebracht.
- "Boot marsch!", "Ausleger achten!" und "Boot halt!" - selbsterklärend.
- Das Drehen des Bootes: Beim Drehen muss eindeutig eine Seite bezeichnet werden, die angehoben wird, z.B. "Südseite offen!" oder "Wasserfall offen!". Dabei ist darauf zu achten, dass sich der Wind nicht im offenen Boot fangen kann. Die Seite, die hochhebt, greift so schnell wie möglich ins Innenleben nach, am besten an die Gondelleiste, an ein Querlager oder an die Verbreiterungsleiste des Dollbords. Die gegenüberliegende Seite unterstützt den Bootsrumpf mit dem leicht vorgestellten Oberschenkel. Es ist darauf zu achten, dass das Boot nicht mit den Auslegern aufsetzt (Gefahr des Spantbruches!)
- "Zu Wasser - marsch!" – selbsterklärend

## **Boot Einsetzen**

- Beim Einsetzen des Bootes über Heck oder Bug (Gegensatz: über Hüfte, d.h. seitwärts) greifen diejenigen Mannschaftsmitglieder, die zuerst an der Stegkante ankommen, durch, und zwar entweder am Innenausbau, vorzugsweise an der Gondelleiste, oder am Ausleger ganz dicht an der Bordwand (sonst Gefahr des Spantbruches!). Auf keinen Fall einfach zur Seite weglaufen! Auch beim Verwenden der Rolle zur Unterstützung mittragen, da sonst das volle Gewicht des Bootes auf wenigen Quadratzentimetern der Kieleiste liegt.

## **Das Einlegen der Ruder**

- Das Einlegen der Ruder (Skull oder Riemen) erfolgt an einer Stelle des Holms, die locker durch die Öffnung der Dolle passt, z.B. am Blatthals. Die Dolle zeigt zum Heck des Bootes, damit der Dollenstift (aus Spezialstahl, ähnl. der Achse von Fahrradpedalen) die Kraft aufnimmt, und nicht der Dollenschenkel. Es werden zunächst die stegseitigen Ruder eingelegt, damit das Boot festliegt, erst dann die wasserseitigen. Die stegseitigen Ruder werden sofort ganz in die Dolle geschoben und mit der äußeren Blattkante nach unten auf dem Steg abgelegt. Diese Ablagetechnik dient der Schonung der Lackierung; an der Kante befindet sich der Querleimer aus (hartem) Eschenholz. Die wasserseitigen Ruder ruhen zunächst mit dem Innenhebel auf der Bordwand, Blattschwung nach unten. Bei Bügeldollen wird der Dollenbügel mit der Rändelmutter gesichert ('die Dolle zugeschraubt'). Dabei ist darauf zu achten, dass die Dollenweite mit der Gegenmutter am Bügel richtig eingestellt wird: Ist die Dolle zu eng, lässt sich das Ruder nur schwer drehen, ist sie zu weit, rutscht der Klemmring hinein und wird zu einem Klemmring in des Wortes falscher Bedeutung (s.o.). Die wasserseitigen Dollen können entweder vom Steg aus durch kunstvolles und möglichst ästhetisches Hinüberreichen, -lehnen, Krabbeln, Kriechen oder sonstwas geschlossen werden, oder aber sofort nach dem Einsteigen / Ablegen auf dem Wasser bequem im Sitzen. Letztere Möglichkeit ist auf stehenden Gewässer i.d.R. problemlos möglich, bei schnell fließendem Gewässer aber nicht unbedingt empfehlenswert.

Achtung: Es gibt Klemmringe - bei Kohlefaserrudern auch Manschetten - und Dollenbauweisen, die nicht miteinander kompatibel sind und zu Verklemmungen führen. Daher möglichst die für das Boot vorgesehenen Ruder verwenden.

Anschließend werden ggf. die Rollsitzeummis gelöst und ins Boot gelegt

## Das Einsteigen und Ablegen

- "Mannschaft ans Boot!": Man verteilt sich auf die vorher ausgekugelten Ruderplätze.
- "Mannschaft fertigmachen zum Einsteigen!": Die einzelnen Ruderer stellen sich neben ihren Ruderplätzen auf, mit dem Rücken zum Bug, also so, wie man nachher rudert. Die wasserseitigen Sculls werden bis zum Klemmring in die Dolle geschoben und die beiden Griffe mit der wasserseitigen Hand gefasst. Mit der stegseitigen Hand stützt man sich an Dollbord oder Ausleger ab.
- "Mannschaft steigt - ...": Der wasserseitige Fuß wird auf das Einsteigebrett (und nirgendwo anders hin, schon gar nicht auf die Rollschiene oder die Rollsitzachse!) gesetzt, "...- ein!": Mit dem stegseitigen Fuß wird unter mäßiger Krafteinwirkung abgestoßen (sonst ggf. "Platsch" auf der Wasserseite), und der Fuß unter dem Arm und den Innenhebeln hindurch direkt (! ohne Zwischenstop, womöglich gar auf der Rollschiene?) auf das Stemmbrett gesetzt. Man setzt sich langsam (!! ) auf den Rollsitz.

(Rollschienen sind empfindliche Teile, die weder Verschmutzungen durch Dreck von den Schuhen noch Verbiegungen vertragen. Ein Fallenlassen auf den Rollsitz führt zu Vertiefungen in der Rollbahn, die sich beim Rollen als unangenehme, unebene Wegstrecke bemerkbar machen. Bei Anfängern kann man auf das Abstoßen verzichten; dann muss man sich von freundlichen Geistern rausdrücken lassen. Ebenso ist es möglich, aus gegebenem Anlass platzweise einsteigen zu lassen: "Nr. 1. fertigmachen zum Einsteigen!" usw.)

- "Abpaddeln!": Wer kann, geht mit dem stegseitigen Ruder weit in die Auslage und führt kurze Ruderschläge durch, um das Boot vom Steg wegzubringen. Vorzugsweise macht dies der Bugmann, der dadurch den Bug vom Steg freigekommt und anschließend mit kurzen beidseitigen Ruderschlägen das Boot vom Steg wegziehen kann. (Es gibt noch eine zweite Version des Abpaddelns, die besonders bei Naturufeln oder geringem Abstand zum Steg zu verwenden ist: Die Ruder werden "lang gemacht", und mit anders herum aufgedrehten Blättern (wie beim Rückwärtsrudern) wird parallel zum Boot abgepaddelt (führt zu Querversatz des Bootes). Diese Version des Abpaddelns lässt sich durch einfaches Umkehren der Paddelrichtung zum Anpaddeln umfunktionieren. Noch besser führt man das Anpaddeln jedoch auf der anderen Bootsseite durch, damit das bewegte Wasser nicht gleich wieder gegen den Bootsrumpf drückt und die Arbeit weitgehend zunichte macht.

Nach dem Ablegen ist der Bereich um den Steg zügig zu räumen, um anderen Booten Platz zum An- und Ablegen zu machen. Weiter draußen auf dem Wasser erfolgt...

- Das Einstellen des Ruderplatzes: Oberstes Maß dabei ist, dass in der Rückenlage die ausgestreckten Daumen an den Skulls gerade eben unter die Rippenbögen reichen, wenn die Holme auf die Wirbelsäule weisen. Einstellen ist primär die Lage des Stemmbretts. Sollte man in der angegebenen Zielposition gegen die hinteren (bugseitigen) Rollbahnenden stoßen, sind die Rollschienen zu verstellen. Dies ist jedoch schwierig, wenn man erst einmal darauf sitzt. Man sollte daher vor dem Einsteigen darauf achten, dass die vorderen (heckseitigen) Rollbahnenden ca. 5 cm "vor der Dolle", d.h. in Fahrtrichtung heckwärts ("vor" wegen Zugrichtung) ca. 5 cm vom 'Lot des Dollenstifts auf die Längsrichtung des Bootes' entfernt sind. Sind die Rollschienen so eingestellt, bitte die Finger von dieser Normalposition lassen (die Teil der optimalen Trimmung ist), und möglichst nur

das Stemmbrett so verstellen, dass man mit gestreckten Beinen hinten gerade eben nicht anstößt. Dies führt zur maximalen Ausnutzung der Rollbahnlänge.

Beim Einstellen können die Füße auf den Bodenbrettern aufgesetzt werden. Sind keine vorhanden, dann bitte auf die Verstreben des Vorderplatzes oder links und rechts über die Bordwand hängen, aber nie in die Bordwand stellen (dünnes Holz)! Nach einiger Zeit fordert der Steuermann die "Fertigmeldungen!" an, die vom Bug ausgehend mit "Eins fertig!", "Zwei fertig!" oder "... unklar!" beantwortet werden.

Ab hier folgt das eigentliche Rudern.

## Auf dem Wasser

- Zum sicheren Beherrschen des Ruderbootes auf dem Wasser sind nur wenige Bewegungsabläufe nötig. Damit diese Manöver im Mannschaftsboot zur richtigen Zeit und gemeinsam erfolgen, hat der Deutsche Ruderverband eine Kommandosprache entwickelt, die in Verbindung mit der genauen Definition der Bewegungsabläufe eine präzise und einheitliche Durchführung der Manöver beim gemeinsamen Rudern auch von Mitgliedern verschiedener Vereine ermöglichen. Dies kann zum Beispiel auf Wanderfahrten oder in Notsituationen von äußerster Wichtigkeit sein. Leider hat sich diese Kommandosprache durch die starke Traditionshaltung vieler Vereine und den Einsatz von Ausbildern, die keinen Steuermannslehrgang absolviert haben, noch nicht überall eingebürgert, so auch nicht im MRC.

Den wesentlichen Ruderbefehlen ist eine gemeinsame Grundstruktur eigen: Jeder Befehl setzt sich i.d.R. zusammen aus einem Ankündigungsbefehl und einem Ausführungsbefehl. Dabei ist bereits der Ankündigungsbefehl "eindeutig", d.h. man weiß bereits, was zu tun ist, und der Ausführungsbefehl gibt nur noch das Startsignal, wann es los geht. Der Ausführungsbefehl ist - als "Startschuss" - einsilbig, z.B. "Los!"

- Und so geht's los: "Alles vorwärts - los!"

Ausführung: Aus der Grundstellung in die Auslage vorrollen, die Blätter liegen i.d.R. flach auf dem Wasser. Bei "Los" die Blätter senkrecht stellen, einsetzen, durchziehen, usw. Es ist nicht sinnvoll, gleich mit voller Kraft loszurudern, da hierbei das Material unnötig stark belastet wird. Besser ist es, das Boot bei den ersten Schlägen allmählich in Fahrt zu bringen. Das Kommando "Alles vorwärts" bietet gegenüber dem bei uns bisher gebräuchlichen einfachen "Auslage" folgende Vorteile: Man kann die Ausführung besser nach Bedarf differenzieren: z.B. kann man sagen "Steuerbord (oder Backbord) vorwärts" oder "Nr. 1 und 2 vorwärts", wenn bestimmte Manöver nötig sind.

- Und so hört man auf: "Ruder - halt!"

Ausführung: Der Ankündigungsbefehl "Ruder" wird bereits beim Einsetzen der Blätter gegeben. Jeder weiß dann: Danach kann nur noch der Befehl "Halt!" kommen, - und zwar wird dieser beim Ausheben der Blätter gegeben - , und niemand wird überrascht.

Anschließend Grundstellung, die Blätter bleiben in der Luft; dies ermöglicht das Auslaufenlassen des Bootes nach den Erfordernissen.

Erst auf das Kommando "Blätter - ab!" werden die Blätter auf das Wasser gelegt

- Zum Anhalten gibt es die Befehlskombination "Stoppen - stoppt!"

Hier gibt es eine wesentliche Änderung der Ausführung gegenüber dem, was der Einfachheit halber im Rahmen des Schnupperruderns oder bei anderen Vereinen gelehrt wird! Begründung folgt.

Ausführung: Im Anschluss an den Befehl "Ruder - halt!".

Bei schneller Fahrt: "Stoppen!" (gedehnt gesprochen): Durch geringes Gegenkanten der flachliegenden Blätter schneiden die Blätter und ein Teil des Schaftes langsam ins Wasser ein und bremsen die Fahrt ab.

Bei geringer Fahrt und im Gefahrenfalle folgt auf stoppen "Stoppt!": Die gegengekanteten Blätter werden mit fast gestreckt bleibenden Armen gegen die Fahrtrichtung bis zur Senkrechten gekantet.

Das Stoppen darf nicht zu hart geschehen, weil sonst die Dollen brechen (Messingdollen aufbiegen) können.

Zum Manövrieren sind auch hier Modifikationen wie "Backbord (oder Steuerbord) stoppen" möglich.

Diese Form des Stoppens hat bei einseitiger Ausführung den Vorteil gegenüber dem einfachen Aufdrücken der Blätter auf das Wasser, dass die horizontale Bootslage nicht beeinflusst wird, da die Dollen nicht nach oben gezogen werden, und daher nicht durch Gewichtsverlagerung austariert werden muss. Dies ist z.B. besonders beim Anlegen mit steuermannslosen Booten nützlich, weil man die Bremsstärke unabhängig von der Schräglage des Bootes dosieren kann.

- Rückwärts rudern "Alles rückwärts - los!"

Ausführung: bei stehendem Boot. Beide Griffe an den Körper (Rücklage), auf "Los!" Blätter gegen die normale Fahrtrichtung senkrecht drehen, Arme strecken, Vorrollen bis in die Auslage. Blätter flach drehen, aber leicht gegengekantet halten, damit sie beim anschließenden Zurückführen in die Rücklage nicht ins Wasser einschneiden.

Modifikationen wie "Back- (Steuer-)bord rückwärts - los!" oder "1 bis 3 rückwärts - los!" möglich.

Das Gegenstück zum Stoppen beim Rückwärtsrudern heißt "Abfangen!": Blätter wie zum Vorwärtsrudern aufdrehen, ins Wasser und bremsen.

Beim Rückwärtsrudern hat der Steuermann darauf zu achten, dass er das Steuer gerade hält. Andernfalls besteht die Gefahr, dass die Steuerhalterungen ausreißen. Deshalb am besten die Steuerleine einmal um jede Hand wickeln und auf der Bordwand festhalten.

- Ruder längsseits legen:

#### 1. "Skulls (Riemen) - lang!"

Ankündigung in der Grundstellung oder beim Einsetzen. Ausführung aus der Grundstellung oder am Ende des Durchzugs: Die Blätter werden flachgedreht und die Griffe am Körper vorbei-geführt, bis die Ruder parallel zum Boot liegen. Die Griffe sind in der Hand zu halten, da dies die Bootslage mit der grössten Kentergefahr ist! Absolut ruhig und aufrecht sitzen!

Dieses Kommando sollte nicht bei Booten mit "5." Auslegerstrebe gegeben werden.

#### 2. zurückführen der Ruder in die Grundstellung: "Skulls (Riemen) - vor!"

Vorführen der Ruder in die Grundstellung. Bei Riemenbooten ist wegen der langen Innenhebel das Längsseitslegen etwas ungünstig. Hier und besonders beim Vorhandensein von "5. Streben", sollte eher an das Einziehen der Ruder gedacht werden:

"Riemen (Skulls) - ein!"

Die Ruder werden in der Grundstellung eingezogen und quer über das Boot gelegt.

"Riemen (Skulls) - aus!"

In die Grundstellung.

- Das Wenden des Bootes kann auf zwei Weisen erfolgen: mit der langen oder mit der kurzen Wende. Die lange Wende ist die gebräuchlichere, da sie das Bootsmaterial weniger stark belastet. Wenden sollten grundsätzlich mit wenig Kraftaufwand durchgeführt werden, da die auftretenden Querkräfte das Boot stark belasten, und es ohnehin nicht viel schneller geht.

Die im Ankündigungsbefehl jeweils aufgerufene Seite ist immer diejenige, die rückwärts rudert, zu der hin also gewendet wird. Ausführung bei Stillstand des Bootes aus der Grundstellung.

#### 1. "Lange Wende über Steuer-(Back-)bord - los!"

Bei Skullbooten beide Griffe an den Körper (Rücklage), bei Riemenbooten beide Seiten in die Rücklage. Aufgerufene Seite: Blätter umgedreht senkrecht (zum Rückwärtsrudern) ins Wasser. Auf "Los!" hier rückwärtsrudern: Arme strecken, vorrollen mit Benutzung der ganzen Rollbahn. Die Ruder der Gegenseite werden mitgeführt, die Blätter schleifen flach auf dem Wasser. In der Auslage angekommen Wechsel der Wasserarbeit: Die Gegenseite zieht vorwärts, die jetzt unbelasteten Blätter der aufgerufenen Seite werden leicht gegengekantet, damit sie beim Zurückführen in die Rücklage nicht ins Wasser einschneiden.

Bei Riemenbooten darauf achten, dass die unbelastete Seite nicht vorschießt, sondern abwechselnd und gleichmässig gerudert wird.

Beenden der Wende: "Ruder -" beim Beginn des Durchzugs (vorwärts oder rückwärts), "- halt!" beim halben Durchzug in der Grundposition; Blätter flach auf das Wasser legen.

#### 2. "Kurze Wende über Steuer-(Back-)bord - los!"

An der aufgerufenen Seite die Griffe an den Körper, Blatt senkrecht zum Rückwärtsrudern im Wasser. Die Gegenseite in Armauslage ohne Rollbahn, Blatt senkrecht zum Vorwärtsrudern im Wasser. Auf "Los!" gegenläufige gleichzeitige Wasserarbeit auf beiden Seiten ohne Rollbahnbenutzung. Beim Zurückführen die Blätter entsprechend so ankanten, dass sie nicht ins Wasser einschneiden.

Die kurze Wende ist wichtig beim Wenden auf schnell fließenden Gewässern, und bei geringem Platzangebot: Man wendet auf der Stelle. Die kurze Wende sollte wegen der auftretenden hohen Querkräfte möglichst nicht bei Riemenbooten angewendet werden.

- Zum Modifizieren des normalen Ruderablaufes gibt es folgende Möglichkeiten:

- "Back-(steuer-)bord über[ziehen]!"

Die aufgerufene Seite zieht kräftiger.

- "Halbe Kraft!" bzw. "Ohne Kraft!"

Selbsterklärend.

- "Hochscheren!"

Die Blätter werden höher als normal in die Auslage vorgeführt. Dazu die Griffe tief ins Boot drücken. Erforderlich bei stärkerem Wellengang.

O "Steuerbord (Backbord) Skulls/Riemen/Blätter achten!"

Auf der genannten Seite aufpassen: Gefahr durch Bojen, Treibholz, Schwimmer, Untiefen, etc. Ggf. selbsttätig Gegenmaßnahmen ergreifen, z.B. Hochscheren, etwas Langmachen u.ä.

O "Freiweg!"

Hebt die Modifikationen auf. Fortfahren mit normalem Rudern.

o "Wahrschau!"

Kein Schreibfehler, sondern der Warnruf in der Schifffahrt gegenüber anderen Verkehrsteilnehmern. Bedeutet: "Mach deine Augen auf und schau genau hin was hier vor sich geht!"

Übrigens: Die Bordbezeichnungen kann man sich gut merken, wenn man folgendes weiß: Bei den Ruderschiffen des Mittelalters war das Steuerruder nicht wie heute in der Längsachse des Bootes drehbar am Heck angebracht, sondern auf der rechten Seite außenbords in einer Schlinge aufgehängt. So erhielt die vom Steuermann rechte Seite die Bezeichnung Steuerbord. Da der Steuermann beim Steuern der anderen Seite den Rücken zuwandte, erhielt diese die Bezeichnung Backbord (von niederdeutsch back = rück).

Zum Merken der Farbenzuordnung gibt es folgende Eselsbrücken: Wenn dir jemand eine Backpfeife gibt, wird deine linke Backe rot; also ist da Backbord. Oder: Rot ist die Farbe des Herzens, das Herz sitzt links (also auf Backbord), folglich ist da rot. Alles immer in Fahrtrichtung!

**Viel Spaß beim Rudern!**