



Technisch sauber ist das noch nicht, wie unser Volontär hier rudert. Beim Wassersport auf dem Neckar muss man vieles auf einmal beachten.

Fotos: Mario Berger

Meditation auf dem Wasser

RUDERN Eine Trainingseinheit in Lauffen – Anspruchsvolle Technik

Serie: Was fit macht
Von unserem Redaktionsmitglied Daniel Stahl

Die erste Lektion lerne ich schon in der Umkleidekabine. „Rudern ist ein Wassersport“, sagen einige Jungen. Was sie damit meinen: Echte Ruderer gehen immer mit dem Boot auf den Neckar, auch wenn es regnet.

Meine erste Trainingseinheit beim Lauffener Ruderclub endet dann aber doch schon nach wenigen Minuten in einem Gewitter. Regen kann Ruderer vielleicht nicht vom

„Den extrem komplexen Bewegungsablauf muss man erst einmal richtig lernen.“

Christiane Eichhorn

Sport abhalten, ein Sturm schon. Bei starkem Wind gibt es auf dem Neckar Wellen und ich bin froh, als ich wieder auf dem Steg am Ufer auf festem Boden stehe.

Vierer Eine halbe Stunde später scheint wieder die Sonne, wir tragen das Boot zum zweiten Mal zum Neckar. Für meinen Ruder-Selbstversuch hat Trainerin Christiane Eichhorn mich vier jungen Ruderinnen zugeteilt. Vor mir auf dem Steuerplatz sitzt Philina Harsch. Die 18-Jährige erklärt mir bei der Fahrt, was ich beachten muss – und was ich alles falsch mache.

Hinter mir sitzen Lucille Swan, Selina Krautwasser und Frederike Link. Meine erste Befürchtung verfliegt schon nach wenigen Ruderschlägen. Kentern werde ich mit diesen vier erfahrenen Ruderinnen nicht. „Wir rudern schon so lange, das passiert uns eigentlich nicht mehr“, erklärt Philina.

Nach wenigen Minuten habe ich meine Sorgen, im Neckar zu landen, sowieso vergessen. Wir sind etwa 500 Meter weit gefahren und ich habe viel Spaß. Aber ich rede auch immer weniger, Rudern ist anstren-



Zum Rudern gehört einige Vorbereitung: Boote tragen, Skulls aussuchen, Sitze einstellen. Am Ende putzt und trocknet auch jeder sein Boot wieder selbst.



Trainerin Christiane Eichhorn erklärt, wie die Ruder – Skulls genannt – am Bootsauflieger befestigt werden müssen.

gend. Außerdem muss ich mich konzentrieren. Auf einem beweglichen Sitz rollen Ruderer bei jedem Zug im Boot vor und zurück. Meine Füße sind am sogenannten Stembrett festgemacht. So stoße ich mich ab und ziehe mich wieder nach vorne. Dabei muss ich die Ruder – Skulls genannt – richtig bewegen.

Krebse Die Regel lautet: links vor rechts. Wenn man die Arme mit den Skulls zum Körper zieht, hält man die linke Hand vor der rechten. Bald weiß ich warum. Ich quetsche mir gleich mehrmals meine Daumen

Hintergrund

Das sagt der Experte

„Rudern ist eine extrem gesunde Aktivität. Die Kombination von Kraft und Ausdauer gibt es selten“, sagt Gerhard Huber (59) aus Friedrichshall, Sportwissenschaftler der Uni Heidelberg. „Ein großer Teil der Muskeln ist integriert, es ist koordinativ anspruchsvoll und bis ins hohe Alter möglich.“ das



zwischen den Enden der Skulls ein. Einige der Ruderer haben an den Händen Blasen und Schwielen.

Meine Jungfernfahrt auf dem Neckar geht so lange gut, bis ich wieder einmal ein Skull falsch bewege und an der Wasseroberfläche hängenbleibe. „Krebs“ sagen Ruderer dazu, erklärt Philina. In der nächsten Stunde fange ich einige davon.

Komplex Darüber ärgere ich mich jedes Mal, weil das meinen ganzen Bewegungsablauf und den der anderen durcheinanderbringt. Solange das Boot in Schwung ist und über

„Wenn man einigermaßen begabt ist, kann man nach sechs Wochen die Grundlagen.“

Matthias Blatt

das Wasser gleitet, fühlt sich das fast wie fliegen an. Oder wie eine anstrengende Meditation. Jeder Krebs stoppt dieses Erfolgserlebnis.

„Den extrem komplexen Bewegungsablauf muss man erst einmal richtig lernen“, sagt Jugendtrainerin Christiane Eichhorn später. Ich müsste also noch eine Weile trainieren. Aber ich gehe zufrieden vom Neckar. Muskelkater in den Armen sagt mir, dass ich mit dem Trainingstag zufrieden sein kann.

Wollte ich auch in Zukunft rudern, würde ich mit einem kentersicheren Boot die Technik lernen. „Wenn man einigermaßen begabt ist, kann man nach sechs Wochen die Grundlagen“, sagt Jugendleiter Matthias Blatt. Zum Training gehört ab dann ein wenig Kraft und Ausdauer. Aber vor allem: rudern, rudern, rudern. Bei fast jedem Wetter.

Zur Serie

In der Serie „Was fit macht“ probieren unsere Redakteure einmal im Monat eine Sportart aus und testen sie auf ihre Fitnessstauglichkeit. Dazu gibt es eine Einschätzung unseres Sportexperten.