

Schweizerischer Ruderverband  
Fédération Suisse des Sociétés d'Aviron  
Federazione Svizzera delle Società di Canottaggio

# SRV Skills Award

## Fertigkeitstest auf dem Wasser und an Land



Anne-Marie Howald, Nationaltrainerin Junioren/-innen  
in Zusammenarbeit mit Simon Cox, Edouard Blanc

Sommer 2013

## 1. Einleitung

Der „SRV Skills Award“ ist ein Instrument, um die Grundfertigkeiten der Jugendlichen für das zielgerichtete Training im Rudersport auf dem Wasser und an Land auszubilden.

Rudern, als Wettkampfsport betrieben, ist eine Kraftausdauersportart welche gleichzeitig sehr hohe Anforderungen an die Technik stellt. Daher braucht es technische Grundfertigkeiten im Boot und mit der Langhantel, sowie Ausdauer und Beweglichkeit. Wird diesen 4 Faktoren bei der Ausbildung der Jugendlichen nicht genügend Beachtung geschenkt, werden Defizite sehr rasch zu Hindernissen in der Entwicklung jedes Einzelnen.

Wer im internationalen Wettkampfrudern bestehen will, muss von Beginn weg zum kompletten Athleten (vgl. Handbuch Spitzensport 2013) und nicht „nur“ zum Ruderer ausgebildet werden.

Angesprochen werden mit dem Skills Award alle Jugendlichen, die in den Clubs ausgebildet werden (U17). Aber auch Quereinsteiger, die Rudern erst mit 18 Jahren oder älter als Zweitsportart beginnen und Wettkampfrudern wollen, sollen diesen Skills Award beherrschen.

Offiziell wird der 1. „SRV Skills Award“ im Sommer 2014 abgenommen. Im Rahmen des erweiterten FUTURO vom August 2013 werden wir einen ersten Probelauf auf dem Wasser und auf der Leichtathletikbahn machen, um eine Standortbestimmung für den Winter 2013/2014 zu haben.

## 2. Auf dem Wasser (Skiff)

Auf dem Wasser geben wir Übungen vor, die zu den „Basics“ gehören und von den Jugendlichen in den frühen Jahren gründlich erlernt und trainiert werden sollen. Wichtige Elemente wie Balance, Ablauf und Reihenfolge der Teilbewegungen sowie das Handling der Skulls müssen sitzen.

Nr.	Übung	Wiederholungen	Bemerkung/Beschreibung	Link
1	Hände drehen	max. pro Minute	nach 30“ Richtung wechseln	<a href="#">Skills Award Wasser 1</a>
2	Ausleger ins Wasser dippen	10x	immer abwechseln zwischen links und rechts	<a href="#">Skills Award Wasser 2</a>
3	Aufstehen im Boot und „Hände hoch“	1x		<a href="#">Skills Award Wasser 3</a>
4	lange Wende	auf Zeit	beide Seiten	<a href="#">Skills Award Wasser 4</a>
5	Slalom-Parcours	auf Zeit	<a href="#">Slalom Parcours</a>	
6	Luftschlag im Stand	1x	ausheben mit aufgestelltem Blatt, erst dann Blatt abdrehen	<a href="#">Skills Award Wasser 6</a>
7	Boot balancieren	30“		<a href="#">Skills Award Wasser 7</a>

### 3. An Land

Bei den Übungen an Land müssen wir die allgemeine körperliche Fitness (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit) der jungen Ruderer und Ruderinnen gezielt fördern.

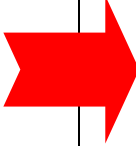
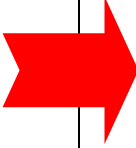
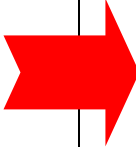
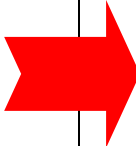
#### 3.1. Übungen mit der Langhantel

**Übungen mit der Langhantel sind die Grundlage für eine erfolgreiche Entwicklung im Kraftbereich für den Leistungssport, später Spitzensport.**

- Die Kraft und die Schnelligkeit, die Flexibilität und die Koordination werden mit dem Langhanteltraining gleichermaßen gefordert und gefördert.
- Durch diese ganzheitliche Muskeltrainingsmethode, die den gesamten Körper (insbesondere die Rumpf- und Extremitäten stabilisierende Muskulatur) einbezieht, kann der Entwicklung von Haltungs-, Knie-, Fuss- und Bandscheibenproblemen wirksam vorgebeugt werden.
- Nur wer über ein starkes Korsett und über eine gute Körperspannung verfügt, ist im Stande, die Beinkraft fürs Rudern effektiv auszunutzen - weil die „Verbindung über die Körpermitte“ gewährleistet ist.
- Wie beim Langhanteltraining sind Timing und Technik (neben den konditionellen Fähigkeiten und dem Willen) die entscheidenden Faktoren beim Rudern.
- Krafttrainingseinheiten mit Junioren müssen unter Aufsicht erfolgen. Den biologischen Gesetzmässigkeiten des wachsenden Skeletts muss Rechnung getragen werden.

#### **TECHNIK VOR LAST!**

Nr.	Übung	Dauer	Bemerkung/Beschreibung	Link					
1	Dauerlauf	12'	auf 400m Bahn, so weit wie möglich						
Der 12-Minutenlauf ist ein anerkannter, nach dem amerikanischen Sportmediziner Kenneth H. Cooper benannter Check, mit dem man den allgemeinen Fitnesszustand messen kann. Je weiter man in 12' kommt, desto besser ist die aerobe Leistungsfähigkeit.									
<b>Junior/-innen</b>		♂	♀	♂	♀	♂	♀	♂	♀
Alter		13	13	14	14	15	15	16 -17	16 -17
Ausgezeichnet		3100	2900	3150	2950	3200	3000	3250	3050
Sehr gut		2900	2700	2950	2750	3000	2800	3050	2850
Gut		2700	2500	2750	2550	2800	2600	2850	2650
in Anlehnung an: Jost Hegner „Training fundiert erklärt“, 2006									

Nr.	Übung	Wiederholungen	Bemerkung/Beschreibung	Link
2	Umsetzen / power clean	5x	<a href="#">Skills Award Kraftübung 2</a>	<a href="#">Skills Award Land 2</a>
	 <p><b>Umsetzen ist, aus Sicht</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• des Timings und damit der Beschleunigung</li> <li>• der Komplexität der Aneinanderreihung und Kopplung einzelner Teilbewegungen</li> <li>• der Stabilisation in der Körpermitte</li> </ul> <p><b>mit der Ruderbewegung identisch.</b></p>			
3	Frontkniebeugen / front squat	5x	<a href="#">Skills Award Kraftübung 3</a>	<a href="#">Skills Award Land 3</a>
	 <p><b>Funktion Perspektive Gewichtheben</b> Entwicklung Maximalkraftfähigkeit beim Abbremsen, Fixieren und Aufstehen beim Umsetzen</p> <p><b>Funktion Perspektive Rudern</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kraftniveau Beine bei stabilisiertem, aufgerichtetem Oberkörper → Kraftübertragung Beine im Durchzug</li> <li>• Stabilität seitliche und vordere Rumpfmuskulatur, aufrechter Brustkorb/ Rippenbogen → verbesserte Atemposition</li> </ul> <p>aus: Tom Rosenheck, Markus Dohm Acker &amp; Fabian Neunstöcklin „Technik Kontrolle Langhantel“, Schulthess Klinik Zürich, 2013</p>			
4	Umsetzen mit Tiefkniebeugen / clean and squat	5x	<a href="#">Skills Award Kraftübung 4</a>	<a href="#">Skills Award Land 4</a>
5	Reisskniebeugen / overhead squat	10x	<a href="#">Skills Award Kraftübung 5</a>	<a href="#">Skills Award Land 5</a>
	 <p><b>Funktion Perspektive Gewichtheben</b> Entwicklung Maximalkraftfähigkeit beim Abbremsen, Fixieren und Aufstehen beim Reissen</p> <p><b>Funktion Perspektive Rudern</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stabilisation und Aufrichtung Brustwirbelsäule → stabile Körperhaltung in Auslage und Endzug</li> <li>• Stabilität Schultergürtel / Schulterblatt → positive Einwirkung auf Zug-Phase und präventiv bei Ermüdungsbrüchen im Rippenbereich</li> </ul> <p>aus: Tom Rosenheck, Markus Dohm Acker &amp; Fabian Neunstöcklin „Technik Kontrolle Langhantel“, Schulthess Klinik Zürich, 2013</p>			
6	Kreuzheben / dead lift	10x	<a href="#">Skills Award Kraftübung 6</a>	<a href="#">Skills Award Land 6</a>
	 <p><b>Funktion Perspektive Gewichtheben</b> Entwicklung Maximalkraftfähigkeit für Beschleunigung auf Vmax der Hantel</p> <p><b>Funktion Perspektive Rudern</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kraftfähigkeit unterer Rücken, Oberschenkelrückseite → Kraftübertragung Rumpf-Beine über gesamte Zug-Phase</li> <li>• Stabilisation LWS → Stabile LWS-Position im End-Zug (kein Kiste schieben)</li> </ul> <p>aus: Tom Rosenheck, Markus Dohm Acker &amp; Fabian Neunstöcklin „Technik Kontrolle Langhantel“, Schulthess Klinik Zürich, 2013</p>			
7	Liegestütz / push up	♀ 5x, ♂ 10x	Becken muss gedreht sein, kein Hohlkreuz! Hände schulterbreit!	<a href="#">Skills Award Land 7</a>
8	Klimmzüge / pull up	♀ 1x, ♂ 5x		<a href="#">Skills Award Land 8</a>

### 3.2. Übungen zur Beweglichkeit

Die Übungen zur Beweglichkeit dauern nur 2“ im Gegensatz zum Stretching.

Nr.	Übung	Wiederholungen	Bemerkung/Beschreibung	Link
1	Fussgelenke	10x 2“ stark dehnen, dann lösen	Ferse bleibt am Boden, Knie bleibt in der Längsachse über dem Fuss	<a href="#">Skills Award Beweglichkeit 1</a>
2	hintere Oberschenkelmuskulatur/ Hamstrings	10x 2“ stark dehnen, dann lösen	Hohlkreuz im Lendenwirbelsäulenbereich beibehalten	<a href="#">Skills Award Beweglichkeit 2</a>

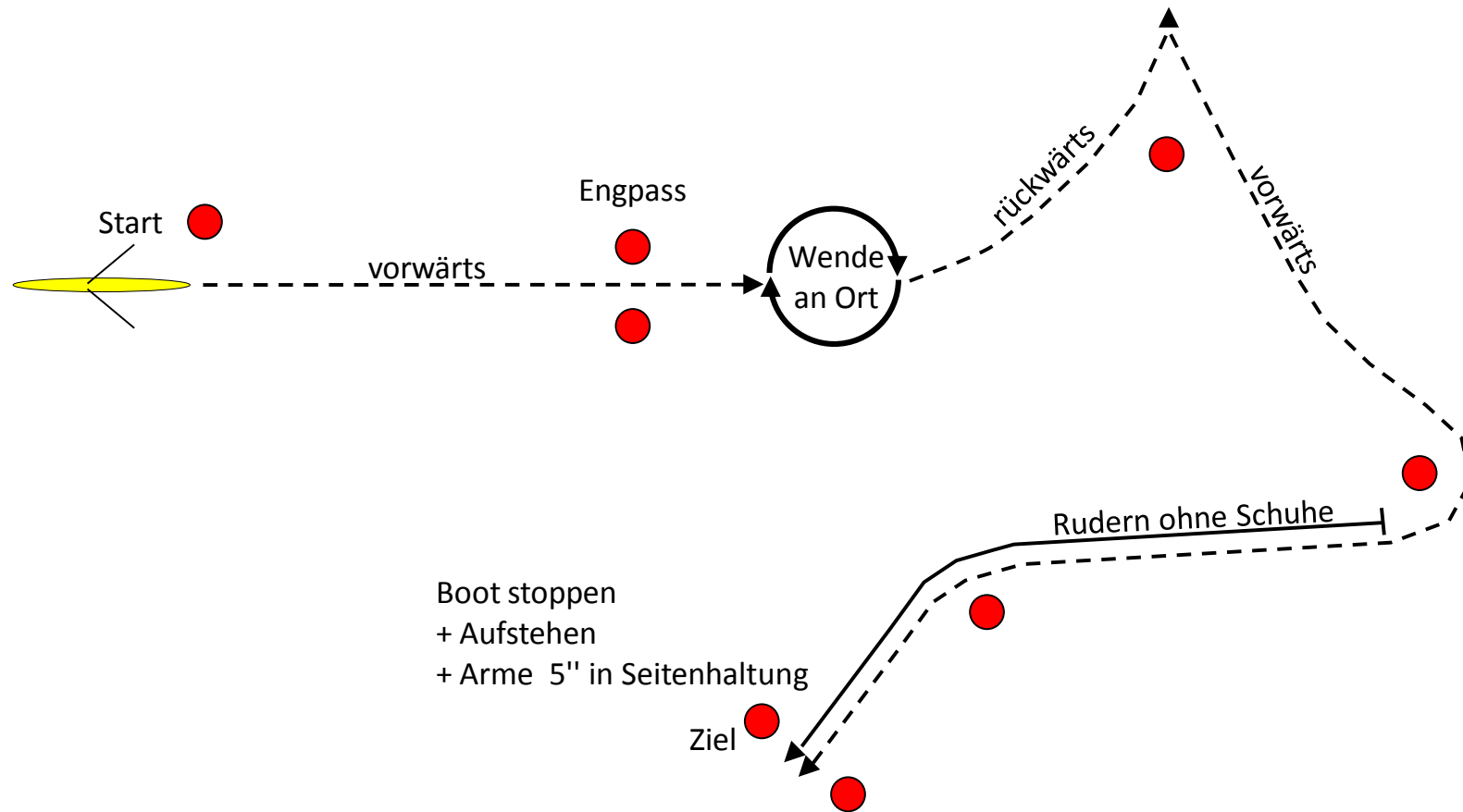
## 4. Anhang

- Skills Award Slalom-Parcours: Plan des Geschicklichkeitsparcours
- Skills Award Land Übersicht Kraftübungen: Übersicht der Kraftübungen mit Bemerkungen, worauf zu achten ist

## 5. Schlussbemerkung

Herzlichen Dank allen Trainern, Experten, Sportlerinnen und Sportlern, die mitgeholfen haben, dieses Projekt zu realisieren.

# Skills Award Slalom-Parcours



- Berühren oder Überfahren einer Boje ergibt je 10 Strafsekunden
- Unvollständiges Aufstehen ergibt ebenfalls 10 Strafsekunden




in Anlehnung an: Blöoterli-Cup SC Richterswil

## Skills Award Land Übersicht Kraftübungen 2 - 4

Nr.	Übung	Übungsausführung	Wichtig!	Bilder
2	Umsetzen / power clean  <a href="#">← zurück</a>	<p><b>Start:</b> Füße schulterbreit, leicht nach aussen, Handposition etwas mehr als schulterbreit</p> <p><b>1. Teil Zug:</b> Mitte Unterschenkel bis Mitte Oberschenkel</p> <p><b>2. Teil Zug:</b> maximale Beschleunigung, unterstützen mit Schultern hochziehen; wenn Stange auf Brusthöhe: Umsetzbewegung, Stange auf Schultern legen und mit einer Kniebeuge abfedern</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blick geradeaus</li> <li>• mit Beinen abfedern</li> <li>• Stange dem Körper entlang führen</li> </ul>	
3	Frontkniebeuge / front squat  <a href="#">← zurück</a>	<p><b>Start:</b> Hantel auf Schultern ablegen, Ellbogen zeigen nach vorne, Hände etwas mehr als Schulterbreit</p> <p><b>Bewegung:</b> Kniebeuge so tief wie möglich, aber muskulär abbremsen (nicht im Gelenk)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Füße ganz am Boden</li> <li>• Körperspannung während der ganzen Bewegung</li> <li>• Knie bleiben aussen (keine X-Beine)</li> </ul>	
4	Umsetzen mit Tiefkniebeugen / clean and squat  <a href="#">← zurück</a>	explosiv-dynamische Kombination aus Übung 2 und 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• direkt in Tiefkniebeuge</li> </ul>	

## Skills Award Land Übersicht Kraftübungen 5 - 6

Nr.	Übung	Übungsausführung	Wichtig!	Bilder
5	Reisskniebeugen / overhead squat  <a href="#">← zurück</a>	<p><b>Start:</b> Füsse schulterbreit, leicht nach aussen, Handposition Reissgriff (=Schulter bis andere Hand), Arme gestreckt</p> <p><b>Bewegung:</b> Kniebeuge so tief wie möglich, aber muskulär abbremsen (nicht im Gelenk), Rumpf stabil halten</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blick geradeaus</li> <li>• Körperspannung während der ganzen Bewegung</li> <li>• Knie bleiben aussen (keine X-Beine)</li> <li>• Schaukeln vermeiden</li> </ul>	
6	Kreuzheben / dead lift  <a href="#">← zurück</a>	<p><b>Start:</b> Füsse schulterbreit, leicht nach aussen, Handposition Reissgriff oder schulterbreit, bei grossen Lasten im Kreuzgriff</p> <p><b>Zug:</b> Mitte Unterschenkel bis Beine gestreckt und Oberkörper aufgerichtet, Schultern sind nach hinten gezogen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rumpfspannung</li> <li>• Rücken flach, tendenziell Hohlkreuz</li> <li>• Blick geradeaus</li> <li>• Arme bleiben gestreckt</li> </ul>	