

Skiff rudern – Grundsatz (Anfänger:in)



Stufe 1 (Anfänger - Wiedereinsteiger)

Handhabung des Skiffs s. Fotos. (alle Foto von Prof. Gordon Pipa)

Prinzipien des Miteinanders: Rücksicht und Regeln

In der Regel ein Jahr Erfahrung im Mannschaftsboot. Ausnahme bedarf einer individuellen Beurteilung durch einen Ausbilder/Trainer.

Nur mit Paten fahren – Anfänger im Einer – Pate im Boot, Fahrrad oder zu Fuß, Boot muss in der Kommunikationsreichweite sein; Pate beurteilt das Wetter und die Bedingungen um einzuschätzen ob Rudern mit Anfänger möglich ist (ggf. Rettungsweste).

Nur ausgewählte Boote nutzen.

Kommandos müssen beherrscht werden (Stb, Bb, Wende, Steuerkommandos).

Skiff rudern – Grundsatz (Fortgeschrittene:r)



Stufe 2 (Voraussetzung: ca. 100 km in Stufe 1)

In der Regel ein Jahr Erfahrung in Stufe 1. Ausnahme bedarf einer Individuellen Beurteilung durch einen Ausbilder/Trainer. Sicheres Rudern, Abstoßen, Einsteigen und Aussteigen sollte technisch ok sein.

Teilnahme am Steuerkurs (Angebot jeden Winter).

TN muss in Lage sein einen Spiegel zu benutzen oder die Bewegungsfähigkeit haben sich umzuschauen.

Zu zweit tragen und rausnehmen sollte die Regel sein.

Minimal Regeln nach Kentern: Körper aus dem Wasser – Leicht aufs Boot legen / Boot vor dir her schieben – Dann ans Ufer- Entscheidung Treffen wieder am Ufer einzusteigen oder Boot sichern und Hilfe holen. (Üben des Kenterns im Winter)

Skulls Tragen und ablegen



Tragen: Blatt vorne,
Wölbung oben, Daumen
stabilisiert

Dr. Jochen Kruse

Ablegen: Griffe zum
Wasser, Wölbung oben

....

Skiff tragen



Bälle von den Dollen, Boot nahe des Ruderplatzes tragen; **nicht** am Bug/Heck

Dr. Jochen Kruse

....

Skiff zu Wasser lassen bzw. herausnehmen



Boot auf die „Wasserschulter“, Boot drehen, beim Einsetzen des Boots in die Hocke gehen

Skulls einlegen (Landseite)



Blattwölbung nach oben; Blatt auf Matte
Achtung: Dollenstift richtig zu!
Nicht auf den Skull treten



....

Skulls einlegen (Wasserseite)



Wasserskull an die Dolle legen

Landbein abspreizen
Landhand an Bordwand
Dr. Jochen Kruse



Wasserknie in Landmulde des Rollsitz



....

Einsteigen ohne Abstoßen



Boot nicht zu weit an
den Steg ziehen

Wasserskull an die
Dolle



Wasserhand greift
beide Skulls,
Landhand am Boot

Landfuß ohne
abzusetzen auf das
Stemmbrett

Dr. Jochen Kruse



Abstoßen per Hand / Skull



1
Boot mit der Hand
kräftig abstoßen



2
Boot gleiten lassen



3
Landskull einziehen
und **vorsichtig**
abdrücken



4
Bis das Boote
frei schwimmt

Dr. Jochen Kruse

Einsteigen und Ablegen mit Abstoßen



Boot mit dem Landfuß
kräftig abstoßen

Boot gleiten lassen



Erst setzen, wenn
Landskull auf dem
Wasser ist

Landfuß ohne
abzusetzen auf das
Stemmbrett



Anlegen



Boot mit Abstand zum Steg, ca. 20° auf den Steg zu

Boot gleiten lassen
Gewicht etwas zur Wasserseite
Land Skull in der Luft



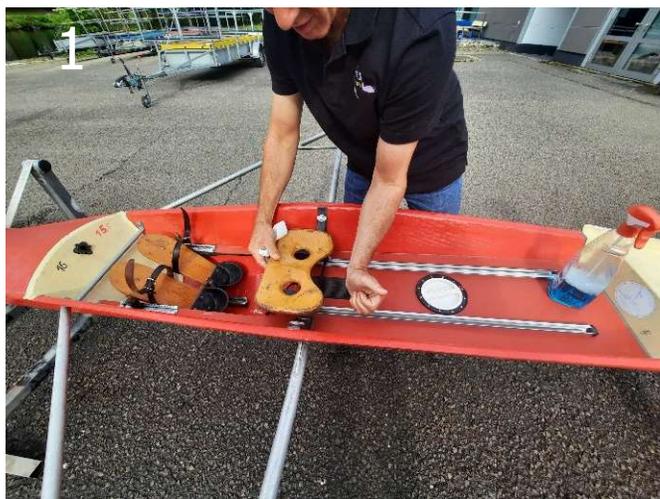
Ggf. Wasserseite leicht stoppen
Landskull Wölbung oben

Ggf. kurz vor dem Steg Wasserseite stärker stoppen

Dr. Jochen Kruse



Boot innen reinigen



Rollsitz zum Heck aus
Rollschine drücken
(leichte Schläge)

Mit Reiniger und Papier
Schienen säubern



Rollen der Sitze nicht
vergessen

Sitz vom Heck
einsetzen, auf richtige
Position achten

Dr. Jochen Kruse



Boot drehen zum reinigen



Vor dem Drehen: Rollsitz festspannen
Boot kann im Gurt-Bock gedreht werden

Boot außen reinigen



1
Auf die geschlossenen Dollenbügel achten

Mit Wasser abbrausen



3
Mit einem Ledertuch Wasser abziehen, auch unter dem Boot

Achtung: Böcke können kippen

Dr. Jochen Kruse



2



4

....