



Ruderschulung für Ruderinnen und Ruderer im MRSV Bayern von 1910

für

Anfänger und Fortgeschrittene

Diese Loseblattdokumentation fußt auf den Schulungen und Lehrgängen die Thomas Thallmair seit Jahren im MRSV Bayern gegeben hat.

Ich als Schüler vom Tom habe deshalb versucht, eine Dokumentation zu erstellen, und lade alle Teilnehmer und Ausbilder ein, ihre Erfahrungen ebenfalls hier einzubringen.

Universitäten usw. forschen ständig nach den besten effizienten Ruderstilen, und so kann sich gegenüber dem jetzigen Stand natürlich immer etwas ändern. Tom war es immer wichtig, mit weniger Aufwand mehr zu erreichen.

Aus diesem Grunde nenne ich, Tom zu Ehren, seine Methode die

TOMTHAL-Methode



*Idee und Realisation:
Wolfgang Perchermeier*

*Vierte und vollständig
überarbeitete Ausgabe*



Inhalt

1.	Merkblatt für Ruderanfänger	3
2.	Ruderausbildung.....	5
2.1.	Langhantel	5
2.2.	Der Hocker, Umkehrschwung	6
2.3.	Ruder-Ergometer	7
2.4.	Slides und Einsatz	10
2.5.	Wir gehen auf die Wiese.....	10
2.6.	Einstellungen auf dem Sattelplatz	12
2.7.	Ruderbefehle.....	13
2.8.	Steuern und begegnen	16
2.9.	Die Boote gehen zu Wasser.....	16
2.10.	Ein Trimmi zu Wasser bringen und zurück	19
2.11.	Schulung im Trimmi	21
3.	Ende der Grundausbildung Rudern	22
4.	Was noch wichtig ist.....	23
4.1.	Netz am Steg entfernen und anbringen.....	23
4.2.	Rückspiegel.....	24
4.3.	Ausstieg aus Booten ohne fremde Hilfe.....	25
4.4.	Bootsverteilung	25
4.5.	Der Obmann	28
4.6.	Rechtliche Vorschriften im Überblick.....	29
4.7.	Jugendschutz	30
4.8.	Benennung der Teile am Ruderboot	31
4.9.	Schallzeichen der Berufsschiffer auf Binnenseen	32
4.10.	Gekentert – wie kommt man wieder in sein Skiff?.....	33
5.	Ruderordnung.....	33
6.	Unser Tom – Danksagung	34



1. Merkblatt für Ruderanfänger

Rudern ist gesund und kann in jedem Alter betrieben werden, im Sommer auf dem Wasser, im Winter in der Sporthalle auf Ruderergometern. Es ist ein Sport im Sitzen, damit werden die unteren Extremitäten geschont, Kniegeschädigte empfinden das Rudern als angenehm.

Herz-Kreislauf- und Lymphsystem, Herz, Gelenke, Muskeln, Faszien usw. werden durch die Bewegung gestärkt, der gemeinsame Sport wirkt sich positiv aus.

Der MRSV ist für Fremde nicht zugänglich. Es empfiehlt sich deshalb, Kontakt über das Internet mit dem MRSV bei Interesse an Schnupperkursen usw. zu bekommen oder eine Mail an die vorstand_rudern@mrsv-bayern.de zu senden.

Da nur wenige Parkplätze im MRSV vorhanden sind, ist es sinnvoll, entweder mit S-Bahn, Bus oder Rad zu kommen, oder außerhalb des MRSV Parkplätze zu suchen.

Beim Betreten des Geländes ist es angebracht, die anderen Sportler zu grüßen.

In der Regel sorgt ein Pächter das ganze Jahr über für Speisen und Getränke.

Nach dem Rudern wird geduscht und danach sitzt man gemütlich beieinander.

Wertsachen sollten unbedingt in Schließfächern verwahrt werden.

Schnupperruderstunden bietet der MRSV an, damit jeder entscheiden kann, ob ihm der Sport zusagt. Jeder muss schwimmen können. Die Schnupperruderstunden kosten deshalb etwas, weil man versichert sein muss. Nach einer gewissen Stundenanzahl entscheidet man sich, ob man dem MRSV beitrifft oder nicht.



Ist die Warnblinkanlage am See eingeschaltet, ist nur eine eingeschränkte Schulung auf dem See in der Nähe des Steges möglich, läuft die Warnanlage in voller Geschwindigkeit, muss man sofort an Land gehen.

Im Sommer ist blaue Hose und weißes Hemd angesagt, ansonsten gibt es Vereinskleidung. Man muss sich unbedingt vor praller Sonne schützen (Creme, Sonnenbrille, Kopfbedeckung, Trinkwasser usw.). Schuhe bitte ohne Wulsthacken tragen, sie passen nicht in die Fersenhalter hinein. Die Schuhe werden mit Riemen am Stemmbrett festgeschnallt.

Die Ausbilder sind Obleute. Diese haben also entsprechende Prüfungen bestanden. Mit denen können sämtliche Boote, die für den allgemeinen Ruderbetrieb zugelassen sind, gerudert werden. Ohne Obleute sind Fahrten in Ruderbooten aus Sicherheitsgründen nicht erlaubt.

Es gib, je nach Ausbilder, unterschiedliche Festlegungen der Ausbildungszeiten für Einzelpersonen und Gruppen. Dabei ist es erforderlich, dass man sich im telefonischen Kontakt befindet, falls jemand ausfällt, später erscheint, das Wetter keine Ausfahrt gestattet, usw.

Herumliegende Schuhe, Flaschen und Kleidungsstücke werden meist entsorgt.

Bitte auf Ordnung und Sauberkeit achten.

Immer die Augen offen halten und ggf. Boote am Steg annehmen, Boote tragen helfen usw.



2. Ruderausbildung

Ich, als Schüler vom Tom, sage zu allen Neuen „Du“ und schreibe vom Anfänger, wobei natürlich die Anfängerinnen einbezogen sind!

Ich lehre nach der TOMTHAL-Methode. Ich mache immer alles vor.

2.1. Langhantel

Die Neuen schauen mir zu. Ich nehme die Langhantelstange ohne Gewichte vom Boden auf, ziehe die Stange einige Male bis zum Rippenbogen hoch und setze die Stange anschließend wieder ab.

Nun sollen mir die Neuen erzählen, was sie beobachtet haben. Ich vervollständige dann:

- Die Hände, Unter- und Oberarme sind in einer Linie.
- Zuerst strecken sich die Beine und nehmen den gespannten Oberkörper mit.
- Mit geraden Armen zieht jeder die Hantelstange zum Rippenbogen.
- Bei allen gehen die Ellenbogen vom Körper weg nach außen.
- Dann beugt sich der Oberkörper vor, die Hände und Arme strecken sich nach unten und die Stange wird in einer geraden Linie an den geraden Knien vorbei auf dem Boden abgesetzt. Jeder macht den Umkehrschwung langsam (vom Hochziehen zum Herablassen des Gewichtes).
- Die Schultern sollen eingesetzt werden.
- Der Rücken ist gerade und bleibt gerade.
- Die Beine bleiben so lange gerade, bis die Hantelstange über die Knie geführt wurde.
- Beim Ablegen der Langhantelstange kann ich nicht mehr in den Boden nachgreifen, die Hantelstange ist am Boden und lässt ein weiteres Vorschieben der Hände nach unten nicht zu.

Ein Video eines Trainers zeigte, dass ein Mann beim Herablassen der Langhantel mit Gewichten gleichzeitig seine Knie nach vorne krümmt. Die Stange schlägt auf seine Knie und er verletzt sich schwer.



Allgemein zieht der Anfänger die Hantel an den Rippenbogen und wartet dort eine Weile, bis er dann langsam die Hände Richtung Boden bewegt. Das gilt es zu korrigieren. Je nach dem, in welcher Lage sich mein Oberkörper befindet, die Arme sind immer senkrecht!

Das gilt für die weiteren Übungen sinngemäß.

2.2. *Der Hocker, Umkehrschwung*

- Ich setze mich auf einen Hocker, der es erlaubt, dass mein Oberkörper vor und zurück pendelt. Natürlich funktioniert das auch mit einem Stuhl der eine Lehne hat. Ich setze mich dann aber so auf den Stuhl, dass ich die Lehne nicht mit meinem Rücken berühre.
- Meine Arme sind ausgestreckt, meine Beine sind hüftbreit in Sitzposition.
- Ich pendele in Ruhe einige Male nach vorne, strecke die Arme mit vor und pendele nach hinten und ziehe die Arme an meinen Körper an den Rippenbogen.
- Meine Arme bleiben immer in der gleichen Höhe, der Winkel zum Oberkörper verändert sich also bei jedem Schlag.
- So pendele ich einige Male vor und zurück. Bei einem Zurückpendeln, wenn ich wieder hinten bin, stehe ich auf. Arme mit Oberkörper strecken sich mit Schwung sehr schnell nach vorne, bis ich stehe!

Diese Geschwindigkeit des „Umkehrschwunges“ nehmen wir mit auf das Ruderergometer und auch in das Ruderboot!

Das Heranziehen der Arme nenne ich *quick*, das Zurückstoßen der Hände und Arme mit Oberkörper nenne ich auch *quick*, und dann kommt die Fahrt in die Auslage, die nenne ich *slow*. Ich rufe also an den entsprechenden Stellen: *Quick, quick, s l o w!* Das ist nun der gewünschte und richtige Umkehrschwung!

Mit der Geschwindigkeit, mit der ich meine Hände an meinen Körper ziehe, mit dieser Geschwindigkeit gehe ich auch weg von meinem Körper. (Wie bei einem Pingpong-Ball an eine Wand geschlagen).



Einige Kameraden bewegen ihren Oberkörper gar nicht! Sie sitzen wie eine Säule auf ihrem Sitz und machen nur die Arme und Beine ein bisschen gerade und krumm. So jemand stört im Mannschaftsboot.

Die Arme schnellen mit einer runden Bewegung nach vorne und nehmen den Oberkörper mit!

Schleudere ich im Einer meine Arme mit Oberkörper in Richtung Auslage (über die gestreckten Beine), sehe ich am Heckwasser deutlich, wie mein Boot nochmals Tempo in Fahrtrichtung aufnimmt.

2.3. Ruder-Ergometer

- Ich stelle bei allen Ruder-Ergometern den Schweregrad auf 1 ein.
- Ich sitze in der Rückenlage. Meine Beine sind gestreckt, ich bin groß und die Schultern sind wenig über der Senkrechten.
- Mit geraden Armen und Beinen beginne ich zu pendeln. Nur die Finger fassen den Riegel, der Daumen hängt herunter.
- Der Rücken mit Schultern zieht an, die Ellenbogen gehen beim Zug vom Körper weg. Die Hände ziehen zum Rippenbogen. Der Oberkörper mit Schultern, Armen und Händen bewegt sich in einer Höhe über die gestreckten Beine in die Auslageposition.
- Die Hände bleiben oben, in der Auslageposition wird nicht mehr Richtung Auslage nachgefasst (wie beim Ablegen der Langhantel am Boden).

Der erste Zug:

- Ich gehe in die Auslage mit Oberkörper mit Armen und Händen und angezogenen Beinen. Nur die Finger umfassen den Riegel; der Daumen hängt herunter. Hände und Arme sind in einer Ebene.
- Zuerst strecken sich die Beine; der gespannte Oberkörper wird mitgenommen. Der Rücken mit den Schultern pendelt etwas über die Senkrechte in die Rückenlage, die Hände ziehen den Riegel an den Rippenbogen. Dabei gehen die Ellenbogen nach außen (wie bei der Langhantel und dem Hocker). Mit einer kleinen runden Bewegung der Hände am Körper in Richtung Auslage werden



Hände mit Armen und Schultern und Rücken in die Auslageposition gebracht. Die Kette wird gerade geführt.

- Egal in welcher Stellung mein Oberkörper sich befindet, meine Arme sind immer oben, wie auch mein Kopf.
- Die Beine strecken sich und nehmen den geraden und gespannten Oberkörper mit. Der Hintern wird nicht weggetreten, das wäre Kistenschieben.
- Die Ellenbogen gehen vom Körper weg, Rücken und Schultern werden eingesetzt.
- Die Hände werden an den Körper gezogen und mit dem Umkehrschwung (siehe unter 2.2) über die geraden Beine gebracht.

Diese Übergänge: Beine, Rücken, Schultern, Arme, Hände sind nicht zu spüren! Es darf nichts rucken, bocken, knallen usw. und das Ergo darf sich nicht vom Fleck bewegen!

- Der Ruderschlag hört am Schienbein auf.
- Dann ziehe ich mich mit den Füßen in den Schlaufen in Richtung Auslage. Trittbrett mit Fußriemen sind (im Boot und Ergo) die einzige feste Verbindung zu mir! Ich ziehe mich kontrolliert, immer langsamer werdend, in die Auslage ohne vorne anzustoßen.

Jeder versucht das dann selbst und ich verbessere.

- Mit der Geschwindigkeit, mit der ich an meinem Körper ankomme, mit der gleichen Geschwindigkeit gehe ich mit meinen Händen, und einer runden Bewegung, mit Armen und Körper über die geraden Beine auch wieder weg!

Bewegt sich der Oberkörper, sind die Beine ruhig. Bewegen sich die Beine, ist der Oberkörper ruhig. Beschleunigung des Durchzugs!

Wird der Durchzug mit gleichmäßiger Kraft und Geschwindigkeit ausgeführt, ist keine Dynamik mehr im Boot. Ein Glockenschlagrudern wie Bim Bam Bim Bam Bim Bam macht sich breit, die Oberkörper



bewegen sich nicht mehr, die Knie sind krumm und vor dem Einsatz werden die Arme gegen die Fahrtrichtung ausgestreckt.

Richtig ist, wenn jeder Schlag beschleunigt wird! Ein Rhythmus entsteht. Ich rudere mit, animiere den Anfänger; setze mich mit dem Ruder-Ergometer neben denjenigen, stehe neben ihm, deute die Geschwindigkeit an, reiße ihn mit.

Mit meinem Handy nehme ich den Anfänger auf. Er kommentiert sein Video selbst, das ich auch in Einzelbildschaltung zeigen kann.

Nochmal:

- Ich gehe in die Rückenlage.
- Der Kopf bleibt oben, der Rücken ist gerade und befindet sich mit den Schultern ein bisschen über der Senkrechten. Die Füße hängen an den Fußriemen.
- Umkehrschwung (siehe 2.2): Dabei schwingt der Oberkörper bei gestreckten Beinen aus der Rückenlage in Richtung Auslageposition, wobei die Füße an den Fußriemen hängen. Der Oberkörper schwingt nach vorne und mit gestreckten Armen bin ich bereits in der Auslageposition (aber immer noch in der Rückenlage) hänge an den Fußriemen und bewege mich so über die gestreckten Beine, bis die Hände etwa Mitte Schienbein sind.
- Dann erst nehme ich meinen Sitz mit, und fahre, immer langsamer werdend, in die Auslage.
- Quick quick (ran weg und über die Knie bei gestreckten Beinen), dann slow (langsam und weiter verzögernd in die Auslage).

Das in die Auslage stürzen, mit Aufknall in der Auslage, ist falsch! Der Oberkörper ist in Auslageposition, die Hände sind und bleiben oben, in Höhe der Schuhspitzen wird normalerweise das Skull aufgedreht, der Hacken löst sich kurz vom Stemmbrett, das Skull ist dicht über dem Wasser, Oberkörper mit Schultern sind gespannt. Quasi mit dem Einsetzen des Blattes treten die Beine mit dem Hacken zu und nehmen den Oberkörper mit.



2.4. Slides und Einsatz

Es ist möglich, mit Slides mehrere Ruderergometer aneinander zu koppeln. So lassen sich Zweier, Dreier, Vierer bis Achter aneinander hängen. Sämtliche Ergometer werden auf die gleiche Skala eingestellt (z. B. 1), und auf Kommando gehen alle Kameraden in die gleiche Position. Jetzt kommt es darauf an, sich voll zu konzentrieren.

Ohne Konzentration geht gar nichts!

Für viele Menschen scheint es unendlich schwer zu sein, sich zu konzentrieren. Zu viele Verpflichtungen, Dauerstress usw. müssen abgeschaltet werden. Das muss trainiert werden!

Jeder merkt selbst, wenn die Kolonne gut arbeitet und jeder merkt, wie der eigene Einsatz perfekt gelingt und die Lust immer größer wird, weiterzurudern.

Der Einsatz

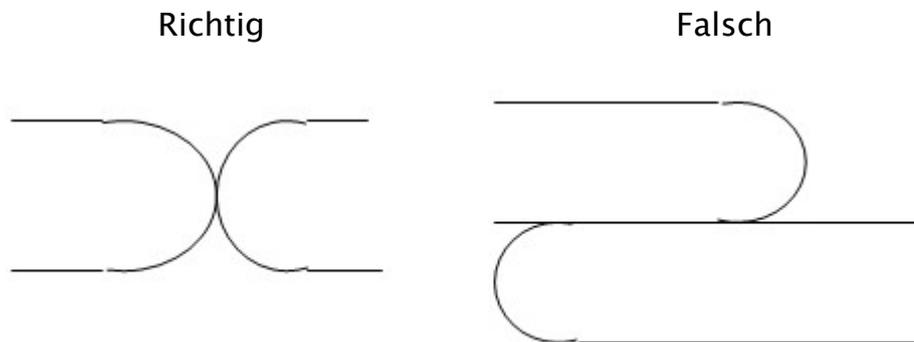
Am Klavier versuche ich ein Stück konzentriert vorzuspielen. Dann spiele ich es noch einmal, gucke weg, rede mit den Umstehenden und – das Klavierspiel misslingt. Genau dasselbe misslingt so auch im Boot! Dazu dient das Rudern mit Slides. Jeder merkt, wenn nur einer nicht bei der Sache ist.

Beim Sporttreiben ist es richtig und wichtig, sich selbst ständig zu verbessern und an Schulungen teilzunehmen. Damit wird die Freude am Rudern erhöht.

2.5. Wir gehen auf die Wiese

- Ich lege die EVE auf den Rasen und ich lege die Skulls ein.
- Vom Heck (in Fahrtrichtung) ist Backbord (Back – ohne „R“) links (ohne „R“) und Steuerbord (Steuer – mit „R“) rechts (mit „R“)im Boot.
- Skulls fallen bei losem Griff der Hand ganz alleine in die richtige Position.

- Haltung der Skulls beim Einsteigen



- Das Boot liegt auf dem Rasen, beide Skulls sind mit den Dollen gegen den Dollenstift eingelegt, die Dollen sind geschlossen.
- Ich stehe groß auf dem Steg, mit dem Rücken zum Bug, und ergreife mit der wasserseitigen Hand beide Skullgriffe. Die ziehe ich zu mir hoch. Dabei liegt das Skull mit der Wölbung nach unten richtig auf dem Wasser, das Skull auf dem Steg liegt dort mit der Wölbung nach oben.
- Ich stelle den wasserseitigen Fuß auf das Einsteigebrett/Trittbrett im Boot.
- Ich stehe total stabil, bücke mich, fasse mit der anderen Hand an die Bootswand (nicht auf den Steg) und schwinde das andere Bein auf das Stembrett und setze mich dabei auf den Rollsitze.
- Ich sitze im Boot und strecke beide Beine gerade aus und ziehe beide Skullgriffe an meinen Rippenbogen gegeneinander (siehe Skizze).
- Die Einstellung des Stembrettes ist gut, wenn ich, senkrecht sitzend, beide Skullgriffe stumpf aneinander gelegt, meine beiden Beine ausgestreckt sind, und zwischen den beiden Skullgriffen und meinem Rippenbogen noch etwa vier Finger Platz finden. Ist zu viel Platz, wird das Stembrett Richtung Bug gestellt (ich muss näher an das Stembrett rankommen). Ist der Abstand zu knapp, wird das Stembrett Richtung Heck geschoben (ich muss das Stembrett weiter weg einstellen).
- Die Höhe der Hackenschale stelle ich so ein, dass die Fußriemen auf meinem Rist gut aufliegen.



- Wenn ich beide Skulls aus der Auslage zu mir herziehe, kommen beide Griffe, in gleicher Höhe gezogen nicht aneinander vorbei. Deshalb rudern alle Ruderer die Skullboote *Rechts vor Links*. Das heißt, die rechte Hand wird vor der linken an den Körper gezogen, wobei sich in der Mitte des Zuges beide Hände berühren. Die linke Hand ist auch etwas höher geriggert, liegt also beim Berühren vor und über der rechten Hand. Da nur die Finger an den Griffen, und die Daumen an den Stirnseiten der Skulls aufliegen, muss diese Haltung in Fleisch und Blut übergehen. Bei Nichtbeachtung kann man sich sonst beide Daumen übel quetschen

2.6. *Einstellungen auf dem Sattelplatz*

- Das Boot liegt offen in den Gurtböcken.
- Zwei Flachböcke werden gleichzeitig für die Rückfahrt bereitgestellt.

Checkliste

- Ist das Steuer vorhanden?
- Werden am Boot Schäden festgestellt?
- Sind die Rollschienen geputzt?
- Stehen die Rollschienen gleichmäßig (etwa 1 cm) über dem Querträger?
- Lassen sich die Stemmbretter gut einstellen?
- Sind die Fußriemen in Ordnung?
- Lassen sich die Rollsitze leicht bewegen?
- Lassen sich die Dollen leicht bewegen?
- Fehlen Schrauben, Muttern, ist etwas entzwei, dreckig, voll Wasser?
- Bin ich richtig angezogen? Rettungsweste?
- Sonnenbrille?
- Handy?
- Sitzkissen?
- Uhr?
- Trinkflasche?
- Mütze?



Auf dem Sattelplatz teilt der Obmann ein, wer auf welchem Platz sitzt, und trägt die Fahrt ein. Je nach Wasser wird die Dollenhöhe eingestellt:

- Bei höheren Wellen werden die Dollenringe nach unten getan, (die Blätter sind damit vom Wasser weiter weg),
- bei glattem Wasser werden die Dollenringe nach oben getan, (die Blätter sind damit dichter am Wasser).

2.7. Ruderbefehle

Der Steuermann muss in jeder Situation laut und deutlich den angemessenen Befehl geben, ohne dass er lange überlegen muss, wie der Wortlaut für die gewünschte Wirkung ist. Dazu muss er auch stets parat haben, mit welchem Kommando die beste gewünschte Wirkung zu erzielen ist.

Ruderbefehle bestehen aus einem Ankündigungs- und einem Ausführungsteil. Dazwischen steht im Folgenden ein Gedankenstrich. Wer Ruderbefehle erteilt, muss nach dem Ankündigungsteil soviel Pause einlegen, dass die Mannschaft sich auf das konzentrieren kann, was gleich danach zu tun ist. Bei einigen Ruderbefehlen muss die Mannschaft nach der Ankündigung zunächst die Stellung für die Ausführung einnehmen.

Offizielle Ruderkommandos des Deutschen Ruderverbandes:

„Mannschaft ans Boot" – „hebt auf!"	Vorher sind Skulls (Riemen) und weiteres Zubehör zum Steg gebracht worden.
„Boot drehen" – „Wasserseite o.ä. hoch!"	Unbedingt darauf achten, dass die Ausleger den Boden nicht berühren.
„Fertigmachen zum Einsteigen" – „steigt ein!"	Alle Ruderer/bzw. Ruderinnen haben ein Bein auf dem Einsteigebrett und das andere zum Abstoßen bereit auf dem Bootssteg.
„Klarmeldung!"	Am Bug beginnend melden die Sportler, sobald sie ruderbereit sind („1 fertig!", „2 fertig!", ...).



„Alles vorwärts" – „los!"

In die Auslage gehen – Blätter senkrecht drehen und Durchzug.

„Ruder" – „halt!"

Ankündigungskommando erfolgt beim Vorderzug, Ausführungskommando beim Endzug, Sportler nehmen Orthogonalstellung ein.

„Blätter" – „ab!"

Die Blätter werden flach auf das Wasser gelegt.

„Stoppen" – „stoppt!"

Durch dosiertes Gegenkanten der flach liegenden Blätter schneiden diese langsam unter Wasser. Die gegengekanteten Blätter werden mit gestreckten Armen bis zur Senkrechten weitergekantet.

„Alles rückwärts" – „los!"

Aus der Rücklage, Blattstellung entgegengesetzt wie beim Rudern. Volle Benutzung der Rollbahn. Ankanten der Blätter während des Luftweges.

„Wende über Backbord" – „los!"
(Steuerbord entsprechend)

Aus der Rücklage, Blattstellung Backbord 180° aufgedreht, Steuerbordblatt flach, volle Rollbahn; in der Auslage Backbordblatt ankanten, Steuerbordblatt aufdrehen, Zug.

„Kurze Wende über Backbord" – „los!"
(Steuerbord entsprechend)

Backbordholm am Körper (Blatt 180° aufgedreht), Steuerbordholm in Armauslage (Blatt aufgedreht), ohne Rollbahn. Entgegengesetzte gleichzeitige Wasserarbeit auf beiden Bordseiten, Blätter beim Luftweg senkrecht.

„Skulls (Riemen)" – „lang!"

Ankündigung in der Auslage, Ausführung nach dem Ausheben der Blätter. Die Holme werden in der Hand behalten.

„Backbord" – „lang!"
(Steuerbord entsprechend)

„Skulls (Riemen)" – „vor!"



„Fertigmachen zum Aussteigen“
– „steigt aus!“

Steuermann/–frau ist vorher ausgestiegen und hält das Boot in der Mitte fest. Der wasserseitige Fuß steht auf dem Einsteigebrett. Beim Aussteigen wird das wasserseitige Ruder mit herausgenommen.

„Backbord überziehen!“
(Steuerbord entsprechend)

Das Steuerbord–Ruder wird nicht soweit in die Auslage gebracht. Auf Backbord wird besonders kräftig gezogen.

„Hochscheren!“

Im Freilauf werden die Innenhebel tief ins Boot gedrückt (z.B. bei hohen Wellen).

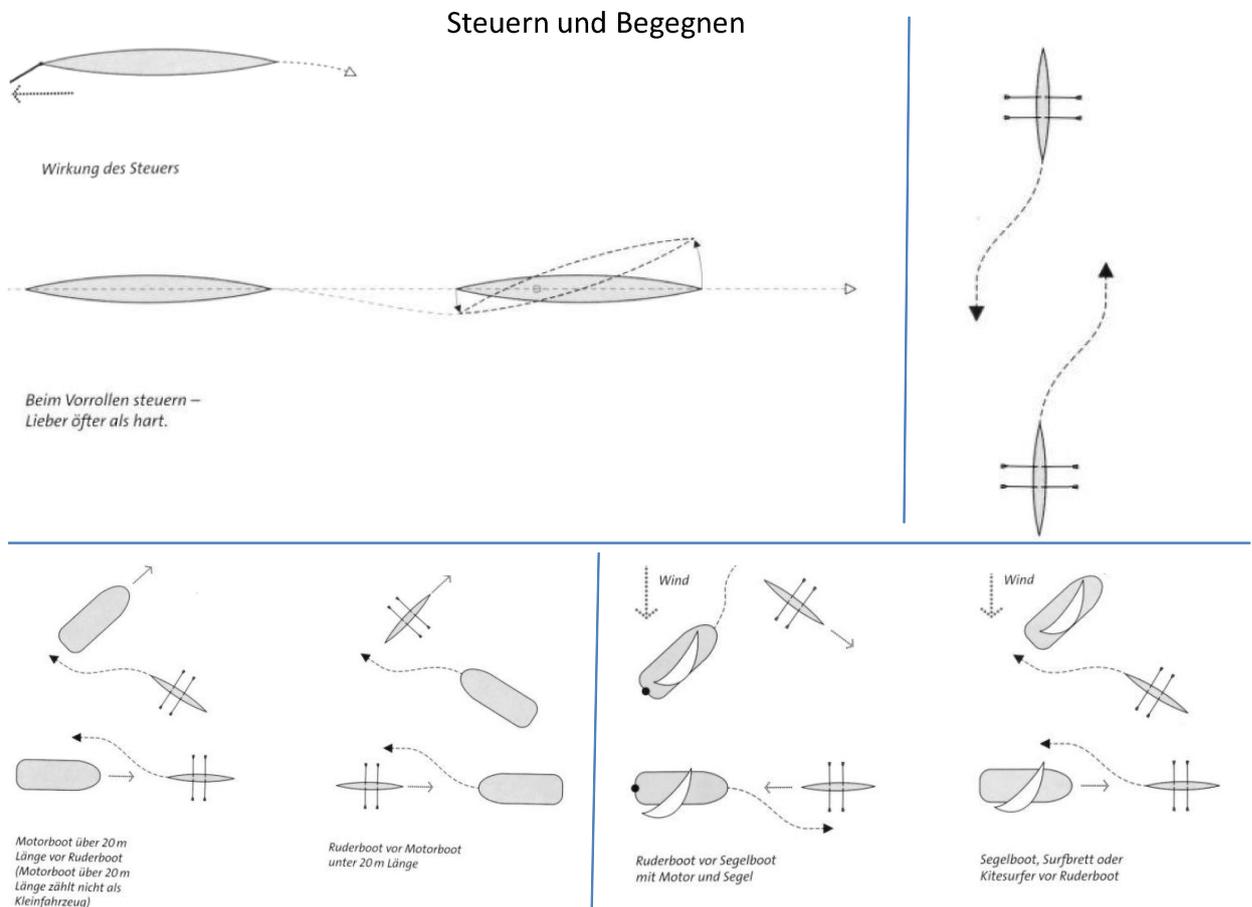
„Halbe (ohne) Kraft!“

Es wird mit wenig (nahezu ohne) Kraft durchgezogen.

„Frei weg!“

Dieses Kommando wird gegeben, um „Überziehen“, „Hochscheren“, „Halbe Kraft“, u.ä. wieder aufzuheben.

2.8. Steuern und begegnen



2.9. Die Boote gehen zu Wasser

Zuerst werden die Skulls paarweise zur Ablage an den Steg gebracht, und zwar werden die Blätter so getragen, dass man sie immer im Blick hat. Niemand trägt mehr als ein Paar Skulls zum Steg. Es wird nicht gerannt oder Schabernack getrieben. (Der gesamte Bootspark ist sehr teuer und die Reparaturkosten müssen minimiert werden. Deshalb müssen Anfänger auch nicht die besten und neuesten Boote zum Erlernen des Rudersportes erhalten).

Beim Tragen der Boote empfiehlt es sich, wenn sich Gleichgroße gegenüberstehen. In den Gurtböcken liegend wird das Boot zur Ausfahrt vorbereitet (Dollenhöhe mit Scheiben einstellen, Rollschienen säubern, Stemmbretter einstellen). Das Boot wird dann zum Steg getragen, wenn dieser frei ist und an beiden Seiten keine Netze angebracht sind, denn



oft dreht der Wind total und das Anlegen in Luv ist dann nicht möglich. Beim Tragen der Boote sollten immer mehrere Kameraden mithelfen. Einer übernimmt das Kommando: Boot geht hoch! Das Boot wird mit dem Bug voraus zum Steg getragen. Das Boot wird generell in Lee folgendermaßen eingelegt:

Die Hälfte der Mannschaft, die auf der Einlegeseite getragen hat, geht geschwind rüber zu der anderen Hälfte, während die stegabgewandten Kameraden das Boot auf ihren Oberschenkeln ablegt. Die anderen Kameraden verteilen sich am Boot, auch an Bug und Heck.

Das Boot wird generell in Lee eingelegt, der Wind treibt das Boot also weg. Darum muss ein Kamerad das Boot am Steg festhalten, während die anderen Kameraden zuerst das stegseitige Skull, mit dem Blatt vorne, zum Boot tragen, in die Dolle einlegen und festschrauben. Dann wird das zweite Skull geholt und ebenso verfahren.

Einsteigen ins Boot haben wir bereits gelernt und steigen ein, so, wie es der Obmann wünscht, einzeln oder gemeinsam.

Ich sitze im Boot und strecke beide Beine gerade aus und ziehe beide Skullgriffe an meinen Rippenbogen gegeneinander (siehe Skizze oben). Die Einstellung des Stemmbrettes ist gut, wenn ich, senkrecht sitzend, beide Skullgriffe stumpf aneinander gelegt, meine beiden Beine ausgestreckt sind, und zwischen den beiden Skullgriffen und meinem Rippenbogen noch etwa vier Finger Platz finden. Ist zu viel Platz, wird das Stemmbrett Richtung Bug gestellt (ich muss näher an das Stemmbrett rankommen). Ist der Abstand zu knapp, wird das Stemmbrett Richtung Heck geschoben (ich muss das Stemmbrett weiter weg einstellen).

Die Höhe der Hackenschale stelle ich so ein, dass die Fußriemen auf meinem Rist gut aufliegen.

Wenn ich beide Skulls aus der Auslage zu mir herziehe, kommen beide Griffe, in gleicher Höhe gezogen nicht aneinander vorbei. Deshalb rudern alle Ruderer die Skullboote RECHTS VOR LINKS. Das heißt, die rechte Hand wird vor der linken an den Körper gezogen, wobei sich Mitte des Zuges beide Hände berühren. Die linke Hand ist auch etwas



höher geriggert, liegt also beim Berühren vor und über der rechten Hand. Da nur die Finger an den Griffen, und die Daumen an den Stirnseiten der Skulls aufliegen, muss diese Haltung in Fleisch und Blut übergehen. Bei Nichtbeachtung kann man sich sonst beide Daumen übel quetschen.

Je nach Wetter kann die Dollenhöhe durch Veränderungen der Dollenringe, verändert werden. Bei höheren Wellen werden die Dollenringe unten, bei glattem Wasser oben eingeklemmt. Es ist damit möglich, entweder mit den Skullblättern dichter ans Wasser zu gelangen oder weiter weg. Das wird gemeinsam auf dem Sattelplatz beschlossen und sollte für die Mannschaft einheitlich sein.

Auf dem Wasser

- Beide Skullblätter liegen stets auf dem Wasser und geben uns so Stabilität.
- Beim Einstellen des Stembrettes auf dem Wasser, werden beide Skullgriffe zwischen Körper und angewinkelten Beinen eingeklemmt. Das gilt auch für Kleiderwechsel u. ä.
- Wenn sich die Skulls nur mit Kraft drehen lassen, ist entweder die Spannung in der Dolle zu groß, man löst die Zustellschraube etwas, oder man spritzt mit der Hand Wasser auf die Dolle. Beim Aufdrehen und Abdrehen der Skulls müssen die wie von alleine in die richtige Position fallen. (Griffe nicht total festhalten).
- Zuerst immer ganz vorsichtig von der Auslage in die Rückenlage rollen und zurück. Alles vorsichtig ausprobieren, ob etwas klemmt usw.
- Alles alleine probieren.
- Wenn das Rudern in Fahrtrichtung schon einigermaßen funktioniert, etwas mutiger werden.
- Wir rudern rückwärts. Aus der Rückenlage, mit beiden Skullgriffen am Körper beginnen wir uns mit beiden umgedrehten Skulls in die Auslage zu fahren. Das Boot fährt rückwärts. Das üben wir eine ganze Weile.
- Wir wenden, dabei wird auf der angesagten Seite das Skull wie beim Rückwärtsrudern gedreht und das andere so wie beim richtigen Rudern gehalten. Aus der Rückenlage wird immer



begonnen, wenn das Boot ohne Fahrt im Wasser liegt. Das Kommando lautet also: „WENDE ÜBER BACKBORD; FERTIG LOS!“ und die Backbordseite streicht (macht gegen) bis man in der Auslage ankommt, dann werden beide Skulls gedreht, dann kippt die Backbordseite so ab, dass die Blätter über das Wasser rutschen, und die Steuerbordskulls ziehen das Boot herum und in der Rückenlage werden beide Blätter wieder gedreht.

- Ist die Ruderbewegung nur eingeschränkt möglich, sind Schrauben lose, sind Kleidungsstücke eingeklemmt usw. wird sofort der Ausbilder um Halt gebeten.
- Entsteht eine Notsituation sagt der Ausbilder alleine, wie es weitergeht. Man bleibt im oder am Boot.

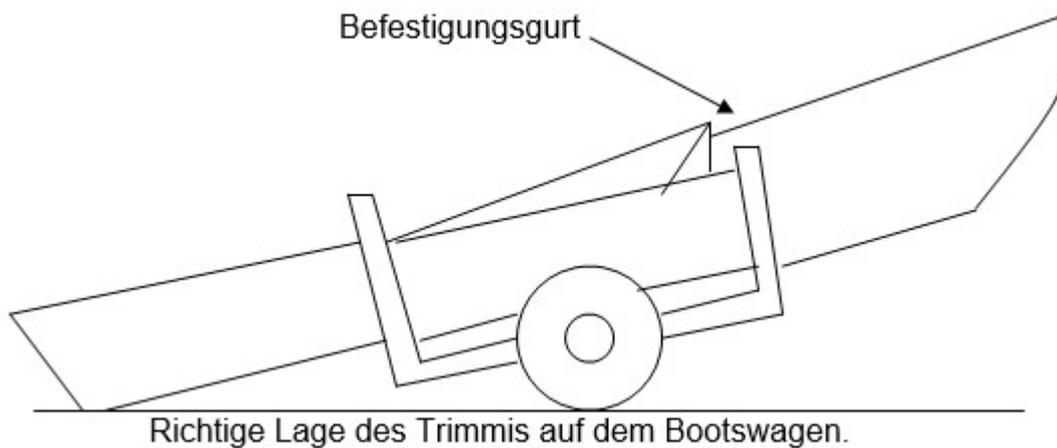
2.10. Ein Trimmi zu Wasser bringen und zurück

- Fahrt eintragen; bitte ein Ziel eingeben (z. B. Leoni, keine Uferseite).
- Skulls, mit Blättern nach vorne auf den Steg tragen.
- Boot inspizieren (Rollschienen säubern, Klappen schließen, Wasser im Boot beseitigen usw.)
- Boot im Wagen zum Steg fahren (Boot darf nicht auf dem Steg aufsitzen). Ich drücke lieber mit meinem Körper auf das Boot (Bug), anstatt an den Griffen (Heck) zu ziehen.
- Am Steg werden die Gurte gelöst und die Dollen geöffnet. Das Boot hängt in den Gurten des Wagens und liegt mit dem Heck auf. Ich hebe den Bug mit Hüfte und Hand hoch und ziehe mit einem Arm den Wagen etwas zu mir, hebe durch Druck auf den Bug das Boot und schwenke das freie schwebende Heck Richtung Wasser, nehme das Boot aus den Gurten heraus, hebe es hoch, lasse es ins Wasser gleiten.
- Das Boot schwimmt. Vorteilhaft ist, wenn die Bugspitze in Fahrtrichtung zeigt.

Bei Seitenwind lege ich das Boot lieber ordnungswidrig in luv (Wind drückt Boot gegen den Steg) ins Wasser; es wird nicht abgetrieben. Wagen wird noch weggefahren und Skulls einlegt...

Kontrolle: Die Skulls liegen so in den Dollen, dass der Druck gegen den Dollenstift ausgeübt wird und das Steuerbord- und Backbordskull auf der richtigen Seite eingelegt sind. Dollen schließen.

Wenn das Boot nicht abgetrieben wird, fahre ich den Bootswagen geschwind an Land.



Persönliche Dinge tun wir ins Boot (Rettungsweste, Trinkflasche, Handy, Sonnencreme, Sitzkissen usw.).

Das Boot aus dem Wasser holen und auf den Sattelplatz fahren:

- Ich steige gekonnt und stabil aus dem Boot, indem ich zuerst beide Skullgriffe gegeneinander mit der wasserseitigen Hand festhalte.
- Am Buggriff hebe ich den Bug in die Tragegurte des Wagens soweit wie es geht.
- Ich lehne mich dann auf den Bug und bewege das Heck auf den Steg.
- Ich hebe den Bug an und schiebe das Boot mit dem Fuß in Position und gurte das Boot fest.
- Ich hebe das Heck an und nehme von hinten Anlauf und rolle so Boot mit Wagen die Rampe hoch, ohne dass der Bug auf der Schräge aufkommt!



2.11. Schulung im Trimmi

Der Einer liegt im Wasser für die erste Fahrt des neuen Kameraden. Ich halte das Boot am Steg mit der Hand fest und der Anfänger steigt, wie gelernt, ein.

Einstellen

Einsteigen und einstellen wie auf der Wiese gelernt.

Ich halte den Einer am Stegende fest und lasse den Neuen selbst probieren, wie er damit zurecht kommt und dränge ihn nicht. Die Hände bleiben immer zusammen und die Blätter liegen immer auf dem Wasser. Das ist seine Versicherung, dass er sicher auf dem Wasser ist, wenn er vorsichtig, langsam und ohne Kraft rudert.

Es ist wie beim Radeln: Die Stabilität kommt mit der Geschwindigkeit! Wir tasten uns schwerpunktmäßig gemeinsam voran. Der Anfänger wird mutiger und traut sich immer mehr zu und zieht mich fast vom Steg. Eine lange Leine erlaubt ihm dann mehrere Schläge zu rudern. Wir üben eine große Wende über Backbord und auch über Steuerbord. Er rudert vor dem Steg ganz alleine hin und her. Mit einer Wende gelangt er wieder an den Steg. Wenn er nicht an seine Sicherheit denkt, müssen wir das üben.

Wir besprechen alles und gehen bei einem nächsten Mal gemeinsam mit zwei Einern aufs Wasser.

Dann kommen Fragen auf:

„Mein Boot hat immer einen Drall nach links, oder rechts?“

„Wenn ich im Boot sitze, dann taucht mein linkes, oder rechtes Blatt viel zu tief ins Wasser? Usw.“

Alle diese Feststellungen müssen durch Maßnahmen in Ruhe beseitigt werden.

Nun muss der Anfänger erfahren, dass aus Sicherheitsgründen in allen Rudervereinen nur dann Boote aufs Wasser dürfen, wenn ein Obmann an Bord ist, oder ein Ausbilder, der auch Obmann ist, und die Verantwortung übernimmt.



So empfiehlt es sich, dass mehrere Anfänger gemeinsam von einem Ausbilder betreut werden, also im Zweier mit Steuermann, im Vierer oder gar im Achter mit Ausbilder.

Dabei lernt jeder Anfänger folgendes:

- Welches Boot wird genommen?
- Pünktlichkeit und Anruf beim Ausbilder bei Nichteinhaltung des Termins.
- Mannschaften mit möglichst wenig Größenunterschieden zusammenstellen.
- Mannschaften mit möglichst gleichen Ansichten, Interessen und Konstitutionen zusammenstellen.

3. Ende der Grundausbildung Rudern

Wenn man dem MRSV beigetreten ist:

Mit dem Obmann und der Gruppe, mit der man die Grundausbildung im Rudern gemeinsam beisammen gewesen ist, versuchen, weitere Ausbildungsfahrten zu unternehmen, um das Erlernte zu festigen. Dabei bitte umschaun, welche Gruppierungen sich im MRSV gefunden haben, ggf. eigene Gruppe gründen und festen Ausbilder (Obmann) suchen.

Möglichst an Schulungen teilnehmen, sich kleinen Wanderfahrten anschließen, sich für größere Wanderfahrten interessieren, oder den Trainer ansprechen, wenn man an Regatten teilnehmen möchte.

Bitte den Vorsitzenden Rudern ansprechen, um zu erfahren, in welcher Gruppe Mitrunderer gesucht werden, oder wer ebenso, wie man selbst, eine Gruppe sucht. Eine Anzeige am Schwarzen Brett kann ebenfalls zum Erfolg führen.

Nur mit einem Obmann ist es möglich zu rudern. Einen Obmannkurs kann jeder dann mitmachen, wenn er mindestens 300 geruderte Kilometer im Jahr nachweisen kann und zwei Jahre im Verein Mitglied ist.



Es werden wöchentlich Ausbildungsfahrten im MRSV angeboten. Die dienen dazu, sich kennenzulernen, das Erlernete zu verbessern und seine Bindung zum MRSV zu festigen.

Außerdem kann man sich einen Platz im Boot sichern, wenn man regelmäßig an den Schulungen teilnimmt.

4. Was noch wichtig ist

4.1. Netz am Steg entfernen und anbringen

Die Netze am Steg verhindern, dass die Vögel den Steg beschmutzen!

- Am Stegbeginn sind an beiden Pfählen die Netze fixiert. Von einer Seite löst man die Verknotung am Pfahl und legt das Tau auf den Steg.
- Sämtliche Netzhalter dieser Seite werden am Steg entfernt und das Netz wird flach auf den Steg gelegt.
- Die Netzhalter werden an der Skullablage deponiert.
- Ist man vorne am Steg angekommen, wird das Netz vom Eckpfosten entnommen und flach auf den Steg gelegt.
- An den Haltestreben im Netz wird das Netz zum Stegende Lage für Lage ordentlich und flach aufeinander gezogen, sodass sich ankommende Ruderer sich mit ihren Skulls und Riemen dort nicht verfangen.
- Dann kommt die zweite Seite dran. Dort legt man auch Lage für Lage aufeinander.
- Die Netzhalter trägt man zur Skullablage, rechts am Stegbeginn.

Manchmal geht es gut, manchmal aber auch nicht, wenn aus Bequemlichkeit nur eine Seite des Steges freigemacht wird. Wie oft dreht der Wind und das Netz macht ein Anlegen in Luv unmöglich und in Lee auch! Deshalb lieber auf Sicherheit bedacht sein und beide Stegseiten vom Netz befreien.

Derjenige, der als Letzter im MRSV an dem Steg ankommt, muss das Netz wieder an den Steg montieren.



- Zuerst werden die Netzhalter in die dafür mit schwarzen Klebestreifen markierte Stellen am Steg angebracht, mit den Haken zum Wasser.
- Dann nimmt man von einer Seite die oberste Netzlage und zieht diese bis zum Pfahl.
- Am Pfahl wird an einer Seite das Tau befestigt. Dann wird das Netz stramm an die Netzhalter gehängt, die Haltestreben im Netz hängen dabei lose im Wasser. Am Stegende wird das Netz um die Eckpfosten herum gezogen.
- Die Netzhalter werden auf der Gegenseite montiert, das Netz wird zum Stegbeginn gezogen, das Netz wird zum Steganfang an die Netzhalter geknüpft. Am Pfahl wird das Netz festgeknüpft.

Fertig!

4.2. Rückspiegel

Seit vielen Jahren rudere ich die Einer und auch die steuermannslosen Boote vom Bug aus, nur mit Rückspiegeln. Mein jetziger Rückspiegel hat einen Durchmesser von etwa 5 cm und wird an die Ruderkappe angeclippt.

Im Boot, gerade sitzend, stelle ich mit dem Draht (zwischen Clipp und Spiegel) den Spiegel so ein, dass ich den Bug des Bootes und die Wasserfläche davor gut sehe. Durch Drehen des Kopfes nach Backbord und Steuerbord, kann ich Querfahrer usw. entdecken.

Wenn es regnet wische ich den Spiegel mit dem Daumen klar.

Scheint mir die Sonne auf den Spiegel, und ich werde geblendet, so sehe ich gar nichts mehr. Da hilft mir nur noch, mich umzudrehen oder unter Land in den Schatten der Bäume zu fahren.

Es gibt unterschiedliche Modelle von Rückspiegeln, einige sind an Brillenbügeln zu befestigen, manche haben einen kleinen Spiegeldurchmesser usw.

Nicht jeder kommt mit den Rückspiegeln zurecht.



Hersteller

Mein Spiegel wird in Australien gefertigt. Er ist im Internet unter Coxmate Ruderspiegel (mit einem Draht zwischen Clipp und Spiegel) für etwa 30 EURO zu bestelle

4.3. Ausstieg aus Booten ohne fremde Hilfe

Alleine aus einem Einer aussteigen bei gestörtem Gleichgewicht – bitte versuchen:

- Einen Netzhalter in der Nähe des Pfahles eingesteckt lassen.
- Mit dem Einer an diese Stelle rudern. Mit der wasserseitigen Hand beide Griffe festhalten. Mit der stegseitigen Hand am Boot abstützen, aufstehen und den stegseitigen Fuß auf den Steg setzen. Mit Hilfe des Netzhalters das andere Bein auf den Steg nachziehen und warten, bis eine stabiler Stand erreicht wurde.
- Man kann auch versuchen, sich mit seinem Gesäß auf den Steg zu setzen und dann mit Händen und Füßen aufzustehen. Eine unsichere Methode.
- Am sichersten ist es, wenn Kameraden helfen.

4.4. Bootsverteilung

Bitte beachten: Die Bootsverteilung ändert sich mit jedem verkauften oder zugekauften Boot. Eine aktuelle Liste hängt am Fahrtenbuch in der Viererhalle aus.

Bootsverteilung

	<p>Leistungssport "schwarz" </p>	<p>Rudern im Rennboot "rot" </p>	<p>Rudern im Renn-Gig "gelb" </p>	<p>Algemeiner Ruderbetrieb "grün" </p>	<p>Rudern im Rennboot "rot" </p>	<p>Leistungssport "schwarz" </p>
<p>Meine aktuellen Ruderkompetenzen</p>	<p>Anforderungen wie "rot" plus</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mitgliedschaft einer Trainingsgruppe des Leistungssports • Teilnahme an 2.000m Regatten (Masters 1.000m) und Meisterschaften • schnell rudern 🏊 	<p>Anforderungen wie "gelb" plus</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sicher im Einer rudern • Wasserfrei rudern im Rennboot • Rennstarts beherrschen • Technisch sauberes Rudern bei Rennschlagzahl • Rennboote tragen, pflegen und lagern • Ruderplatz einstellen (nur Stembrett, Rollbahnen, Clipse und Fußsteuer) • Regatten fahren wäre wünschenswert 	<p>Anforderungen wie "grün" plus</p> <ul style="list-style-type: none"> • Korrekte Blattführung und Handhaltung • Wasserfrei rudern im Gig • Mit stehendem Blatt rudern im Gig • Mannschaftliche Koordination, gemeinsamen Rhythmus rudern 	<ul style="list-style-type: none"> • Schwimmen • Steuern • Rückwärtsrudern und Wende • Sicheres Ab- und Anlegen • Beherrschen der Kommandos an Land und im Boot • Sicheres Beherrschen wichtiger Rudermanöver (Stoppen aus voller Fahrt, schnelles Wenden) • Kennen des Sees und der Fahrtordnung • Stembrett und Rollbahnen - und nur diese! - richtig einstellen • Boote tragen, pflegen und lagern 	<p>Anforderungen wie "rot" plus</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sicher im Einer rudern • Wasserfrei rudern im Rennboot • Rennstarts beherrschen • Technisch sauberes Rudern bei Rennschlagzahl • Rennboote tragen, pflegen und lagern • Ruderplatz einstellen (nur Stembrett, Rollbahnen, Clipse und Fußsteuer) • Regatten fahren wäre wünschenswert 	<p>Anforderungen wie "rot" plus</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mitgliedschaft einer Trainingsgruppe des Leistungssports • Teilnahme an 2.000m Regatten (Masters 1.000m) und Meisterschaften • schnell rudern 🏊
<p>Was kann ich damit?</p>	<p>wie "rot"</p>	<p>wie "gelb"</p>	<p>wie "grün"</p> <ul style="list-style-type: none"> • am Renneiner-Kurs teilnehmen 	<ul style="list-style-type: none"> • unten stehende Boote mit Obleuten fahren • am Obleutekurs teilnehmen (Rücksprache Obleute) • Wanderfahrten, Regattateilnahmen mit erfahrenen Obleuten 	<p>wie "rot"</p>	<p>wie "rot"</p>

<p>Welche Boote darf ich aktuell rudern?</p>	<p>8-er mit IngDiba (> 170 cm) Schroders (> 170 cm)</p> <p>5-er/4-er mit Dr. Ernst Günther (> 180 cm)</p> <p>4-er mit Haubentaucher (> 175 cm) Subito! (> 175 cm) Nemo (> 175 cm)</p> <p>3-er/2-er mit Conny</p> <p>2-er Iris</p> <p>1-er Eve Thobu Kongo</p>	<p>Boote der vorigen Stufe plus</p> <p>8-er mit Bibi (> 175 cm)</p> <p>5-er Klaus Thallmair</p> <p>4-er Ernst Schmidt</p> <p>4-er mit Gymnasium Starnberg (> 175 cm) Blauer Oktober (> 175 cm)</p> <p>3-er Lorbass Conny (auch als 2-er mit)</p> <p>2-er Römer</p> <p>1-er A-Doc B-Doc C-Doc Schmucker</p>	<p>Boote der vorigen Stufe plus</p> <p>8-er mit Quirin (85 kg) Roseninsel-8er (100 kg)</p> <p>4-er mit Jazz liegend (100 kg) Viva (75 kg)</p> <p>4-er ohne Sauguat (100 kg) Cento (100 kg) Stadt Starnberg (80 kg)</p> <p>2-er Naglfahr (100 kg) Conti (90 kg)</p> <p>1-er Gummi (100 kg) Big Deal (100 kg) Gandalif (100 kg) Kondor (100 kg) Sitting Bull (100 kg) Hägar (90 kg) Ernstl (90 kg) Mogli (75 kg) Hope (75 kg) Silmarillion (70 kg) Manchen (70 kg)</p>	<p>Boote der vorigen Stufe plus</p> <p>4-er mit Arthur Knell liegend (75 kg) Kinder Koni liegend (75 kg) Kinder</p> <p>2-er Oschi (100 kg) Bayer. Urviech (100 kg) Muskeltier (90 kg) Klas (80 kg) Alegria (65 kg) Concordia (85 kg) Kinder Aguila II (65 kg) Kinder</p> <p>1-er Rowflex (100 kg) Twin (100 kg) Predator II (90 kg) Prinzessin (90 kg) Peter Jahn (75 kg) Kinder Baloo (75 kg) Kinder Tajjana (65 kg) Kinder</p>	<p>Trainer</p>
<p>Wer teilt die Boote ein?</p>	<p>Obmann/Ruderwart</p>	<p>Obmann/Ruderwart</p>	<p>Trainer</p>	<p>Trainer</p>	



4.5. Der Obmann

Der Obmann ist der Vertreter des Vorsitzenden Rudern. Er kennt die Vorschriften für das Rudern genau. Der im Fahrtenbuch eingetragene Obmann hat das Sagen an Bord und trägt die Verantwortung. Der Obmann ist verantwortlich dafür, dass

- die Vorfahrtsregeln beachtet werden,
- niemand im Einer aufs Wasser geht, der kein Obmann ist,
- in jedem Boot mindestens ein Obmann anwesend ist,
- niemand bei ungünstigem Wetter und Wettervorhersagen aufs Wasser geht,
- nur die für die Mannschaft zugelassenen Boote benutzt werden,
- vor Antritt der Fahrt Vorkehrungen für evtl. Geschehnisse getroffen werden,
- die Einteilung vorgenommen wird,
- vor Antritt der Fahrt Teilnehmer und Zielort in das elektronische Fahrtenbuch EFA eingetragen sind,
- ein Handy an Bord mitgeführt wird,
- im Winter Rettungs-, Schwimmwesten oder Schwimmkragen angezogen werden,
- genügend Böcke (Hänge- und gerade) auf den Sattelplatz gestellt werden,
- Boote nach der Fahrt innen und außen gesäubert und Rollschienen geputzt werden,
- Skulls mit Blatt nach vorne getragen werden,
- die Fahrt ausgetragen wird,
- Schäden in EFA eingetragen werden,
- keine Trinkflaschen, Sitze, Taschen usw. vergessen werden,
- an Sonn- und Feiertagen Vereinskleidung getragen wird,
- man sich nach dem Sport noch zusammensetzt und austauscht.

Weiter ist der Obmann derjenige, der

- bei Streitigkeiten für Ruhe sorgt und das Kommando übernimmt,
- bei körperlichem Unwohlsein entsprechende Maßnahmen durchführt,



- bei Anschaltung der Warnblinkanlage am See die richtigen Maßnahmen ergreift,
- die Gefahr einer Havarie erkennt und mit alarmierenden Kommandos abwendet.
- Der Obmann ist nicht automatisch der Steuermann.

4.6. *Rechtliche Vorschriften im Überblick*

- Ausflugsdampfer haben immer Vorfahrt. Rechtzeitig Platz machen!
- Segelboote haben immer Vorfahrt!
- Motorboote haben keine Vorfahrt, sie wissen es aber oft nicht. Bitte Vorfahrt nicht erzwingen, insbesondere in unserer Bucht, wo Familien mit Leihbooten und Kindern unterwegs sind.
- Ruderboote richten sich nach der StVO, es gilt Rechtsverkehr entfernt.
- Die Fahrordnung sieht folgende Peilungen vor:
Westufer nach Süden: Peilpunkte Kirche Starnberg und Außenkante Roseninsel
Westufer nach Norden: Peilpunkte Bernrieder Funkturm und Hafen der Seenschiffahrt (weiße Flotte)
- Vom Herbst bis zum Frühjahr gelten andere Regeln wegen des RAMSAR-Abkommens.
- Die Nichtbeachtung kann ein generelles Verbot des Rudersports in diesem Zeitraum für alle Vereine für immer nach sich ziehen!
- Immer auf Schwimmer achten. (Nicht alle tragen auffällige Kappen).
- Alleine dürfen nur diejenigen rudern, die eine Obmannausbildung erfolgreich abgeschlossen haben. Ansonsten ist Rudern nur mit Ausbildern oder Obmännern gestattet.
- (Obmannliste hängt nahe Elektronischem Fahrtenbuch).
- Jede Ausfahrt ist vor Antritt im Elektronischen Fahrtenbuch EFA einzutragen. (Genauen Zielort eintragen, kann später umgeschrieben werden).
- Wenn die Warnlampen am Starnberger See aufleuchten, ist sofort zum MRSV zu steuern.



- Dreht sich das Warnlicht in seiner schnellsten Phase, ist sofort an Land zu gehen. (Plötzlich auftretende Starkböen, bei denen Masten der Segelboote gebrochen sind, habe ich am Starnberger See erlebt. Das war teilweise lebensbedrohlich!).

4.7. Jugendschutz

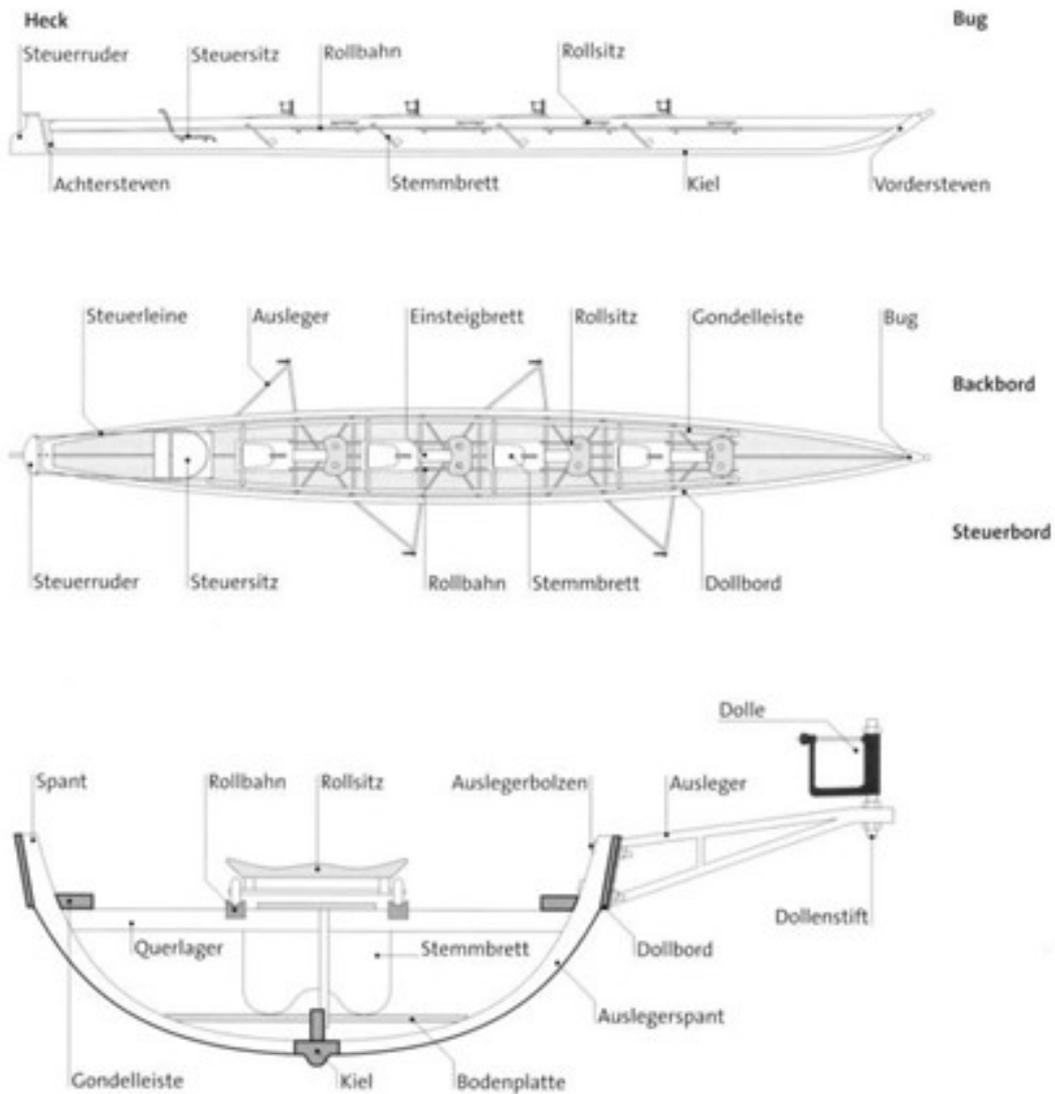
Warum kamen Übergriffe, die an Kindern verübt wurden kaum ans Tageslicht? Das hat vielleicht damit zu tun, dass man als Kind gehorchen musste. Mädchen mussten beim Begrüßen und Verabschieden Erwachsener einen Knicks machen, Jungen einen Diener. Am Tisch redeten lediglich die Erwachsenen. Hatte man als Kind noch Hunger, fragte man artig, ob man sich noch etwas nehmen dürfe. In diesem Spannungsfeld konnten in Familien, Kirchen und Vereinen Übergriffe an Kindern ohne Meldung geschehen, weil die Kinder nicht wussten, wie die Eltern reagieren würden und vor Angst schwiegen, zumal wenn die Peiniger Strafen androhten.

Heute nimmt bei Sportschulungen der Jugendschutz einen immer größeren Raum ein. Wir werden inständig gebeten, mit wachem Blick zu beobachten, wie sich Kinder verhalten, ob sie alleine den Heimweg antreten, traurig sind, Angst haben, sich vor jemanden fürchten, plötzlich verschwinden usw. Ein Lehrer sagte mir zu diesem Thema, dass es ganz schlimm sei und man gar nicht genug aufpassen könne.

Helft also bitte mit, dass Unheil an Kindern nicht geschehen kann. Wir müssen die Kinder behüten und beschützen, wo nur immer es geht! Wir alle müssen den Kindern zuhören, wenn sie uns ganz leise etwas zu sagen haben und uns als Freund und Helfer in der Not zu erkennen geben. Das Kind darf in Ermittlungen und Auseinandersetzungen nicht hineingezogen werden. Wir müssen Vertrauen aufbauen.

Wie wunderschön ist es, wenn wir feststellen können, dass unsere Kinder herzlich lachen können und uns mögen.

4.8. Benennung der Teile am Ruderboot



Die wichtigsten Teile eines Ruderbootes werden in Aufsicht, Längs- und Querschnitt einer Gig dargestellt.



4.9. Schallzeichen der Berufsschiffer auf Binnenseen

Dauer der Tonlänge:

- dauert etwa 1 Sekunde
- dauert etwa 4 Sekunden

Die Pause zwischen zwei aufeinanderfolgenden Tönen beträgt ca. 1 s.

Signal	Bedeutung
—	Achtung
•	Ich richte meinen Kurs nach Steuerbord
• •	Ich richte meinen Kurs nach Backbord
• • •	Meine Maschine geht rückwärts
• • • •	Ich bin manövrierunfähig
• • • • •	Man kann mich nicht überholen
• • • • • • • • • •	Bei Folge kurzer Töne: Gefahr eines Zusammenstoßes
— •	Ich wende über Steuerbord
— • •	Ich wende über Backbord
— — •	Ich will an Ihrer Steuerbordseite überholen
— — • •	Ich will an Ihrer Backbordseite überholen
— — —	Bei Ein- und Ausfahrt in und von Häfen und Nebenwasserstraßen: Ich will queren
— — — •	Bei Ein- und Ausfahrt in und von Häfen und Nebenwasserstraßen: Ich will meinen Kurs nach Steuerbord richten
— — — • •	Bei Ein- und Ausfahrt in und von Häfen und Nebenwasserstraßen: Ich will meinen Kurs nach Backbord richten



• — • —

Fortlaufend, mindestens 15 Minuten lang:
Bleib-weg-Signal

— — — — —

Wiederholt lange Töne: Notsignale

Dazu kommen noch weitere Signale für die Küste.

4.10. Gekentert – wie kommt man wieder in sein Skiff?

Warum ist man gekentert?

- War eine Dolle mit der Schraube nicht richtig gesichert, liegt man spätestens bei einer Wende im Wasser.
- Wellen können einem zum Verhängnis werden.
- Man hat Bojen übersehen, Schwimmer oder Boote.
- Man hat einen Krebs gefangen o. ä.

Im Internet habe ich mir Filme angesehen und folgendes gesehen:

- Das Boot muss mit dem Einstieg oben schwimmen, also nicht Kiel oben.
- Beide Skulls müssen ergriffen werden und müssen überlappt in einer Linie gehalten werden.
- Die Skulls bilden eine Gerade und liegen mit den Griffen etwa zwischen Rollsitze und Stemmbrett und mit den flachen Blättern auf dem Wasser auf.
- Man schwimmt in Höhe des Rollsitzes an das Boot heran.
- Das Boot wird etwas zu sich heruntergedrückt.
- Mit dem Bauch an der Bootswand und einem kräftigen Beinstoß kann man sich ins Boot schwingen, dabei das Skull auf der Seite des Schwimmers stabil halten und den Oberkörper so drehen, dass das Gesäß im Innenraum Platz findet.
- Ist man im Innenraum, müssen beide Skulls das Boot halten, während man seine Ruderposition einnimmt.

5. Ruderordnung

An dieser Stelle sei Jedem ans Herz gelegt, auch die Ruderordnung zu studieren (die jeweils aktuelle Version ist auf der Website im Mitgliederbereich abgelegt). Darin finden sich etliche Hinweise und



Vorschriften, die hier den Rahmen sprengen würden. Sie haben aber eine hohe Relevanz für die Ruderpraxis.

6. Unser Tom – Danksagung

Ich darf unseren Tom kurz vorstellen. Er hat Sport studiert, trainiert uns und bildet überdies Trainer anderer Vereine aus. Er betätigte sich als Miterfinder neuer Bootstypen und ruderte sogar bei einer Regatta mit Prototypen seiner Skulls im Skiff. Boote mit festem Sitz und beweglichen Auslegern (Pohlus, Schmucker) zeugen davon. Man kennt Tom national und international.

In seiner Studentenzeit konnte ich ihn zur Firma SIEMENS-Perlach als Sportlehrer empfehlen. Schon damals baute er vier Lautsprecher auf und begann seine Übungen. Sein Weggang hat damals eine große Lücke hinterlassen. Rudern und Schulen waren sein Lebensinhalt. Sein Bestreben war immer, einen effizienteren Ruderstil zu vermitteln.

Tom kennt den menschlichen Körper und kennt aus diesem Grund auch Methoden, wie Beschwerden gelindert werden können, und wie man sich richtig ernährt.

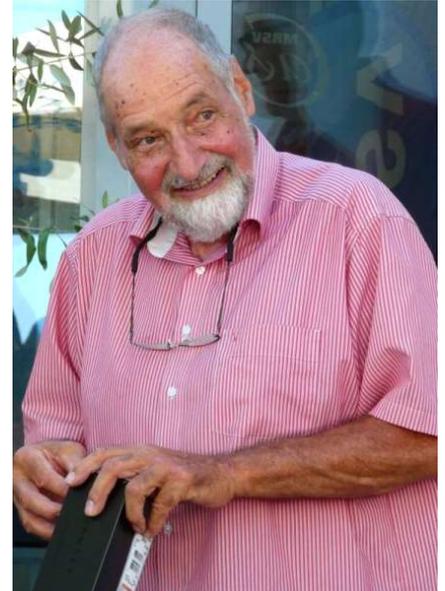
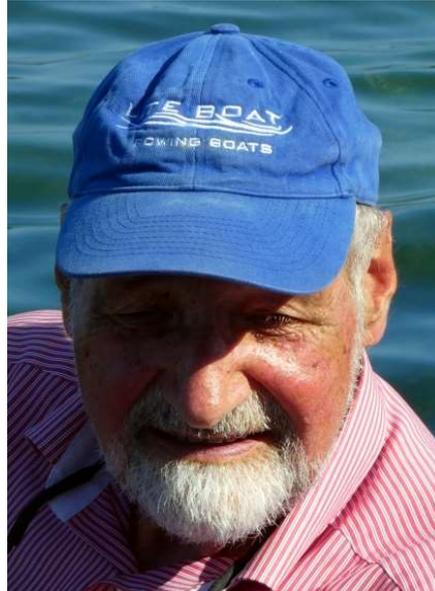
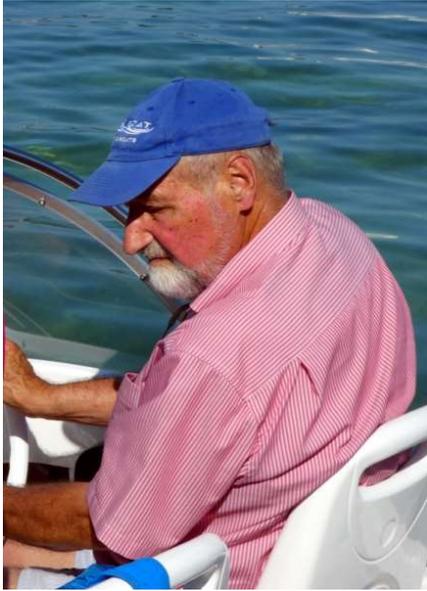
Tom hatte es nicht immer einfach, er hat sich aber fast überall erfolgreich durchgesetzt. Und so staunen wir:

Tom belädt die Hänger und fährt die Transporte selbst. Er trimmt die Boote, Ausleger, Dollen, Ruder, trainiert Erwachsene, Jugendliche, Anfänger, besorgt Boote, rudert selbst Rennen mit, gestaltet das Wintertraining in unserer Ergohalle und organisiert im Winter die deutschen Ergomeisterschaften. Er ist Kameramann, Videovorführer, Erklärer, massiert bei Bedarf usw. usw.

Er kennt sich überall aus, kennt besondere Naturschönheiten, kennt die besten Wege, Lokale usw. Bei Versammlungen wird er stets mit lang anhaltendem Beifall bedacht.

„Tom ist ja überirdisch“ konnte ich einen Kameraden mal sagen hören.

Zu Recht ist er Träger diverser Ehrungen und Auszeichnungen.



Tom an seinem 75. Geburtstag im MRSV Bayern

Jahrelang hat unser Thomas Thallmair im In- und Ausland für unterschiedlichste Gruppierungen Schulungen im effektiven Rudern abgehalten. Da es keinerlei Unterlagen über seine Methode im MRSV gab und gibt, kam mir seit langem die Idee, speziell für unseren geliebten Verein eine Dokumentation zu erstellen. Ich habe alles aus meiner Sicht notiert, so kann es also sein, dass ich einiges nicht richtig verstanden habe. Tom zu Ehren nenne ich seine Methode, die TOMTHAL-Methode.

Sehr herzlich danke ich Tom, dass er einverstanden war, dass ich ihm zu seinem 75. Geburtstag einen ersten Entwurf übergeben konnte. Die Dokumentation zeigt, wie mit weniger Aufwand mehr erreicht wird.

Ich hoffe, dass sich viele an der TOMTHAL Methode orientieren können und damit mehr Freude an unserem gesunden und schönen Sport haben.

Ich danke allen sehr herzlich, die mich in meinem Bemühen unterstützt haben, eine brauchbare Unterlage zu erstellen.

Wolfgang Perchermeier im Februar 2024