Universität Tübingen
Hochschulsport

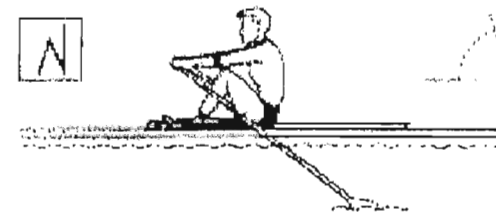
# Bewegung sehen, analysieren und intervenieren

# – die 24 häufigsten Fehler beim Rudern

## ➢ Typische Fehler beim Wasserfassen

### 1. Zu geringer Vorlagewinkel

*Auswirkungen*



- zu kurze Wasserarbeit
- unökonomischer Schlagaufbau
- zu geringer Vortrieb

*Ursachen*

- 1. falsche Stemmbretteinstellung
- 2. Oberkörperhaltung zu aufrecht
- 3. Oberkörper verharrt nach dem Hände weg zu lange in der Rücklage

*Korrektur*

- 1-3: Demonstrieren und Erläutern des richtigen Bewegungsablaufes entsprechend einer genauen Bewegungsvorstellung der Übungsleiter (gilt für alle weiteren Fehler!)
- 1: Die Bootseinstellung muss allen Forderungen gerecht werden können (gilt für alle weiteren Fehler zum Trimmen!).
- 2/3: Ausführen eines einzelnen Ruderschlages aus der Vorlage, nach dem Hände weg in der Orthogonalstellung (90°-Stellung der Skulls) Ruder halt, mehrmals üben, dann Rudern nach Zählen (aus dem Vorrollen Wasserfassen, sauber ausheben mit betont schnellem Hände-weg-vor-die-Knie, Pause in der Orthogonalstellung, ausbalancieren, nach Zählen anrollen und Wasserfassen). Rudern mit festem Sitz und extremer Vorlage, Arme natürlich gestreckt, normale Kopfhaltung.

### 2. Extremer Vorlagewinkel

*Auswirkungen*

- begünstigt fehlende Entspannung des Körpers zwischen Stemmbrett und Innenhebel ("Kiste schieben")
- zu tiefes Abducken des Oberkörpers im Boot, damit Vergrößerung des Stampfwiderstandes

*Ursachen*

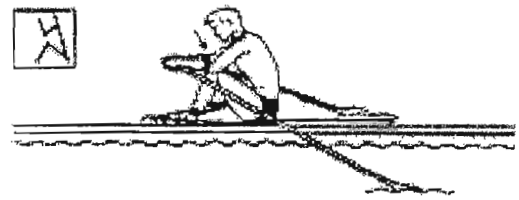
- 1. ruckhaftes Abbremsen des Rollsitzes vor dem Wasserfassen
- 2. falsche Stemmbretteinstellung
- 3. weit geöffnete Knie in der Vorlage

*Korrektur*

- 1: Rudern nach Zählen, Betonung liegt nach ruhigem Rollen auf schnellem Wasserfassen aus dem Vorrollen heraus.
- 3: Rudern auf halber Rollbahn mit geringer Schlagfrequenz allmählich auf ganze Rollbahnlänge steigern, auf geschlossene Knie orientieren

## 3. Zu stark bzw. vorzeitig gebeugte Arme - Hasenhaltung

*Auswirkungen*



- zu kurzer Vorderzug
- zu tiefes Eintauchen der Blätter beim Wasserfassen
- Nachgeben der Arme im Mittelzug
- zu später Einsatz des Oberkörpers und damit Tendenz zum Kisteschieben
- uneffektive Umsetzung der Kraftfähigkeiten in Vortrieb

*Ursachen*

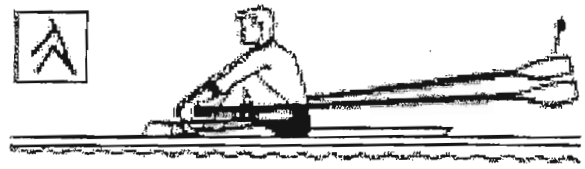
- 1. Balanceschwierigkeiten
- 2. verkrampfter Armeinsatz beim Wasserfassen

*Korrektur*

- 1: Balanceübungen:
  - aus der Rücklage bei festem Sitz Hände weg - Balance
  - aus der Rücklage Hände weg und anrollen
  - aus der Rücklage Hände weg, anrollen und 1 Schlag
  - Rudern nach Zählen, Pause betonen
- 2. fester Sitz, durchschwimmen lassen der Blätter mit natürlich gestreckten Armen beim Beginn des Schlags und richtigem Oberkörpereinsatz, Krafteinsatz und Rollbahnlänge allmählich steigern.

## 4. Hereindrücken der Innenhebel

*Auswirkungen*



- Luftschlag
- zu kurzer Vorderzug
- zu tiefes Eintauchen der Blätter
- Verringerung des Vortriebs

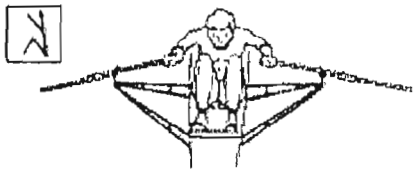
*Ursachen*

- 1. Balanceschwierigkeiten
- 2. verkrampfter Schultereinsatz (mangelnde Beweglichkeit im Schultergelenk beim Wasserfassen)
- 3. falsche Trimmung

*Korrektur*

- 1: siehe Balanceübungen in Fehlerbild 1
- 2: Funktionsgymnastik zur Schulung der Beweglichkeit des Schultergürtels
- 1/2: a) Rudern mit festem Sitz in Zeitlupe ohne Krafteinsatz mit einem Skull, dabei vorführen der Innenhebel, ohne beim Aufdrehen mit der Blattkante vom Wasser wegzugehen, anschließend Beginn des Durchzugs mit Fallenlassen der Skulls; b) wie oben mit beiden Skulls, Bewegungsablauf und Krafteinsatz; c) wie b, fallen lassen der Skulls und Durchzug verschmelzen zu einer Bewegung; d) wie c, rollen über 1/4, 1/2, 3/4 Rollbahn bis zur vollen Rollbahnlänge steigern

**5. Übermäßiges Anheben der Arme beim Wasserfassen**



*Auswirkungen*

- zu tiefes Eintauchen der Blätter beim Wasserfassen (Druckaufnahme am Blatt)
- zu hartes Fassen
- vertikale und nicht horizontale Zugrichtung
- begünstigt das nicht volle Aufdrehen der Blätter

*Ursachen*

- 1. verkrampfter Arm-Schulter-Einsatz
- 2. falsche Bewegungskoordination
- 3. falsche Trimmung

*Korrektur*

- ausführen einer bestimmten Anzahl von Ruderschlägen ohne Krafteinsatz, dabei die Hände nur auf die Innenhebel auflegen und die Blätter durchschwimmen lassen
- bei festem Sitz in Vorlage: Drehbewegung mit Aufklappen der Handgelenke üben, Unterarme und Handrücken müssen eine Linie bilden
- rudern mit senkrechtem Blatt, über festem Sitz 1/4, 1/2, 3/4 Rollbahn bis zur vollen Rollbahnlänge üben
- bei festem Sitz in Vorlage: fallen lassen der Blätter aus geringer Entfernung zur Wasseroberfläche, anschließend sofortiger Durchzug bei natürlich gestreckten Armen durch den Oberkörpereinsatz; gleiche Übung bei 1/4, 1/2, 3/4 und ganzer Rollbahn und normalen Armeinsatz

## ➢ Typische Fehler beim Durchzug

**6. Nachgeben in der Hüfte und Oberkörper - Kisteschieben**

*Auswirkungen*

- geringer Vortrieb
- begünstigt zu geringe Rücklage und überreißen des Oberkörp
- uneffektive Kraftübertragung durch mangelnde Koordination

*Ursachen*

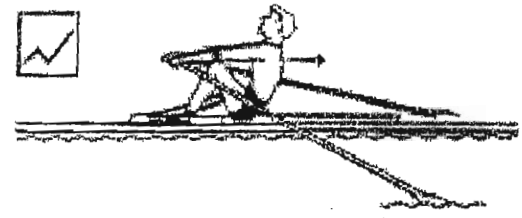
- 1. mangelnde Einspannung des Körpers zwischen Stemmbrett und Innenhebel
- 2. extreme Vorlage
- 3. zu stark bzw. vorzeitig gebeugte Arme
- 4. zu schwach entwickelte Rumpfstreck- und -beugemuskulatur
- 5. Balanceschwierigkeiten

*Korrektur*

- Stemmbrett in Richtung Bug verstellen
- rudern mit festem Sitz und gestreckten Armen, Oberkörperaufrichten betonen
- rudern mit ganzer Rollbahnlänge, Oberkörper ohne Krafteinsatz der Beine aufrichten
- 4: verstärktes allgemeines Krafttraining; Anteil der Übungen für die Rumpfmuskulatur erhöhen
- 5: nach 5 harten Schlägen Ruder halt, 30 s Balance, Rudern nach Zählen, Balancebetonung

Universität Tübingen
Hochschulsport

## 7. Zu früher Einsatz des Oberkörpers



*Auswirkungen*

- geringer Vortrieb
- uneffektive Kraftübertragung durch mangelnde Koordination der Teilkörperkräfte, Nichtausnutzen der konditionellen Potenzen der Beinstreckmuskulatur
- begünstigt das über-den-Innenhebel-fallen des Oberkörpers im Endzug

*Ursachen*

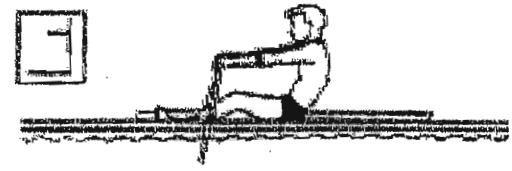
- 1. RuderIn beginnt vor dem Wasserfassen mit dem Aufrichten des Oberkörpers
- 2. Kopf wird vor Druckaufnahme in den Nacken geworfen

*Korrektur*

- auffordern, Beinstoß aus der Vorlage dynamisch auszuführen, über 1 Schlag bis 5 Schläge steigern
- rudern nach Zählen, auf Vorziehen des Oberkörpers nach dem Ausheben orientieren, nach der Zählpause in vorgezogener Oberkörperhaltung bis zum Fassen vorrollen
- aus extremer Vorlage 1 Schlag ausführen, Ruder halt, neuer Schlag aus extremer Vorlage

## 8. Fehlender Armeinsatz im Mittelzug

*Auswirkungen*



- überreißen im Endzug
- fehlender Schultereinsatz im Endzug
- tanzen des Blattes im Wasser
- schlechte Koordination der Teilkörperkräfte
- geringer Vortrieb
- Verkrampfung der Armbeuge- und Schultermuskulatur

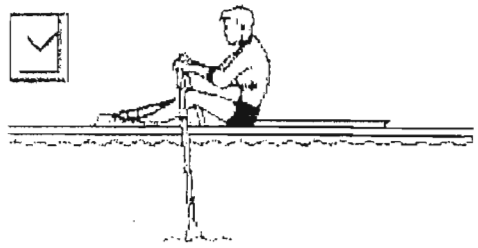
*Ursachen*

- 1. überstreckte Arme im Vorderzug
- 2. zu schwach entwickelte Armbeuge- und Schultermuskulatur

*Korrektur*

- 1/2: rudern mit festem Sitz, Wasserfassen mit angebeugten Armen, Rollen über 1/4, 1/2, 3/4 auf ganze Rollbahnlänge steigern, danach auf natürlich gestreckte Arme beim Wasserfassen orientieren
- 1: durchschwimmen lassen der Blätter bei richtigem Bewegungsablauf ohne Krafteinsatz, dann steigern
- 2: Kräftigung der Armbeuge- und Schultermuskulatur

**9. Vorzeitiger Armeinsatz im Mittelzug**



*Auswirkungen*

- Beeinträchtigung des Endzugs
- Verringerung des Vortriebs
- Verkrampfung der Armbeugemuskulatur
- schlechte Koordination der Teilkörperkräfte

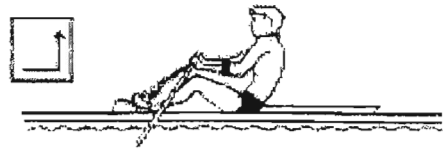
*Ursachen*

- Wasserfassen mit zu zeitig gebeugten Armen

*Korrektur*

- siehe Übungen zum Fehlerbild 3

**10. Hochziehen der Schultern im Mittelzug**



*Auswirkungen*

- Verkrampfung der Armbeuge- und Schultermuskulatur
- absaufen der Blätter, Bogenzug des Innenhebels
- ungenügende Rücklage und Über-Innenhebel-Fallen im Endzug
- Verringerung des Endzugs

*Ursachen*

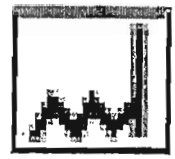
- 1. zu starker Armeinsatz bei verkrampften Schultern
- 2. ungenügende Einspannung der Rückenmuskulatur
- 3. falsche Kopfhaltung, Kopf zeigt in Richtung Stemmbrett und nicht über Heck
- 4. falsche Trimmung

*Korrektur*

- 1: beobachten lassen, wie Blatt ohne Krafteinsatz durchschwimmt, Innenhebel beobachten, dann bei festem Sitz und geringem Krafteinsatz Durchzug mit einem Skull, danach das andere Skull, dann beide einsetzen; üben über festen Sitz bis zur vollen Rollbahnlänge ausbauen, Krafteinsatz allmählich steigern; rudern mit festem Sitz ohne Krafteinsatz und mit natürlich gestreckten Armen sowie lockeren Schultern, horizontale Zugebene der Innenhebel anstreben; Rollbahnlänge allmählich steigern
- 2: rudern mit festem Sitz und gestreckten Armen sowie extremer Vorlage, Einsatz des Oberkörpers (Rückenmuskulatur) beim Durchzug besonders betonen
- 3: RuderIn auffordern, bestimmte Anzahl von Ruderschlägen mit Blick über Heck (bestimmten Punkt benennen) zu absolvieren; Anzahl der Schläge beim Erfüllen der Forderung allmählich erhöhen

Universität Tübingen
Hochschulsport

## 11. Ungleicher Beinstoß



*Auswirkungen*

- tanzen der Blätter
- ungleichmäßiger Druckaufbau am Blatt
- Verringerung des Vortriebs

*Ursachen*

- 1. ungleichmäßiger Krafteinsatz der Hüft- und Beinstreckmuskulatur
- 2. zu früher Einsatz des Oberkörpers im Vorderzug

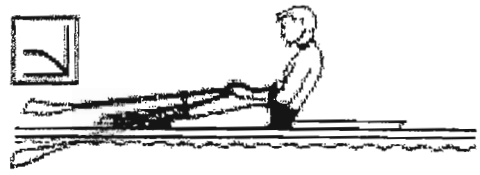
*Korrektur*

- 1/2: (siehe auch Korrekturübungen zu Fehlerbild 7):
- rudern mit 1/4, Rollbahn über 1/2 und 3/4 zur vollen Rollbahnlänge steigern, auf dynamischen Beinstoß orientieren
- RuderIn auffordern, aus Vorlage Beinstoß dynamisch auszuführen, über einen Schlag bis auf 5 Schläge steigern; extrem harten Durchzug fordern
- rudern nach Zählen, Schwerpunktorientierung auf dynamischen Beinstoß

## 12. Zu frühes Abbrechen des Durchzugs

*Auswirkungen*

- auswaschen im Endzug
- fehlender Endzug
- uneffektiver Schlagaufbau
- Verringerung des Vortriebs



*Ursachen*

- 1. ungenügender Schultereinsatz
- 2. Blatt wird im Wasser gedreht
- 3. Schlag wird vor dem Körper abgebrochen
- 4. Innenhebel werden auf die Oberschenkel herabgezogen
- 5. Blatt bleibt beim Ausheben im Wasser hängen (Krebs)
- 6. zu langsames Hände weg im Mannschaftsboot, deshalb vorzeitiges Abbrechen des Schlags, um Rhythmus zu halten

*Korrektur*

- 1: rudern mit festem Sitz und in Rücklage fixiertem Oberkörper, üben der letzten Durchzugsphase, beide Innenhebel bis auf Daumenbreite zum unteren Rippenbogen führen
- 3: Rücklage, Blätter voll im Wasser, Daumen berühren untere Rippenbögen, üben des Aushebens ohne Durchzug, danach Ausheben ohne Rollen mit Vorführen der Innenhebel bis zum Knie üben, danach rudern mit festem Sitz ohne Krafteinsatz, Rollen über 1/2, 3/4 bis zur vollen Rollbahnlänge steigern, dabei auf senk-rechtes Ausheben achten; rudern mit senkrechtem Blatt
- 3/4: aus der Rücklage Innenhebel daumenbreit vom unteren Rippenbogen entfernt, ausführen eines Ruderschlags, Ruder halt, neuen Ruderschlag aus der Rücklage beginnen; Hinweis: Schwimmlage der Blätter bei daumenbreitem Abstand der Innenhebel zum unteren Rippenbogen beachten
- 5: Rücklage: a) Blätter voll im Wasser; ausheben, vorführen der Innenhebel ohne rollen bis zum Knie, Luftschlag, Stop, neuer Zyklus; b) rudern mit festem Sitz und senkrechtem Blatt, Schlagfrequenzsteigerungen bis auf 40 bis 50 Schläge pro Minute einstreuen; c) rudern nach Zählen
- 6: a) rudern nach Zählen, Innenhebel betont schnell ausheben und vorführen; b) üben der Startschläge 1. bis 4. Schlag; c) Schlagspurts Steigerung der Schlagfrequenz im Ausdauertraining einstreuen (5 bis 10 Schläge)

**13. Überreißen des Oberkörpers im Endzug - ruckhafter Oberkörpereinsatz**

*Auswirkungen*

- Oberkörper fällt über Innenhebel
- Auftreten von Gegenkräften
- Verringerung des Vortriebs

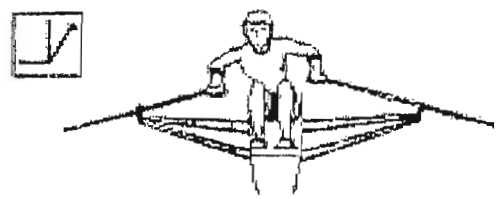
*Ursachen*

- 1. Vorder- und Mittelzug zu schwach ausgeprägt
- 2. Kisteschieben im Vorder- und Mittelzug

*Korrektur*

- siehe Korrekturübungen der Fehlerbilder 1, 6, 17

**14. Schiefschwingen des Oberkörpers**



*Auswirkungen*

- ungleichmäßiger Schlagaufbau
- ungleichmäßige Wasserarbeit zwischen Back- und Steuerbordskull

*Ursachen*

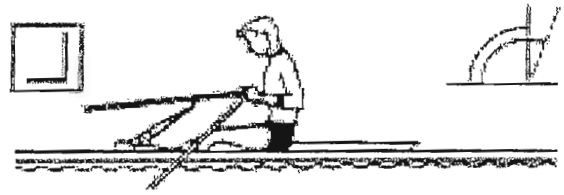
- 1. falsche Trimmung
- 2. unterschiedlicher Krafteinsatz und Schlagweite zwischen Back- und Steuerbordskull
- 3. Kopf wird schief gehalten

*Korrektur*

- 2: a) die Hand, von deren Seite weggeschwungen wird, greift auf dem Innenhebel weiter zur Dolle hin; b) rudern mit schleifenden Blättern und festem Sitz, allmählich auf volle Rollbahnlänge steigern; c) Einsatzwinkel beider Skulls - mit Kreide, Trinkhalme usw. - an der Bordwand markieren
- 2/3: fester Sitz, normale (gerade) Kopfhaltung: durchschwimmen lassen der Blätter bis zum Körper, allmählich Rollbahnlänge und Krafteinsatz steigern Endzug

## ➢ Typische Fehler beim Endzug

### 15. Zu geringe Rücklage



*Auswirkungen*

- zu geringe Schlagweite
- uneffektive Umsetzung der Kraftfähigkeiten im Vortrieb

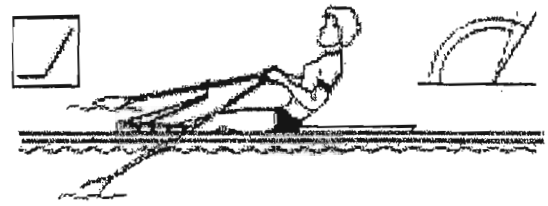
*Ursachen*

- 1. fehlender Schulter- und Oberkörpereinsatz

*Korrektur*

- rudern mit festem Sitz, Beginn des Schlags aus normaler Rücklage; üben einzelner Schläge, danach durchgängiges Üben, auf normale Rücklage achten, dann beim ruhigen Vorrollen ganze Rollbahn benutzen

### 16. Extreme Rücklage



*Auswirkungen*

- begünstigt das ruckartige Anrollen
- Erhöhung des Stampfwiderstandes
- Verringerung der Innenhebelgeschwindigkeit
- ungünstiger Druck am Blatt
- schnelles Aufrichten des Oberkörpers und nach-vorn-bringen des Oberkörpers nach dem Ausheben wird erschwert

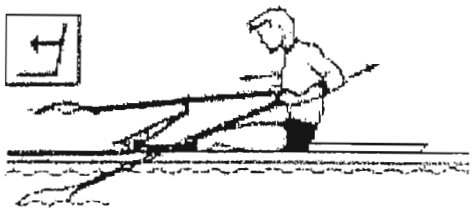
*Ursachen*

- 1. Überbetonung des Endzugs, da Vorder- und Mittelzug zu schwach ausgeprägt sind
- 2. falsche Stemmbretteinstellung (Skulls können am Körper vorbeigeführt werden), dadurch zu weite Rücklage des Oberkörpers möglich

*Korrektur*

- üben des Durchzugs mit besserer Druckverteilung, d.h. Vorder- und Mittelzug stärker betonen
- rudern mit festem Sitz, Beginn des Schlags aus der Rücklage, üben einzelner Schläge, danach durchgängiges Üben, auf normale Rücklage achten, dann bei ruhigem Vorrollen ganze Rollbahn benutzen

**17. Oberkörper fällt über den Innenhebel**



*Auswirkungen*

- Schlag wird nicht voll ausgezogen
- Gegenschwung des Oberkörpers
- Verringerung des Vortriebs

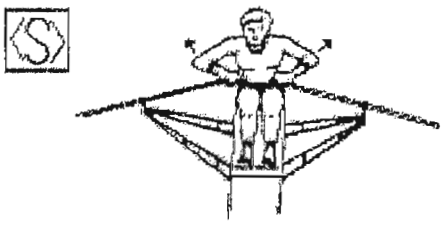
*Ursachen*

- 1. fehlender Oberkörpereinsatz
- 2. Kopf zeigt in Richtung Stemmbrett
- 3. überreißen des Oberkörpers im Endzug
- 4. Hände weg zu langsam
- 5. Rücken im Bereich der Brustwirbelsäule zu stark gebeugt
- 6. zu schwach entwickelte Rumpfmuskulatur

*Korrektur*

- 1-6: rudern mit festem Sitz und in Rücklage fixierten Oberkörper, ohne Krafteinsatz beginnen, Ruderer müssen über Heck einen bestimmten Punkt anvisieren, Krafteinsatz allmählich steigern, normalen Oberkörperschwung ausführen lassen, das Rollen allmählich bis zur vollen Rollbahnlänge steigern
- 3: rudern mit festem Sitz ohne Krafteinsatz, jede ruckartige Bewegung des Oberkörpers vermeiden, normalen Oberkörperschwung im Vorder- und Mittelzug besonders betonen, Rollen allmählich bis zur vollen Rollbahnlänge steigern
- 4: vergleiche mit Korrekturübungen zu Fehlerbild 19
- 6: verstärkte Schulung der Rumpfmuskulatur im allgemeinen Krafttraining

**18. Zu weites Abspreizen der Ellbogen, mangelnder Schultereinsatz**



*Auswirkungen*

- unzweckmäßiger Muskeleinsatz
- uneffektiver Endzug
- Verringerung des Vortriebs
- zu kurzer Durchzug

*Ursachen*

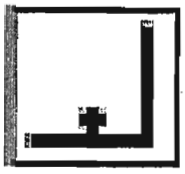
- 1. ungenügender Schultereinsatz
- 2. zu geringe Rücklage

*Korrektur*

- 1: fester Sitz, Oberkörper in Rücklage fixiert, Schultern werden bei angewinkelten Armen während des Endzugs zurückgeführt, mehrmals üben, dann Oberkörper normal einsetzen, abschließend Rudern mit voller Rollbahnlänge
- 2: vergleiche Korrekturübungen zu Fehlerbild 15

**19. "Hände weg" zu langsam**

*Auswirkungen*



- Oberkörper fällt über den Innenhebel
- Hängen bleiben der Blätter im Wasser
- Abbremsen der Geschwindigkeit

*Ursachen*

- 1. mangelnder Endzug, Innenhebel-Geschwindigkeit zu langsam
- 2. Drehen im Wasser

*Korrektur*

- Aus der Rücklage Innenhebel daumenbreit vom unteren Rippenbogen entfernt: ausführen eines Ruderschlags, Ruder halt, neuen Ruderschlag aus Rücklage beginnen
- Rücklage, Blätter voll im Wasser: Üben des Aushebens ohne Drehung, danach Ausheben ohne Rollen mit Vorführen der Innenhebel bis zum Knie, danach Rudern mit festem Sitz, ohne Krafteinsatz und Drehen, Rollen über 1/4, 1/2 auf ganze Rollbahnlänge steigern
- Rudern mit senkrechtem Blatt
- Rudern mit festem Sitz und senkrechtem Blatt, Endzug betonen, Schlagfrequenz bis auf 50 bis 60 Schläge pro Minute steigern
- Rudern nach Zählen, Hände weg betonen
- Üben von Startschlägen; 1. bis 5. Startschlag mit maximaler Schlagfrequenz

## ➢ Typische Fehler beim Freilauf

**20. Ruckartiges und zu schnelles Vorrollen - Stürzen**

*Auswirkungen*

- ruckartiges Abbremsen
- abducken des Oberkörpers vor dem Wasserfassen
- Verringerung der Geschwindigkeit durch das Auftreten von Gegenkräften
- ungünstiges Verhältnis von Belastung und Erholung

*Ursachen*

- 1. Rollsitz verharrt zu lange am hinteren Umkehrpunkt
- 2. zu langsames Hände weg
- 3. zu langsames Oberkörperaufrichten aus der Rücklage
- 4. zu langsamer Durchzug

*Korrektur*

- 1: a) rudern mit festem Sitz und in Rücklage fixiertem Oberkörper sowie schnellem Vorführen der Innenhebel; b) Oberkörper wird nach Beginn des Vorführens der Hände flüssig aufgerichtet; c) rudern nach Zählen, sofort nach Hände weg und Oberkörperaufrichten et-wa 5 cm anrollen und dann balancieren
- 2/3: vergleiche Korrektur zu Fehlerbild 19
- 4: Durchzugsgeschwindigkeit bei geringer Schlagfrequenz steigern lassen

## 21. Unruhige, ungleiche Innenhebelführung

*Auswirkungen*

- Balanceschwierigkeiten
- Schwierigkeiten bei Mannschaftszusammensetzungen
- verkrampfen der Armbeuge- und Schultermuskulatur

*Ursachen*

- 1. statt rechts näher am Körper als links, werden die Innenhebel links näher am Körper als rechts vorbeigeführt
- 2. die Innenhebel sind in ihrer Höhe zu unterschiedlich
- 3. ungleichmäßiges Ziehen der Innenhebel im Endzug

*Korrektur*

- Rücklage, Blätter liegen flach auf dem Wasser, bei festem Sitz vorführen der linken Hand, rechte ruht, Luftschlag links, Schnelligkeit des Vorführens schulen, linke Hand schneller vorführen als rechte; beide Hände einsetzen und Durchzug hinzunehmen, rollen über 1/2 bis zur ganzen Rollbahnlänge steigern
- Rücklage, RuderIn auf richtige Abstände der Innenhebel zueinander hinweisen, einzelne Ruderschläge ausführen lassen
- Rudern Korrektur mit senkrechtem Blatt
- Rudern nach Zählen, Innenhebel beobachten lassen
- Schlagfrequenzänderungen von 20 Schläge pro Minute auf 10 verringern, dann wieder auf 20 erhöhen, mehrmals wiederholen

## 22. Ruckartiges Abbremsen des Rollsitzes vor dem Wasserfassen

*Auswirkungen*

- In-die-Vorlage-Fallen des Oberkörpers
- Abducken
- Verringerung der Geschwindigkeit durch das Auftreten von Gegenkräften

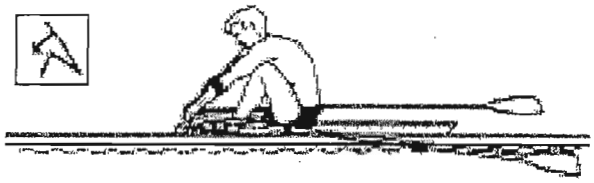
*Ursachen*

- 1. ruckartiges und zu schnelles Vorrollen

*Korrektur*

- vergleiche Korrektur zu Fehlerbild 21

## 23. In-die-Vorlage-Fallen des Oberkörpers – Abducken



*Auswirkungen*

- Luftschlag
- Vergrößerung des Stampfwiderstandes
- Verringerung der Geschwindigkeit

*Ursachen*

- 1. ruckartiges Abbremsen des Rollsitzes durch zu schnelles Rollen
- 2. falsche Stemmbretteinstellung
- 3. anrollen, bevor der Oberkörper aufgerichtet ist

*Korrektur*

- Aus der Rücklage ausheben und Oberkörper den Händen folgen lassen und erst anrollen, wenn die Hände das Stemmbrett erreicht haben
- Übungen zu Fehlerbild 21, 24

## 24. Anrollen, bevor der Oberkörper aufgerichtet ist

*Auswirkungen*

- in-die-Vorlage-fallen des Oberkörpers
- zu geringe Vorlage und damit zu kurzer Vorderzug, da die Schultern während des Vorrollens den Rollsitz nicht überholen

*Ursachen*

- 1. falsche Sitzposition auf dem Stemmbrett
- 2. Oberkörper folgt nicht zügig den Händen nach dem Ausheben

*Korrektur*

- Sitzposition korrigieren, RuderIn mehr auf den Oberschenkel setzen lassen
- Rudern mit festem Sitz und betontem Einsatz des Oberkörpers
- Rudern mit Pause, die Schultern befinden sich während der Pause vor dem Rollsitz, Pausen allmählich verkürzen

**Literatur: http://www.rish.de/fehler.html**