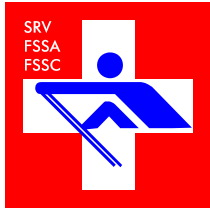




A bis Z des Ruderns Die wichtigsten Rudersportbegriffe

Bezeichnung	Beschreibung
Arten des Ruderns	Skullrudern: Rudern mit zwei Ruder in den Händen Riemenrudern: Rudern mit einem Ruder in den Händen
Ausleger	Hilfsmittel für die Kraftübertragung und die Befestigung der Ruder, Dollenträger Seitlich an der Bordwand des Bootes befestigt Material: Aluminium (Gitter-, Einrohr- und Flügelausleger), Kohlefaser (Flügel- und Einrohrausleger)
Backbord	In der Fahrtrichtung LINKS, im Boot sitzend rechts
Bootsformen	Bootsformen werden von den Bootswerften entwickelt. Ziel ist es, eine optimale Gleitfähigkeit = höchster Vortrieb der Boote zu erreichen Bootslängen sind weitgehend dem Ruderer-/Durchschnittsgewicht der Mannschaft angepasst (leichte Ruderer = kurze Form, schwere Ruderer (Mannschaften) = langes Boot
Bootsgewichte	Rennboote unterliegen einem Mindestbootsgewicht, das durch die FISA, dem internationalen Ruderverband, festgelegt wird C-Boote (Fitnessboote) unterliegen keiner Gewichtslimite
Bootstypen	<p>C-Gig Wanderboot, Lern- und Übungsboot Typen: C-Einer, C-Zweier, C-Dreier, C-Vierer m. Stm., C-Fünfer, C-Achter Material: GFK mit Innenausbau Holz oder Kohlefaser/Kevlar/Waben</p> <p>Rennboot Wettkampfboot oder Fitnessboot Skullboot: Einer, Doppelzweier, Doppelvierer Riemenboot: Zweier o. Stm., Vierer o. Stm., Achter m. Stm. Material: Carbon oder Kevlar, Innenausbau Waben oder Sandwich-Kern</p> <p>Trainingsboot Grundausbildung, Kinder-/Jugendboote</p>



A bis Z des Ruderns Die wichtigsten Rudersportbegriffe

Typen: Einer, Zweier

Material: Glasfaser/Carbon-Verstärkung, Sandwich-Kern, Kohlefaser- oder Edelstahlspanten

Bug	Vorderster Teil des Bootes (in der Fahrtrichtung)
Dolle	Halterung für Skulls und Riemen im Ausleger
Einstiegbrett	Fussbrett zwischen Rollschienen zum Einsteigen ins Boot
Freilaufphase	Bewegung des Ruderers aus der Rückenlage in die Vorlage
Fusssteuer	Einrichtung für Richtungsänderungen bei Booten ohne Steuermann
Heck	Hinterster Teil des Bootes (in der Fahrtrichtung)
Innenhebel	Teil des Ruders, der vom Klemmring bis zum Griffende reicht
Kentern	Umkippen eines Bootes mangels Stabilität
Literatur	Tipps für Rudern, Verlag Meyer & Meyer Sport, ISBN-13: 978-3898990370
Luftkasten	Deckel zur Belüftung des Innenteils des Bootes
Nr. der Bootsplätze	Nr. 1 – 8 Zahl (2/4/8) = Schlagplatz = 1. Ruderplatz beim Heck Kleinste Nr. (1) = immer nächster Ruderplatz zum Bug
Rhythmus	Verhältnis der Zeitdauer des Vorrollens zum Durchzug
Riggerung	Anordnung der Ausleger: Skullboote beidseitig, Riemenboote einseitig und/oder versetzt



A bis Z des Ruderns Die wichtigsten Rudersportbegriffe

Rollbahn	Aufnahmeschienen für den Rollsitz
Rollsitz	Bewegliche Sitzvorrichtung, ermöglicht Vorwärts- und Rückwärtsbewegung
Ruder	Skullruder (2 Ruder): Länge ca. 284-292 cm Riemenruder (1 Ruder): Länge ca. 370-378 cm Material: Kohlefaser Blattformen: "Macon", "Big Blade", "Smoothie", Smoothie Vortex"
Ruderplatz	Beginnt beim Fussraum und endet am Rollbahnende
Schlagzahl	Anzahl Schläge pro Minute für eine bestimmte Strecke
Schwert	Ein am Bootskörper befestigtes Teil für die Längsführung des Bootes
Stembrett	Einrichtung für Kontakt mit den Füßen (Beinstoss)
Steuerbord	In der Fahrtrichtung RECHTS, im Boot sitzend links
Steuersitz	Platz des Steuerannes