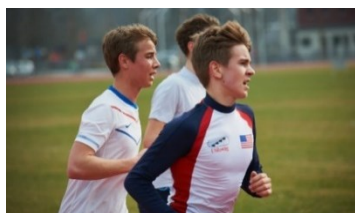
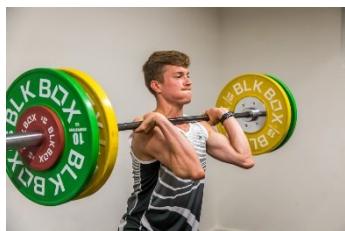




SWISS ROWING Skills Award

Fertigkeitstest auf dem Wasser und an Land



Anne-Marie Howald, Nationaltrainerin Junioren/-innen
in Zusammenarbeit mit Edouard Blanc und James Goodwin

Sommer 2013 – Update Juli 2020

1. Einleitung

Der „SWISS ROWING 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, im Kraftraum 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 und nicht „nur“ zum Ruderer ausgebildet werden. Der Skills Award richtet sich an Ruderer und Ruderinnen der Stufen T1, T2 und T3 gemäss dem Athletenweg von FTEM SWISS ROWING ([Link zu Athletenweg FTEM SWISS ROWING](#)). Darin eingeschlossen sind insbesondere Anfängerinnen und Anfänger, Trainierende aus den Clubregattakademern sowie Quereinsteiger mit Ziel Wettkampfsport.

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 min	Wechsel nach 30''	Hände drehen
2	Ausleger ins Wasser dippen	10X in 30 sec. oder darunter	immer abwechseln zwischen links und rechts	Ausleger dippen
3	Aufstehen im Boot und „Hände hoch“	1x		Aufstehen im Boot
4	Lange Wende 360°	1X unter 30sec pro Seite.	Steuerbord und Backbord	Lange Wende 360°
5	Roll Up	3X in 1min.	Blätter müssen verankert sein!	Roll up
6	Luftschlag im Stand	1x	ausheben mit aufgestelltem Blatt, erst dann Blatt abdrehen	Luftschlag
7	Boot balancieren	30''		Boot balancieren
8	Grip	1X	Boot muss sich rückwärts und vorwärts bewegen	Grip
9	Parcours	auf Zeit	Machen wir in FUTURO auf Zeit	siehe Anhang

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 im Krafraum

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	Wiederholungen		
1	Weitsprung aus dem Stand / Standing Broad Jump standing broad jump	♀ 160cm ♂ 200cm		
2	Frontkniebeugen / front squat front squat	5x		
3	Einbeinige Kniebeugen tief / Pistol Squat pistol squat	5x pro Seite		

4	Reisskniebeugen / overhead squat overhead squat	10x		
5	Romanian Deadlift romanian deadlift	10x		
6	Klimmzüge / pull up pull up	♀ 1x-3x ♂ 5x-8x		
7	Liegestütze / press ups press up	♀ 5x-10x ♂ 10x-20x		

3.2 3000m Lauf auf der Rundbahn

Der 3000m Lauf-Check ist analog dem 12'-Test ein Verfahren, mit dem man den allgemeinen Fitnesszustand messen kann. Je besser die Zeit, desto besser ist die aerobe Leistungsfähigkeit. Der 3000m Lauf ist mit grossen Gruppen einfacher durchzuführen als der 12'-Lauf.

Junior/-innen	♂	♀	♂	♀	♂	♀	♂	♀
Alter	13	13	14	14	15	15	16-17	16-17
ausgezeichnet	11:37	12:25	11:26	12:12	11:15	12:00	11:05	11:48
sehr gut	12:21	13:16	12:09	13:02	11:58	12:50	11:47	12:37
gut	13:21	14:21	13:08	14:06	12:55	13:52	12:44	13:38
genügend - gut	13:49	14:52	13:36	14:36	13:23	14:22	13:11	14:07
genügend	14:20	15:25	14:06	15:09	13:53	14:54	13:40	14:39

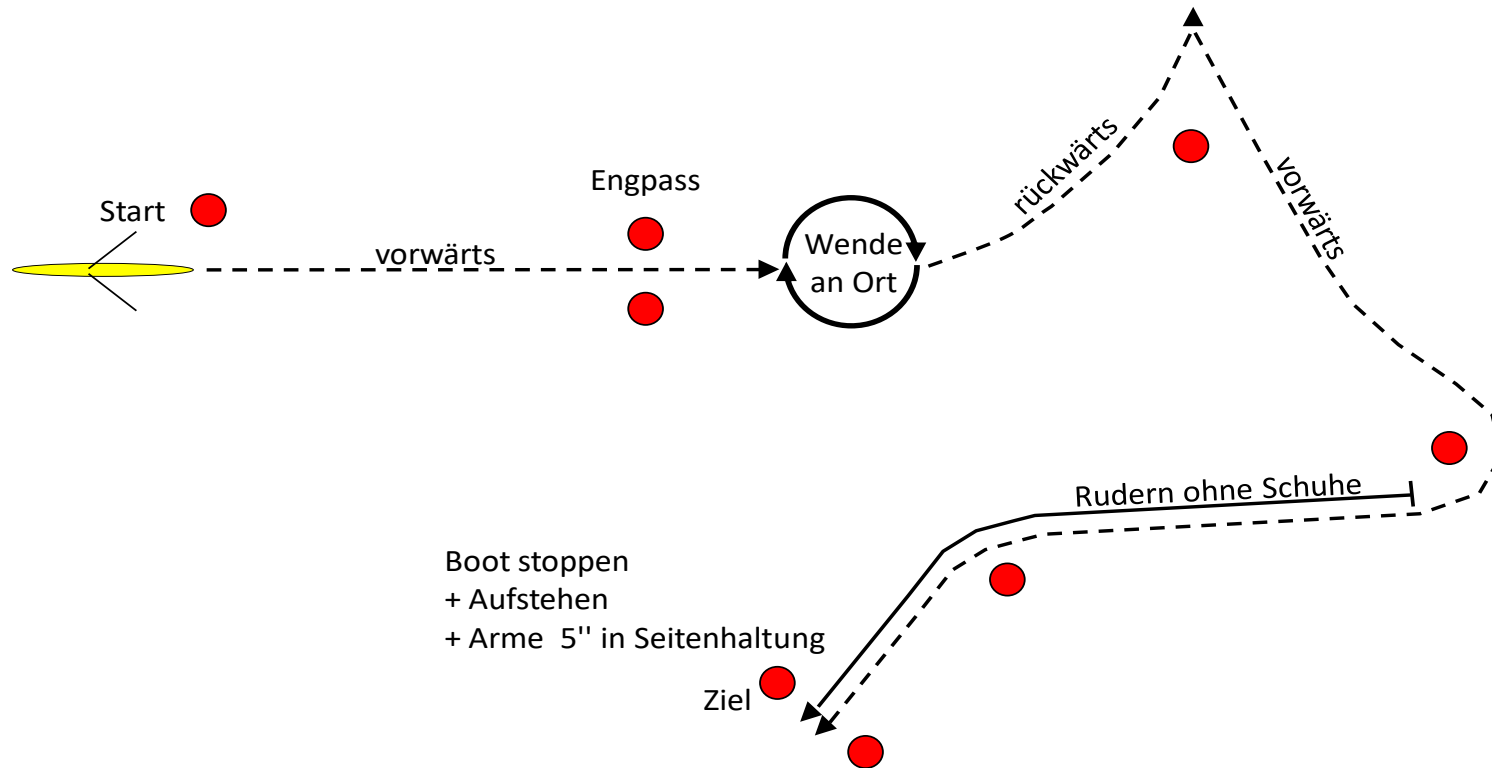
In Anlehnung an Werte des Cooper Test (12' lauf)

4. Schlussbemerkung

Herzlichen Dank allen Trainern für eure Unterstützung in dem ihr mit den jungen Ruderinnen und Ruderern diese Skills erarbeitet.

- 5. Anhang: Skills Award Slalom-Parcours: Plan des Geschicklichkeitsparcours

Skills Award Slalom-Parcours



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



in Anlehnung an: Blöötterli-Cup SC Richterswil