



# SEECLUB ZÜRICH

BOOTSHAUS AM MYTHENQUAI

Gegründet 1863

---

## Ruderschule: Die wichtigsten Kommandos

Ziel dieser Liste ist eine minimale Vereinheitlichung der Begriffsverwendungen in der Ruderschule. Am Ende des Anfängerkurses soll jeder Teilnehmer mindestens die aufgelisteten Begriffe kennen und sich entsprechend verhalten können.

Die Kommandos (zu Lande und auf dem Wasser) werden grundsätzlich von Schlagmann gegeben, wenn vorhanden auch vom Steuermann. Entsprechend muss noch bevor das Boot aus dem Gestell genommen wird, die Mannschaft und die Sitzordnung festgelegt werden.

### a) Kommandos zu Lande

Die nachfolgenden Kommandos gelten nur für das Handling von Rennbooten. Das Handling von Gig-Booten erfolgt nach gesundem Menschenverstand.

„An das Boot“	Alle RuderInnen ergreifen das Boot an ihrer Position.
„Hoch“	Boot kopfüber halten, Arme gestreckt in die Höhe
„Rechte bzw. linke Schulter“	Rechte bzw. linke Bootsseite lastet auf entsprechender Schulter.
„Austreten“ oder „Opposite“	Boot lastet kopfüber auf Schulter, immer abwechselnd pro Ruderer rechts/links. Im Riemenboot tritt man auf die Seite aus, auf welcher man nicht rudert, im Skullboot steht der Schlagmann in Laufrichtung immer rechts.
„In die Hände“	Boot wird aus der „Austretposition“ von der Schulter in die Hände runter genommen.
„Abenäh“	Das Boot wird in die Hände runter genommen, immer <u>neben</u> den Böcken!
„Aschwinge – einmal, und hoch“	Falls das Boot zu schwer ist, wird es einmal angeschwungen und erst dann das Boot hoch genommen.
„In die Schale“	Das Boot wird in die Böcke gelegt.
„Drehen nach...“	Das Boot wird um 180° mit der Oberseite in die vom Schlagmann angegebene Richtung gedreht.

### b) Kommandos auf dem Wasser

„Jetzt“	Ausführkommando (erfolgt in Verbindung mit einem anderen Kommando).
„Miteinander – Einsteigen“	Die Mannschaft steht mit einem Bein auf dem Boot (Trittbrett), mit dem anderen auf dem Ponton und die Ruder werden mit einer Hand gehalten; auf das Kommando setzen sich alle ins Boot.

„Abstossen“	Gleiche Ausgangsposition wie bei „Miteinander – Einsteigen“, aber erst vom Ponton abstossen und dann setzen.
„Einrichten“	Erfolgt nachdem man ein paar Meter von Ponton weg ist, Einstellen des Stemmbretts (Rollschiene sind noch an Land justieren).
„Grundposition“ oder „Bereit“	Beine gestreckt, aufrecht, Oberkörper leicht nach hinten geneigt, Arme locker gestreckt, Blätter flach auf dem Wasser.
„Stellen“	Blätter sind flach auf dem Wasser, Boot darf nicht wackeln.
„Miteinander - Weg“ oder „Bereit - Vor“ (identisch)	Auf das (Vorbereitungs-)kommando „Miteinander“ oder „Bereit“ gehen alle in die Grundposition, auf das Kommando „Weg“ oder „Vor“ rollen alle ruhig in die Einsatzposition und beginnen den Schlag.
„Ab“	Alle hören mit Rudern auf und legen die Blätter flach auf das Wasser.
„Mit den Armen“	Beine gestreckt, aufrecht, Oberkörper leicht nach hinten geneigt, es wird nur mit den Armen gerudert (fester Rollsitze).
„Mit dem Oberkörper“	Wie „mit den Armen“, jedoch mit Armen und Oberkörper.
„Halbe Rollbahn“	Es wird nur mit halber Rollbahn gerudert.
„Ganze Rollbahn“	Es wird mit ganzer Rollbahn gerudert.
„Schweben“	Nach dem Schlag bzw. rechtzeitiger Anzählung strecken alle RuderInnen ihre Arme und versuchen mit den Ruderblättern zu schweben, d.h. nicht das Wasser zu berühren (bis zum Kommando „Ab“).
„Offene Blätter“	Die Blätter bleiben auch beim Vorrollen vertikal, d.h. werden nicht abgedreht.
„Blätter abdrehen“	Die Blätter werden für das Vorrollen abgedreht (Normalfall).
„Backbord bzw. Steuerbord überziehen“	Auf Kommando des Schlagmanns (oder Bugmanns) wird auf der entsprechenden Seite mehr gezogen, so dass das Boot in die andere Richtung fährt. Der Schlagmann sagt „Gut“, wenn die Richtung stimmt.
„Wende über Backbord bzw. Steuerbord“	Grundsätzlich mit Beinen, Oberkörper und Armen. Mit dem Backbordruder wird gezogen, mit dem Steuerbordruder abwechselnd mit dem Backbordruder gestossen (mit um 180° gedrehtem Blatt), bzw. umgekehrt.
„Rück“	Die Ruder werden um 180° vertikal gedreht, dann wird ohne Beine nur mit Oberkörper und Beinen rückwärts gerudert. (d.h. Ruder stossen).
„Miteinander – Usse“	Gemeinsames Aussteigen aus dem Boot,
Ablegen / Landen	Auf dem Rhein immer flussaufwärts.