



## Ruderbefehle:

1. "Mannschaft ans Boot" – "hebt auf!"	Vorher sind Skulls (Riemen) und weiteres Zubehör zum Steg gebracht worden.
2. "Boot drehen" – "Wasserseite o.ä. hoch!"	Unbedingt darauf achten, dass die Ausleger den Boden nicht berühren.
3. „Fertigmachen zum Einsteigen“ – „steigt ein!“	Alle Ruderinnen/bzw. Ruderer haben ein Bein auf dem Einsteigebrett und das andere Bein zum Abstoßen bereit auf dem Bootssteg.
4. „Klarmeldung!“	Am Bug beginnend melden die Sportler, sobald sie ruderbereit sind („1 fertig!“, „2 fertig!“.....)
5. „Alles vorwärts“ – „los!“	In die Auslage gehen – Blätter senkrecht drehen und Durchzug.
6. „Ruder“ – „halt!“	Ankündigungskommando erfolgt beim Vorderzug. Ausführungskommando beim Endzug. Sportler nehmen Orthogonalstellung ein.
7. „Blätter“ – „ab!“	Die Blätter werden flach auf das Wasser gelegt.
8. „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.
9. „Alles rückwärts“ – „los!“	Aus der Rücklage, Blattstellung entgegengesetzt wie beim Rudern. Volle Benutzung der Rollbahn. Ankanten der Blätter während des Luftweges.
10. „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.
11. „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.
12. „Skulls (Riemen)“ – „lang!“ „Backbord“ – „lang!“ (Steuerbord entsprechend) „Skulls (Riemen)“ – „vor!“	Ankündigung in der Auslage, Ausführung nach dem Ausheben der Blätter. Die Holme werden in der Hand gehalten Aus der Längsseitslage in die Orthogonalstellung führen
13. „Fertigmachen zum Aussteigen“ – „Steigt aus!“	Steuerfrau/-mann 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
14. „Backbord überziehen!“ (Steuerbord entsprechend)	Das Steuerbord-Ruder wird nicht soweit in die Auslage gebracht. Auf Backbord wird besonders gezogen.
15. „Hochscheren!“	Im Freilauf werden die Innenhebel tief ins Boot gedrückt (z.B. bei hohen Wellen)
16. „Halbe (ohne) Kraft!“	Es wird mit wenig (nahezu ohne) Kraft durchgezogen.
17. „Frei weg!“	Dieses Kommando wird gegeben, um „Überziehen“, „Hochscheren“, „Halbe Kraft“, u. ä. wieder aufzuheben