

## Offizielle Ruderkommandos des Deutschen Ruderverbandes

- 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 Ruderer/bzw. Ruderinnen haben ein Bein auf dem Einsteigebrett und das andere 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 Gegengkanten 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!"** Aus der Rücklage, Blattstellung Backbord 180° aufgedreht, Steuerbordblatt flach, volle Rollbahn; in der Auslage Backbordblatt ankanten, Steuerbordblatt aufdrehen, Zug.  
(Steuerbord entsprechend)
- „Kurze Wende über Backbord" – „los!"** Backbordholm am Körper (Blatt 180° aufgedreht), Steuerbordholm in  
(Steuerbord entsprechend)

Armauslage (Blatt aufgedreht), ohne Rollbahn. Entgegengesetzte gleichzeitige Wasserarbeit auf beiden Bordseiten, Blätter beim Luftweg senkrecht.

**11. „Skulls (Riemen)" – „lang!"**

**„Backbord" – „lang!"**

(Steuerbord entsprechend)

**„Skulls (Riemen)" – „vor!"**

**12. „Fertigmachen zum Aussteigen" – „steigt aus!"**

Ankündigung in der Auslage, Ausführung nach dem Ausheben der Blätter. Die Holme werden in der Hand behalten.

Aus der Längsseitslage in die Orthogonalstellung führen.

Steuermann/-frau 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.

**13. „Backbord überziehen!"**

(Steuerbord entsprechend)

**14. „Hochscheren!"**

Das Steuerbord-Ruder wird nicht soweit in die Auslage gebracht. Auf Backbord wird besonders kräftig gezogen.

Im Freilauf werden die Innenhebel tief ins Boot gedrückt (z.B. bei hohen Wellen).

**15. „Halbe (ohne) Kraft!"**

Es wird mit wenig (nahezu ohne) Kraft durchgezogen.