

Ruderkommandos

Jedes Ruderkommando besteht aus einem Ankündigungs- und einem Ausführungskommando, die im Folgenden jeweils durch einen Bindestrich getrennt sind. Auf das Ankündigungskommando gehen die Ruderer in Ausgangsstellung, aus der die jeweilige Rudertätigkeit begonnen wird. Hierfür lässt der Steuermann zwischen Ankündigungs- und Ausführungskommando eine kleine Pause.

Zum Beginn der jeweiligen Rudertätigkeit gibt er dann das Ausführungskommando, woraufhin alle Ruderer gleichzeitig beginnen.

In *kursiv* sind die alten GTRVN-gebräuchlichen Kommandos aufgeführt.

- **„Mannschaft ans Boot" - „hebt auf!"**
„Mannschaft ans Boot" - „hebt hoch!"
Hochheben des Bootes
- **„Boot drehen" – „Wasserseite o.ä. hoch!"**
"Drehen nach Land" – „Wasserseite hoch"
Drehen des Bootes
- **„Fertigmachen zum Einsteigen" – „steigt ein!"**
„Fertigmachen zum Absetzen" – „Setzt ab"
Alle Ruderer/bzw. Ruderinnen haben ein Bein auf dem Einsteigebrett und das andere zum Abstoßen bereit auf dem Bootssteg /alternativ Landbein zum Einsteigen ins Boot nachziehen und setzen
- **„Klarmeldung!"**
Am Bug beginnend melden die Sportler, sobald sie ruderbereit sind („1 fertig!", „2 fertig!", ...).
- **„Alles vorwärts" – „los!"**
„Alles voraus" – „los"
Beginn der Rudertätigkeit.
In die Auslage gehen – Blätter senkrecht drehen und Durchzug.
- **„Ruder" – „halt!"**
„Ruder" – „halt!"
Beenden der Rudertätigkeit
Ankündigungskommando erfolgt beim Vorderzug, Ausführungskommando beim Endzug
- **„Blätter" – „ab!"**
Die Blätter werden flach auf das Wasser gelegt.
- **„Stoppen" – „stoppt!"**
„Alles stoppen" – „Stoppt"
Blätter senkrecht ins Wasser halten, Innenhebel mit gestreckten Armen festhalten.

- **„Alles rückwärts" – „los!"**
„Alles streichen“ – „streicht“
 Rückwärtsrudern - Aus der Rücklage, Blattstellung entgegengesetzt wie beim Rudern.
 Volle Benutzung der Rollbahn.
- **„Wende über Backbord (Steuerbord)" – „los!"**
„Lange Wende über Backbord- Backbord streichen“ – „Streicht“
 Wechselweise auf Backbord rückwärts und auf Steuerbord vorwärts Rudern.
 Mit Backbord Rückwärts beginnen bzw. umgekehrt.
 Ausnahme: „Wende über Backbord – Steuerbord vorwärts beginnt“ – „Los“ bzw.
 umgekehrt:
- **„Kurze Wende über Backbord (Steuerbord)" – „los!"**
„Kurze Wende über Backbord" – „Wende los!"
 Gleichzeitig auf Backbord rückwärts und auf Steuerbord vorwärts Rudern bzw.
 umgekehrt, ohne zu rollen, nur aus den Armen.
- **„Skulls (Riemen)" – „lang!"**
bzw. „Backbord(Steuerbord)" – „lang!"
 Riemen bzw. Skulls parallel zum Boot und Blätter auf Wasser ab
- **„Skulls (Riemen)" – „vor!"**
„Skulls (Riemen)" – „zur Hand!"
 Skulls bzw. Riemen zur Hand nehmen und in Ausgangsstellung gehen.
- **„Fertigmachen zum Aussteigen" – „steigt aus!"**
 Steuermann/-frau ist vorher ausgestiegen und hält das Boot in der Mitte fest. (Die
 Füße aus dem Stembrett nehmen) Der „wasserseitige" Fuß steht auf dem
 Einsteigebrett. Beim Aussteigen wird das „wasserseitige" Ruder mit herausgenommen.
- **„Backbord (Steuerbord)überziehen!"**
„Backbord(Steuerbord) – „stärker“
 Stärkeres Rudern auf der jeweiligen Seite.
- **„Hochscheren!"**
„ Hoch abscheren“
 Beim Vorrollen werden die Innenhebel tief ins Boot gedrückt (z.B. bei hohen Wellen).
- **„Halbe (ohne) Kraft!"**
 Es wird mit wenig (nahezu ohne) Kraft durchgezogen.
- **„Frei weg!"**
 Dieses Kommando wird gegeben, um „Überziehen", „Hochscheren", „Halbe Kraft",
 u.ä. wieder aufzuheben.