

# Kommandos im Jugendsport

## Allgemein

Die vorgegebene Kommandos dienen der Sicherheit des Bootshandlings an Land (vermeiden von Bootsschäden) und dem sicheren und missverständnisfreien Rudern. Dies ist vor allem bei schwierigen Passagen (Seedurchstiche, Kollisionsgefahr, Engstellen, ...) und schnellen Wetterumbrüchen (um schnell und koordiniert an Land zu kommen) wichtig. Deshalb sollen die Kommandos auch im normalen Ruderbetrieb verwendet werden, um diese zu üben und präsent zu haben.

## An Land

Was wird gemacht	Kommando	Bemerkungen
Boot anheben	<b>bereit... und hoch</b>	Achte beim Tragen von Booten immer auf einen geraden Rücken, d.h. beim Hochheben in die Knie gehen.
Boot ablegen	<b>bereit... und ab</b>	Boot langsam auf die Böcke / Wägeli ablegen.
Boot drehen	<b>bereit... Boot anheben ... und neben die Böcke treten, drehen, auf die Böcke, ... und ab</b>	Alle Schritte so langsam ausführen, dass jeder mitkommt. Bei Rennbooten ist auf die Finne zu achten.
Rennboot tragen	<b>links rechts austreten</b>	Vorderste Person beginnt links, zweite rechts,...
Boot von Schulter ablegen	<b>... und hoch... in die Hände... und ab</b>	Auf <b>und hoch</b> Boot über Kopf mit gestreckten Armen halten. Auf <b>in die Hände</b> Boot seitwärts herunterlassen. Auf <b>und ab</b> Boot sorgfältig auf Böcke legen.

## Auf dem Ponton

Was wird gemacht	Kommando	Bemerkungen
Einsteigen ins Boot	<b>einsteigen... und absitzen</b>	Auf <b>einsteigen</b> wasserseitiges Ruder fassen und wasserseitiger Fuss aufs Trittbrett stellen. Auf <b>absitzen</b> gleichzeitig auf den Rollsitzen sitzen.
Ablegen vom Steg mit	<b>bereit... und abstossen</b>	Auf <b>abstossen</b> seitlich vom

seitlichem Abstossen		Steg abstossen und erst anschliessend absitzen.
Aussteigen	<b>bereit... aufstehen und usä</b>	Auf <b>bereit</b> Fuss auf Trittbrett. Auf <b>aufstehen</b> auf dem einen Fuss im Boot aufstehen. Auf <b>usä</b> gemeinsam auf Ponton stehen.

## Auf dem Wasser

Was wird gemacht	Kommando	Bemerkungen
“Vollbremsung“	<b>Stopp!!! Vollstopp!</b>	Nur bei Notfällen (Kollisionsgefahr, ...), Ruder sofort ins Wasser und Bremsen.
Aufhören mit Rudern	<b>... und ab</b>	Sofort aufhören zu rudern, Ruder aufs Wasser legen.
Aufhören mit Rudern	<b>noch zwei Schläge... eins... zwei... und ab</b>	So wird normalerweise angehalten.
Langsamer Fahren	<b>halbe Kraft... ohne Kraft</b>	Um die Geschwindigkeit zu reduzieren, z. B. beim Anlegen an den Steg.
Alle Bereit?	Schlagmann: <b>Bereit?</b> Mannschaft: <b>eins bereit, zwei bereit,...</b>	Bereit heisst, Blätter flach auf dem Wasser und in Ausgangsstellung sein.
Ruderbeginn (ganze Bewegung)	<b>miteinander und weg!</b>	Aus der Ausgangsstellung in Einsatzposition rollen (Rücken, Beine) und auf <b>weg</b> den Durchzug beginnen.
Ruderbeginn (Schlagaufbau)	<b>nur Arme... bereit... und weg noch zwei Schläge, dann mit Oberkörper, eins, zwei, dito mit 1/4, 1/2 3/4 Rollbahn</b>	Aus der Ausgangsstellung Blätter senkrecht setzen und auf <b>weg</b> ziehen. Auf <b>Oberkörper</b> den Oberkörper mitbewegen.
Roll-Wenden an Ort	<b>Rollwende über Backbord (Steuerbord)</b>	In Einsatzposition, Steuerbordruder setzen (Backbordruder Flach aufs Wasser legen)und durchziehen. Backbordruder senkrecht ins Wasser (Steuerbord flach auf Wasser) und zum Einsatz rollen (Ruder stossen).
Wenden an Ort	<b>Wenden an Ort über Backbord (Steuerbord)</b>	Nur mit den Armen: gleichzeitig gegengleiche Bewegung ausführen.

Kleine Wende	<b>kleine Wende über Backbord (Steuerbord)</b>	Aus Ausgangstellung einseitig nur mit dem Arm rudern, Gegenseite bremsen.
Grosse Wende	<b>grosse Wende über Backbord (Steuerbord)</b>	Aus Ausgangstellung einseitig nur mit dem Arm rudern, Gegenseitiges Ruder flach aufs Wasser legen.
Überziehen	<b>(xx mal) auf Backbord (Steuerbord) überziehen</b>	Auf der entsprechenden Seite mehr Kraft geben, auf Gegenseite weniger.