

BREITENSPORT

Rudern zur Entspannung



Pausenschläge:
Mit geschlossenen Augen
den Bootslauf spüren.

Rudern bedeutet Anstrengung, Kraft, Wille, Körpereinsatz. Aber kann Rudern auch entspannen? rudersport-Autor Thomas Kosinski entwickelte einen Ruderkurs, bei dem man sich vom Stress aus Job und Alltag im Boot erholen und neue Kräfte sammeln kann.

Es gibt Hunderte von Entspannungsübungen – auf der Matte, im Stehen oder im Sitzen. Aber im Boot? Beim Rudern? Schwierig. Und doch sind Prinzipien wie Achtsamkeit, Gelassenheit und Stressabbau Themen, die sich auch mit Rudern verwirklichen lassen. Als Trainer sollte man sich als erstes davon verabschieden, in einer solchen Rudereinheit an der Technik oder an der körperlichen Kondition zu arbeiten. Rudern zur Entspannung ist eher das Gegenteil von Leistungsverbesserung. Korrekturen zur Technik sollten also weitgehend unterbleiben.

Im Mittelpunkt stehen Ruderübungen, die darauf abzielen, die Körperwahrnehmung zu erhöhen, Anspannung und Unruhe abzubauen und die unmittelbare Umgebung gezielt wahr-

zunehmen. Welche Übungen sind das? Eigentlich alle, die den Rhythmus betonen, das Bootsgefühl stärken und die Wahrnehmung der Körperbewegungen erhöhen. In meiner rund 60- bis 80-minütigen Rudereinheit zum entspannten Rudern gehe ich wie folgt vor:

• **Ankommen: alles hinter sich lassen**

Es geht damit los, dass das Boot ohne Hektik zu Wasser gebracht wird, Wünsche bei der Bootseinteilung soweit es geht berücksichtigt werden und die Mannschaft das Boot nicht vom Steg abstößt, sondern sich alle ohne Hast ihren Platz einrichten können und sich vor der Fahrt darauf konzentrieren, dass es jetzt los geht. Der Grundsatz lautet hier: Gutes Sitzen ist die Mutter allen Ruderns. Entspannt und flächig auf dem

Rudersitz Platz zu nehmen, die Fußsohlen am Stembrett zu spüren und die Blätter ohne große Kraftanstrengung zu fassen, fördert die innere Bereitschaft, sich auf das kommende Rudererlebnis einzustellen. Ich selbst setze mich auf den Steuerplatz und gebe von dort aus die Anweisungen. Dafür nutze ich die Cox Box, um die Ansagen ruhig und unaufgeregt zu halten, um die ruhige Atmosphäre nicht durch laute Kommandos zu stören.

• Zur Ruhe kommen: Atmung und Rhythmus finden

Den ersten Kilometer lasse ich mit schleifendem Blatt rudern. Die Mannschaft muss sich erst finden und in der Wasserarbeit aufeinander abstimmen, da braucht es keine zusätzlichen Balanceprobleme mit dem Boot. Darüber hinaus helfen schleifende Blätter, die Oberfläche des Wassers zu „scannen“. um später beim Rudern ohne Wasserberührung eine flache Blattführung zu erreichen.

In dieser ersten Phase können sich die Ruderer entgegen der üblichen Vorgabe gern umschaun, um zu sehen, wo sie in diesem Moment tatsächlich sind – denn alle Gedanken zu anderen Orten und Zeiten sollen allmählich weichen im Rhythmus der Ruderbewegung. Um diesen Prozess zu verstärken, wird nach einer Weile der Blick auf die Umgebung beendet und die Augen werden geschlossen. Von nun an gilt es, gezielt nach innen zu schauen, bei sich anzukommen und auf die eigene Körperbewegung zu achten.

Unterstützt wird dies durch regelmäßiges Atmen. Bei einer Schlagfrequenz von 15, 16 Schlägen wird beim langsamen Vorrollen eingatmet und im Endzug ausgeatmet. Das Rhythmusgefühl lässt sich zusätzlich über eine Zählübung stärken: Eins beim Abstoßen vom Stembrett und Beugen der Beine, zwei der der Zugverlängerung des Schlages durch die Beugung der Arme, drei beim Vorführen der Blätter durch die Streckung der Arme zu Beginn der Freilaufphase und vier beim Beugen der Beine beim Vorrollen in die Auslage. Beide Rhythmusübungen werden über rund 500 m beibehalten, die Augen bleiben weiterhin geschlossen.

• Sich selbst wahrnehmen: Reise durch den Körper

In der zweiten Phase beginnt eine Reise durch den Körper. Wo man anfängt, ist eigentlich zweitrangig, da die Ruderbewegung eine Endlosschleife bildet. Wichtig ist, den Fokus der Aufmerksamkeit nacheinander und lange genug (mindestens 5 Schläge) auf verschiedene Körperteile und -regionen zu legen – ähnlich wie dies beim autogenen Training geschieht. Startet man bei den Füßen, soll während der laufenden Ruderbewegung die Wahrnehmung zunächst auf den rechten, dann auf den linken Fuß gerichtet werden. Das bedeutet, gezielt die Fußsohlen zu spüren, die sich vom Stembrett abdrücken, den Druck zu empfinden, die Entlastung nach dem Strecken der Beine, das Heranziehen ans Stembrett in der Freilaufphase. Auf diese Weise geht es weiter durch den Körper: hoch zu den Knien, zum Gesäß, den Hüften, der Brust, den Armen und den Händen. Je nach Zeit und Gruppe lässt sich diese innere Wanderung durch den Körper sehr detailliert durchführen. Soweit die Gruppe in der Lage ist, bleiben die Augen auch in dieser Phase geschlossen. Daran schließt sich die bewusste Wahrnehmung der Körperbewegungen an: Das Rauf und Runter der Knie, das Vor- und Zurückpendeln des Oberkörpers zwischen der 11- und 1-Uhr-Stellung, das Beugen und Strecken der Arme und Beine.

• Hören und Spüren: Wasser und Boot wahrnehmen

In der dritten Phase richtet sich die Wahrnehmung auf die unmittelbare Umgebung. Die Verbindung zum Boot und zum Wasser rückt ins Zentrum: Zunächst über das Hören: das Geräusch des Wasserfassens bei der vorderen Umkehr, der anschwellende „Lärm“ des Wassers in der Druckphase und das Ausheben der Blätter, das anschließende Gleiten des Bootes – die gesamte Bewegung klingt wie eine Welle, die erst anhebt und sich dann auf dem Strand ergießt.

Nach dem Hören kommt das Fühlen und der Scheinwerfer der Wahrnehmung wird nacheinander auf das Öffnen der Blätter gelenkt, das „Einkuppeln“ der Blätter ins Wasser, den Druck auf dem Blatt, der in der Durchzugsphase von dort durch den Körper fließt, das leichte Ausheben und das entspannte und unbeschwerte Vorrollen in die Auslage. Auf den Wechsel zu achten zwischen Spannung (im Durchzug) und Entspannung (in der Freilaufphase).

Hier eignen sich auch sehr gut Pausenschläge, also das Unterbrechen des Schlages für mehrere Sekunden nach dem Vorführen der Hände im Freilauf, um das Erlebnis zu intensivieren. Pausenschläge sind generell gut, um Ruhe ins Boot und ins Team zu bringen und das Gleiten des Bootes zu erleben. Eine zentrale Übung ist das „innere Kreuz“: Körpermitte und Bootsmitte miteinander zu verbinden, sprich die innere Achse, die mittig durch Brust und Becken läuft, genau über der Kiellinie des Bootes zu justieren und sie dort während der gesamten Ruderbewegung zu halten.

• Angleichung: die anderen beobachten

In der vierten Phase rücken die Rudernenden ins Zentrum. Bislang sind alle für sich gerudert. Erfahrene Ruderer und Ruderinnen stellen sich intuitiv aufeinander ein. Dies lässt sich auch erreichen, indem in der ersten Phase des Ruderns bei geschlossenen Augen über das Hören das gemeinsame Geräusch die Ruderschläge synchronisiert wird. Nun geht es darum, die anderen aktiv wahrzunehmen, also die Empfindungen noch um eine weitere Stufe nach außen zu weiten. Beobachten, wie die Person vor einem vorrollt – und selbst hinterherrollen. Beobachten, wie sie abstößt – und selbst ebenfalls abstoßen. Gedanklich ist man mit einer Stange verbunden, die einen im Einklang mit dem Vordermann nach vorn zieht, aber auch wieder zurückdrückt. Dieses Abstimmen der Bewegungen lässt sich auf das gemeinsame Setzen und Ausheben der Blätter ausdehnen. Wichtig: Es sollen dabei keine Leistungsimpulse zum guten Rudern gesetzt werden. Der Steuermann bewertet nicht das Ruderverhalten und korrigiert nicht. Das Ziel lautet nicht Leistungssteigerung, sondern Entspannung.

• Zum Schluss: entspannen bei Musik

In der fünften und letzten Phase wird die Fokussierung aufgelöst. Ging es zuvor darum, den Blick wie einen Scheinwerfer auf den eigenen Körper, auf die unmittelbare Umgebung und zuletzt auf die Mitrudernenden zu lenken, soll nun der Zustand der Entspannung verlängert werden. Bei mäßigem Tempo wird deshalb über eine längere Strecke gerudert, ohne dass der Rhythmus verändert wird. Die Gleichmäßigkeit der Ruderbewegung wird durch Musik erhöht. Bei dezenter Lautstärke wird Entspannungsmusik gespielt, die möglichst wenige Tempowechsel hat. Beim Rudern kann man sich der Musik hingeben oder der Ruderbewegung, es erfolgen keine Anweisungen mehr und der Steuermann führt das Boot zum Steg zurück.

THOMAS KOSINSKI