

Prüfungen

Kommandosprache

<u>Kommando</u>	<u>Ausführung durch die Mannschaft</u>
„Mannschaft ans Boot“	Die eingeteilte Mannschaft verteilt sich auf den zugeordneten Plätzen am Boot.
„Boot geht aus Lager - raus“ bzw. „Boot geht aus Böcke- raus“	Die Mannschaft nimmt das Boot aus der Einlagerung in die Hände.
„Boot geht auf Schulter - hoch“	Die Mannschaft nimmt das Boot gemeinsam auf die Schulter
„Boot geht über Kopf - hoch“	Die Mannschaft nimmt das Boot gemeinsam mit gestreckten Armen über Kopf
„Boot geht auf Oberschenkel - ab“	Die Mannschaft senkt das Boot gemeinsam zur Wasserseite auf die Oberschenkeln ab
„Mannschaft legt- ein“	die Mannschaft legt das Boot gemeinsam in das Wasser auf Flüssen mit der Bugspitze gegen die Fließrichtung um ein sofortiges manövrieren zu ermöglichen
„Mannschaft fertig machen zum einsteigen“	Die Ruderer schieben den Skull oder Riemen auf der Wasserseite bis zum Klemmring in die Dolle und treten mit dem Bein der Wasserseite auf das Trittbrett. Beide Skullgriffe werden mit der Hand auf der Wasserseite gehalten und die Hand an der Landseite greift an den entsprechenden Ausleger
„Mannschaft steigt - ein“	In der vorher beschriebenen Position schieben sich die Ruderer mit dem Bein auf der Landseite kräftig ab und nehmen dieses Bein in einer Bewegung anschließend zum Stemmbrett durch. Das Bein auf dem Trittbrett wird anschließend ebenfalls zum Stemmbrett geführt.
„Fertigmeldung von vorn“	Vom Bug beginnend mit Platz 1 kommt eine Fertigmeldung der Sportler, dass heißt eine Ruderbereitschaft ist von den Ruderern hergestellt. Die Ruderplätze sind vom Bug zum Heck von 1 bis max. 8 durchnummeriert.
„Mannschaft fertig – ab“	Die Mannschaft begibt sich in die Ausgangsposition und beginnt mit der festgelegten Ruderbewegung.
„Ruder - halt“	Das Kommando wird mit dem Eintauchen der Blätter gesprochen. Die Mannschaft führt danach einen Bewegungsablauf und beendet die Übung mit dem Hände weg. Die Beine und Arme der Ruderer sind gestreckt und die Blätter sind abgedreht in der Luft.
„Blätter - ab“	Die Ruderblätter werden flach auf das Wasser gelegt.
„Ruder halt – stoppen“	Anschließend werden die Blätter in das Wasser gedrückt und das Boot bis zum Stand abgestoppt.

Prüfungen

Kommandosprache

„Ruder halt – Backbord stoppen“	Gleicher Ablauf wie bei Ruder halt – stoppen nur das die Übung nur mit der Backbordseite ausgeführt wird.
„Ruder halt – Steuerbord stoppen“	Gleicher Ablauf mit der Steuerbordseite.
„Alles gegen“	Die Blätter werden vom Körper weg durch das Wasser gedrückt. Dabei werden die Ruderblätter vorher mit der Blattwölbung zum Heck gedreht.
„Backbord über“	Der Bewegungsvollzug bleibt erhalten. Auf der Backbordseite wird der Druck deutlich erhöht und auf der Steuerbordseite werden die Blätter nur locker durchgezogen.
„Steuerbord über“	Die gleichen Ausführungen wie bei Backbord über nur seitenverändert.
„Mannschaft fertig machen zum Aussteigen“	Die Stemmbrettschuhe bzw. die Stemmbrettflaschen werden geöffnet. Die Dolle auf der Wasserseite wird geöffnet. Die Skulls mit der Hand auf der Wasserseite gehalten. Der Fuß auf der Wasserseite auf das Trittbrett gestellt. Die Hand auf der Landseite am Ausleger auf dieser Seite.
„Mannschaft steigt - aus“	Das Bein auf der Wasserseite wird durchgedrückt und der Fuß auf der Landseite vom Stemmbrett auf den Steg geführt. Das Standbein auf dem Trittbrett wird nachgezogen und der Skull von der Wasserseite wird gleichzeitig mitgenommen
„Mannschaft ans Boot“	Nachdem Schuhe angezogen wurden sammelt sich die Mannschaft am Boot. Die Bugmannschaft bugwärts vom Ausleger. Die Heckmannschaft heckwärts vom Ausleger. Die Ruderer greifen an die Querlager im Boot oder an die Waschbord
„Boot geht - raus“	Die Mannschaft nimmt das Boot aus dem Wasser vor die Hüfte.
„Über Kopf - hoch“	Das Boot wird über Kopf genommen.
„Rechts und links - raus“	Die Plätze 4 und 2 treten nach links raus und die Plätze 3 und 1 treten nach rechts raus und nehmen das Boot auf die Schulter
„In Hände - ab“	Das Boot wird aus der vorherigen Position in die Hände runter genommen.
„Zusammentreten“	Die Heckmannschaft versammelt sich heckwärts hinter den Auslegern. Die Bugmannschaft sammelt sich bugwärts vor den Auslegern.

Prüfungen

Kommandosprache

„In Hände drehen“

Die Mannschaft ist recht und links am Boot verteilt und dreht das Boot durch drunter und drüberfassen von Kieloben nach Kielunten oder umgedreht. Die Bewegungsrichtung wird durch den Steuermann festgelegt. Bsp. „zur Wasserseite“ ...“zur Landseite“...“zur Elbe“...“zum Bootshaus“ oder ähnlich.