

| | | |
|-----|--|--|
| 1. | „Mannschaft ans Boot" - „hebt auf!" | Vorher sind Skulls (Riemen) und weiteres Zubehör zum Steg gebracht worden. Ein Ruderer trägt Bootsspitze, Rest verteilt sich gleichmäßig um das hintere Ende. |
| 2. | „Boot drehen" – „Richtung xy" | Unbedingt darauf achten, dass die Ausleger den Boden nicht berühren. |
| 3. | „Fertigmachen zum Einsteigen" – „steigt ein!" | Wasserseitige Hand hält beide Skulls - Ruderer haben ein Bein auf dem Einsteigebrett und das andere zum Abstoßen bereit auf dem Bootssteg – abstoßen - setzen |
| 4. | „Fertigmachen!" & „Fertigmeldung!" | 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 bei "los" Durchzug. |
| 6. | „Ruder" – „halt!" | Ankündigungskommando erfolgt beim Vorderzug, Ausführungskommando beim Endzug, Die Ruderer führen die (den) Innenhebel bei leicht gebeugten Beinen mit gestreckten Armen auf die Höhe der Knie und balancieren. Blätter sind nicht im Wasser. |
| 7. | „Blatt" – „ab!" | Die Blätter werden flach auf das Wasser gelegt. |
| 8. | „Stoppen" – „stoppt!" | Durch dosiertes Gegenkanten der flach liegenden Blätter schneiden diese langsam unter Wasser. Die gegengekanteten Blätter werden mit gestreckten Armen bis zur Senkrechten weitergekantet. |
| 9. | „Alles gegen" – „los!" | Aus der Rücklage, Blattstellung entgegengesetzt wie beim Rudern. Volle Benutzung der Rollbahn. Ankanten der Blätter während des Luftweges. |
| 10. | „Wende über Backbord" – „los!" | volle Rollbahn; aus der Rückenlage heraus, Backbordblatt 180° aufgedreht, Steuerbordblatt flach, in der Auslage Backbordblatt flach ankanten, Steuerbordblatt 180° aufdrehen |
| | „Kurze Wende über Backbord" – „los!" | ohne Bewegung auf Rollbahn; (Steuerbord entsprechend), beide Blätter 180° aufgedreht, Backbordholm am Körper, Steuerbordholm in Armauslage, Entgegengesetzte gleichzeitige Wasserarbeit auf beiden Bordseiten, Blätter bleiben beim Luftweg senkrecht. |
| 11. | „Skull (Riemen)" – „lang!" | (z.B. beim Queren von Hindernissen) Ankündigung erfolgt in der Auslage, Ausführung nach dem Ausheben der Blätter. |
| | „Backbord" – „lang!" | Die Holme werden in der Hand behalten und längs des Bootes geführt und gehalten. |
| | „Skull (Riemen)" – „vor!" | Aus der Längsseitlage in die Orthogonalstellung (*) führen. |
| 12. | „Fertigmachen zum Aussteigen" – „steigt aus!" | Steuermann 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–Ruder wird weniger in die Auslage gebracht. Auf Backbord wird besonders kräftig gezogen. (St-Bord ebenso) |
| 14. | „Hochscheren!" | (z.B. bei hohen Wellen), Im Freilauf (beim Vorrollen) werden die Innenhebel tief ins Boot gedrückt. |
| 15. | „Halbe (ohne) Kraft!" | Es wird mit wenig (nahezu ohne) Kraft durchgezogen. |
| 16. | „Frei weg!" | Kommando wird gegeben, um „Überziehen", „Hochscheren", „Halbe Kraft", u.ä. wieder aufzuheben, um normal weiterzurudern. |

| | | |
|-----|--------------------|--|
| (*) | Orthogonalstellung | <p>Sicherheitsstellung = die Position, wenn der Ruderer</p> <ul style="list-style-type: none">- die Beine fast vollständig gestreckt hat- den Oberkörper gerade und aufrecht hat- die Arme lang gestreckt sind- die Skulls im 90°-Winkel zum Boot (orthogonal) liegen. <p>Wenn die Blätter flach auf dem Wasser liegen, hat man z.B. im Einer die stabilste Position, darum wird die Orthogonalstellung auch Sicherheitsstellung genannt.</p> |
|-----|--------------------|--|