

Rudern - Eine neue paralympische Sportart

Rudern ohne Grenzen



Wasser muss, Sonne darf, Wind nur bedingt dabei sein
gemeinsam mit anderen Sport treiben
eine der Kraft-Ausdauer-Sportarten schlechthin
nicht nur für Männer sondern gemeinsam mit Frauen



Seit 2005 gibt es mit [Rudern](#) eine weitere paralympische Sportart. Zwar gibt es das Handicaprudern bereits seit Jahrzehnten in Deutschland, die [Geschichte des Wettkampfruderns](#) im Handicapbereich setzt jedoch nur wenige Jahre vor 2005 ein, so dass dieser Bereich des Wettkampfruderns noch jung und entwicklungsfähig ist. Entsprechend groß sind auch die Chancen für die Sportlerinnen und Sportler, was auch bei einem Neueinstieg gilt. Für den aktuellen Olympiazzyklus sind vier [Startklassen](#) festgelegt worden. Es wird ein integrativer Ansatz bei der [Klassifizierung](#) verfolgt, indem zumindest in der Schadensklasse LTA (legs, trunk and arms) Sehgeschädigte und körperlich Beeinträchtigte gemeinsam in einer Mannschaft startberechtigt sind. Die beiden Spitzensportverbände [DBS](#)

und [DRV](#) wollen in Kooperation miteinander Rudern als Handicapsportart weiter entwickeln. Dazu suchen wir zur Erweiterung des [Nationalteams Rudern](#) und zum Aufbau einer leistungsfähigen Mannschaft Sportlerinnen und Sportler mit

Teamgeist,
Leistungsbereitschaft und
Leistungswillen.

Interessenten können sich melden bei

Christian Lerch
Referent Handicaprudern – Leistungssport im DRV

Marktstraße 4
31275 Lehrte
Tel. (d.) : 05171 / 43 – 15 31
Tel. (pr.) : 05132 / 825 545
Email: Lerch@DBE.DE

Einen ersten Lehrgang zum Kennenlernen gibt es noch in 2006, **Ausschreibungsunterlagen** für den Leistungssportlehrgang sind in Kürze hier verfügbar



LTA Mix 4+: Gifu 2005, HKG und GER

Rudern

Anders als beim Paddeln, dem Kajak bzw. Kanu fahren, sitzen die Ruderer mit dem Rücken zur Fahrtrichtung und sehen nur wo sie herkommen, nicht wo sie hinfahren. Sie bewegen das Boot entweder mit einem [Riemen](#) oder zwei [Skulls](#) vorwärts. Von der Bewegungsstruktur her gehört Rudern zu den zyklischen Sportarten, es erfordert keine besonders schnellen Reaktionen wie z.B. beim Tischtennis und es stellt auch keine besonderen taktischen

Anforderungen wie beim Basketball. Rudern ist wenig verletzungsträchtig, in den Studien der Krankenkassen gehört Rudern zu den gesundheitsfördernden und ungefährlichsten Sportarten. Lediglich bei Überlastungen können Schädigungen auftreten. Obwohl Rudern sitzend ausgeübt wird, kommen, wenn die Beine eingesetzt werden können, alle Muskelgruppen zum Einsatz. Gerudert werden kann aber auch nur mit den Armen, nur mit einem Arm oder nur mit einem Bein. Ebenso stellt eine Sehschädigung kein Hinderungsgrund dar.

Rudern kann jemand für sich allein im Einer (Skiff) aber auch gemeinsam mit bis zu acht im Achter; es gibt schmale, schnelle, kipplige Rennboote und breitere, gemütlichere und stabilere Wanderboote, je nach Fähigkeit und Interesse. Gerudert wird auf Flüssen und Seen, selbst auf dem Meer und in der Brandung. Rudern setzt eine gewisse Wetterfestigkeit voraus, da es nicht nur eine Sommer- und Schönwettersportart ist, sondern das ganze Jahr hindurch betrieben wird.

Sollte die Witterung doch einmal die praktische Ausübung verhindern, gibt es mit Ergometerrudern, dem Rudern an Land, eine Möglichkeit, die sich in der Zwischenzeit weit über eine alternative Trainingsform hinaus entwickelt hat. Eine aktuelle Entwicklung ist das *Classroom rowing*, einem von einem Übungsleiter animierten gemeinsamen Ergometertraining in der Gruppe. Seit langem gibt es in der Wintersaison eine eigene Wettkampfform und mit der C.R.A.S.H. B. die inoffizielle Weltmeisterschaft im Ergometerrudern.



A 1x: London Ergoregatta 2006

Ergänzt wird das Standardtrainingsrepertoire um Krafttraining an Land und im Boot, eine Reihe weiterer Ausdauersportarten wie z.B. Laufen, Rad/Handbike fahren, Schwimmen, Skilanglaufen, die je nach Witterung und Gegend bevorzugt eingesetzt werden, Sportsportarten und, in Rudererkreisen nicht ganz so beliebt, Übungen zur Beweglichkeit und Koordination. Hier zeigt sich u.a. die enorme Vielseitigkeit des Rudersports.

Für die spezielle Gruppe Rückenmarksgeschädigter gibt es mit [FES-Rowing](#) ein aktuelles Forschungsprogramm, in dem der Einfluss einer äußeren Elektrostimulanz der Beine auf das Herz-Kreislaufsystem untersucht wird. Die Untersuchungen sind bereits so weit fortgeschritten, dass FES-Ruderer bei der C.R.A.S.H. B. vertreten waren.

Wettkampfrudern wird als Vereinssport im DRV betrieben, insgesamt sind im DRV ca. 500 Vereine organisiert. Es gibt in Deutschland bislang zwar nur wenige Vereine, die z.Z. aktiv Handicaprudern als Wettkampfsport betreiben, eine [Umfrage 2005](#) unter den Vereinen ergab jedoch, dass in einer Reihe an Vereinen Handicaprler aktiv sind. Z.T. trainieren sie zusammen mit ihren nichtbehinderten Vereinsmitgliedern und nehmen mit ihnen auch an Wettkämpfen teil. Andere trainieren in separaten Handicapgruppen.

[zurück](#)

Geschichte des Wettkampfruderns

Seit 2002 werden Weltmeistertitel im Handicaprudern, international adaptive rowing, vergeben. Im Frühjahr 2005 wurde Rudern in das Paralympische Programm aufgenommen, so dass bereits bei den Paralympic Games 2008 in Peking Rennen ausgetragen werden. Die Beteiligungen an den zurückliegenden Weltmeisterschaften sowie die zukünftigen Veranstaltungsorte lassen sich für die Weltmeisterschaften bzw. die Paralympic Games der folgenden Tabelle entnehmen. Die Finalrennen in den Handicap-Startklassen der WM 2006, Eton (GBR), finden am 27.8. statt, Informationen unter www.wrc2006.com und www.fisa.org. Im Anschluss an die Spiele 2008 werden die [Startklassen](#) für den nächstfolgenden Olympiazzyklus neu bewertet, bekannt sind jedoch bereits die folgenden Veranstaltungsorte: WM 2009 Poznan (POL), WM 2010 Lake Karapiro (NZL), WM 2011 noch nicht vergeben sowie Paralympic Games 2012 London (GBR).

Jahr	Ort	Anzahl der Startklassen	Startklassen	Teilnehmer	Platzierung (GER)
2002	Sevillia (ESP)	2	LTA 4+, A M 1x	38	3. LTA 4+
2003	Mailand (ITA)	3 (4)	(LTA M 4+), LTA Mix 4+, TA Mix 2x, A M 1x	51	2. LTA M 4+
2004	Banyoles (ESP)	3	LTA Mix 4+, TA Mix 2x, A M 1x	66	4. LTA Mix 4+
2005	Gifu (JAP)	3	LTA Mix 4+, TA Mix 2x, A M 1x	42	4. LTA Mix 4+
2006	Eton (GBR)	4	LTA Mix 4+, TA Mix 2x, A W 1x, A M 1x	85	A M 1x
2007	München	4	LTA Mix 4+, TA Mix 2x, A W 1x, A M 1x		
2008	Peking (CHN)	4	LTA Mix 4+, TA Mix 2x, A W 1x, A M 1x	max. 96	



LTA 4+: Siegerehrung 2003



LTA 4+: WM 2003

Nachdem sich in den ersten Jahren die zu durchrudende Distanz z.T. von Startklasse zu Startklasse unterschied und sie zusätzlich auch von Jahr zu Jahr geändert wurde, ist nun die Wettkampfdistanz für die vier aktuellen Startklassen mit 1000m bis einschließlich 2008 einheitlich festgelegt. Die erforderliche Zeit für diese Strecke hängt von der Bootsklasse ab. Im Moment liegen die Bestzeiten im LTA Mix 4+ bei ca. 3:42, im TA Mix 2x bei 4:34 und im A M 1x bei 6:29. Erstmals werden bei der WM 2006 Frauen im A W 1x am Start sein. In dieser Startklasse ist mit einer Zeit von ca. 7:00 zu rechnen.

Wettkampfrudern findet in Deutschland seit mindestens 2001 statt. Hier hat der [Förderverein Wassersporthandicaps](#) Pionierarbeit geleistet. Seit 2005 gibt es auch einen [nationalen Wettkampfkalender](#), wobei national weit mehr Startklassen möglich sind als international festgelegt. Dieser Wettkampfkalender sieht nicht nur Regatten in Deutschland vor, sondern es wird mit den benachbarten Ruderverbänden zusammen daran gearbeitet, Regatten mit internationaler Beteiligung durchzuführen. Essen 2005 und Amsterdam 2005/2006 sind dafür Beispiele. Darüber hinaus wird es [auf dem Weg nach Peking](#) spätestens im Zusammenhang mit der 2. Qualifikationsveranstaltung auch Rennen im Rahmen der bestehenden Weltcup-Serie 2008 geben. Meisterschaften werden z.Z. nur im Rahmen der Ergometermeisterschaft (DREM) vergeben. Finden Rennen im Rahmen der übrigen Rudermeisterschaften wie der Großboot-, der Kleinboot- und der Sprintmeisterschaft statt, handelt es sich um Demonstrationswettkämpfe.

[zurück](#)

Weg nach Peking

International führt der Weg nach Peking 2008 über eine der vorgesehenen Qualifikationsregatten, da durch die Kontingentierung in jeder Startklasse nur 12 Startplätze vorhanden sind. Die erste Qualifikationsmöglichkeit ist die WM 2007 in München, im Anschluss besteht die nächste Möglichkeit mit der ersten Weltcup-Regatta 2008. Sollten danach noch freie Startplätze vorhanden sein, vergibt die FISA dieses Kontingent über Wildcards.

Auch aus nationaler Sicht erfolgt die Qualifizierung in den einzelnen Startklassen über Qualifikationsregatten. Um eine internationale Vergleichsmöglichkeit sicherzustellen, ist dazu für die Zukunft die Teilnahme an einer internationalen Regatta vorgesehen. Mit Blick auf die Vergangenheit bietet sich an dieser Stelle z.B. eine Regatta wie der Holland Beker in Amsterdam oder der German Grand Prix in Essen/Duisburg an.



LTA 4+: Siegerehrung Essen 2005

Innerhalb der Leistungskader erfolgt eine saisonbegleitende Überprüfung der individuellen Leistungsfähigkeit z.B. im Rahmen der Ergomeisterschaft und in Kleinboottests. Die zukünftige Entwicklung der ruderischen Fertigkeiten im LTA-Bereich muss zeigen, ob das „Kleinboot“ der Riemenrunderer, der ungesteuerte Riemenzweier, zum Einsatz kommen kann. Der besondere Reiz dieser Bootsklasse besteht darin, dass durch die im Riemenrudern bestehende Ausrichtung des Einzelnen zu seiner Seite hin eine sehr gute mannschaftsinterne Koordination erreicht werden muss.

[zurück](#)

Startklassen

In der [Geschichte des Wettkampfruderns](#) sind die Startklassen bereits genannt worden. Die vier aktuell existierenden Startklassen ergeben sich als Kombination aus [Klassifizierung](#), [Mannschaftszusammensetzung](#) und [Bootsklasse](#). In der [Klassifizierung](#) wird auf der Basis der

funktionalen Fähigkeit des Einzelnen eine Zuordnung in eine der drei Gruppen LTA (legs, trunk and arms), TA (trunk and arms) sowie A (arms) vorgenommen. Die [Bootsklasse](#) gibt zum einen Aufschluss über die Anzahl der Rudernden und andererseits die Art der Ruderausübung (Riemen/Skull (x)). Im Hinblick auf die Mannschaftszusammensetzung muss sich die Mannschaft bei Mannschaftsbooten zu je 50 % aus Frauen und Männern zusammensetzen (Mix). Da dieses im Einer nicht möglich ist, existieren hier je eine Startklasse für Frauen (W) und für Männer (M).

Klassifikation	Zusammensetzung	Bootsklasse	Bezeichnung
LTA	Mix	4+	gesteuerter Riemenvierer
TA	Mix	2x	ungesteuerter Doppelzweier
A	W	1x	Einer
A	M	1x	Einer



TA 2x: Gifu 2005, 3. Platz FRA

Weitere Startklassen sind nicht nur denkbar sondern werden auch gefahren. Dieses kann jedoch international wie national nur außerhalb der Zielwettkämpfe erfolgen. Dann sind zumindest in der Vergangenheit bereits gemeinsam mit Nichtbehinderten sogar Großboote wie der Achter möglich geworden.

[zurück](#)

Klassifizierung

Nach den Anfangsjahren beginnt sich das Klassifizierungsschema mittlerweile zu verfestigen.

Leider hat das IPC im Juni 2006 die Entscheidung getroffen, die bislang anlässlich der WM international Startberechtigten mit geistiger Beeinträchtigung ab 2007 nicht mehr zuzulassen. Daher sind die drei vorhandenen Schadensklassen wie folgt besetzbar:

- LTA (leg, trunk, arms)
Beschreibung: Minimale Behinderung, wobei Arme, Beine und der Rumpf bewegt werden können und die Beine vortriebswirksam eingesetzt werden können.
Behinderungsformen:
 - Sehbehinderung laut IBSA B1, B2 oder B3
 - Körperliche Behinderungen wie z.B. Amputation eines Fußes oder von drei Fingern einer Hand, cerebrale Lähmung nach CP-ISRA Klasse 8, neurologische Schädigung des S1-Nervs
- TA (trunk and arms)
Beschreibung: Beweglichkeit von Armen und Rumpf bei der Möglichkeit, den Rumpf vortriebswirksam einsetzen zu können, Unfähigkeit mit dem Rollstuhl das Boot anzutreiben, d.h. es besteht eine signifikante Schwäche in den unteren Extremitäten.
Behinderungsformen:
 - Körperliche Behinderungen wie z.B. beidseitige Amputation über/unter Knie, cerebrale Lähmung nach CP-ISRA Klasse 5, neurologische Schädigung ab L3, vollständig, oder unvollständig ab L1, funktionale Einschränkung beim Einsatz der Beine
- A (arms only)
Beschreibung: minimale oder keine Rumpffunktion
Behinderungsformen:
 - Körperliche Behinderungen wie z.B. cerebrale Lähmung nach CP-ISRA Klasse 4, neurologische Schädigungen (vollständig ab T12 oder unvollständig ab T 10), funktionale Einschränkung beim Einsatz der Bauchmuskulatur

[zurück](#)

Bootsklasse

Die Bezeichnung des angepassten (adaptive) Ruderns bezieht sich darauf, das Bootsmaterial an die Erfordernisse der Gehandicapten anzupassen. Die Bootsform ist weitgehend standardisiert. Nach FISA-Reglement sind die folgenden Bootsklassen möglich: gesteuerten Vierer (4+), Doppelzweiers (2x), Einer (1x).

Im Fall des gesteuerten Vierers handelt es sich um einen Bootstyp, der in den Rudervereinen auch von Nichtbehinderten gefahren wird. Innerhalb des Wettkampfreglementes des Handicapbereichs ist die Position des Steuerplatzes auf das Heck beschränkt, zu einem Großteil kommen bei den Nichthandicaplern allerdings buggesteuerte Boote zum Einsatz. Die Bootsformen des Doppelzweiers und des Einers weisen gegenüber den im Rennrudern üblicherweise eingesetzten Booten durch ihre größere Breite eine höhere Kippstabilität auf, die durch zusätzliche Schwimmer noch weiter erhöht wird. Generell sind diese Boote auch für Nichtbehinderte ruderbar, da die Boote allem Notwendigen wie Stemmbrett und Rollstuhl ausgestattet sind. Erst als Folge der Startklassen wird der 2x und 1x mit Festsitzen ausgestattet, da der Einsatz der Beine hier nicht wie auf einem Rollstuhl im 4+ möglich ist. Zusätzlich ist im 1x eine Fixierung vorhanden.



A 1x:

[zurück](#)

Nationalteam 2005/2006 zusammen mit dem erweiterten Kader in Bildern



A M 1x: Ausfahrt im Frühjahr 2006



LTA Mix 4+: Handicapmannschaft 2005



LTA Mix 4+: Vorbereitungstrainingslager WM 2005



LTA 4+: Trainerausfahrt Essen 2005

[zurück](#)