

Schneller schön oder schöner
schnell rudern



Bernhard Ballnus

72 Jahre alt

über 30 Jahre im WVW

von 1990 bis 2007 Trainer



Rennen über Normalstrecke 2000 m
gleichstarke Mannschaften und
gleichgute Boote
eine Mannschaft ist pro Schlag um
eine $1/100$ sec. besser

Wie gross ist der Vorsprung auf der
Ziellinie?





Rollausleger



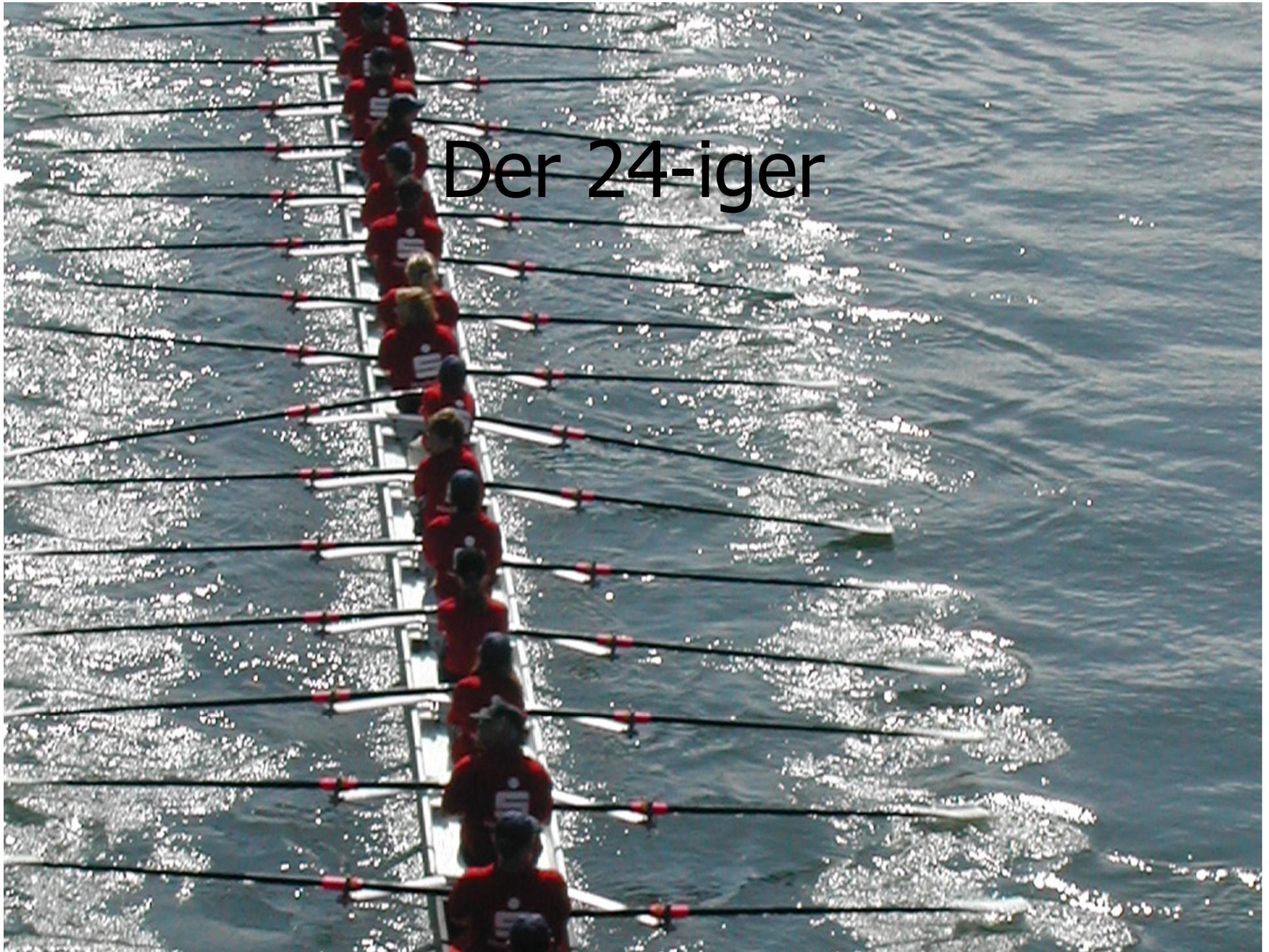
der 24-iger



Einheitliche Bewegungsvorstellung



Der 24-iger





Einsteigen und Absetzen



Grundhaltung Handführung













Mit senkrechten Blättern in
der Auslage ankommen



Volle Deckung (Blatt)



Durchzug

- Vorderzug - Beinstoss
- Mittelzug - Oberkörper,
Schulter,
- Endzug - Arme



$F(n)$

Kraftkurve gemessen an der Dolle

500

