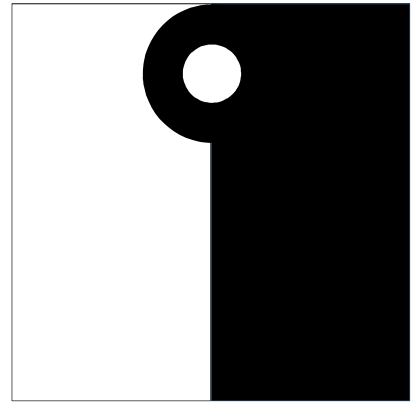
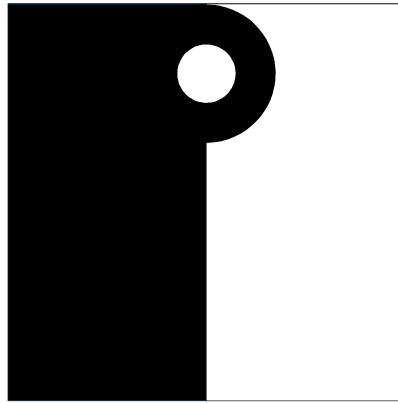
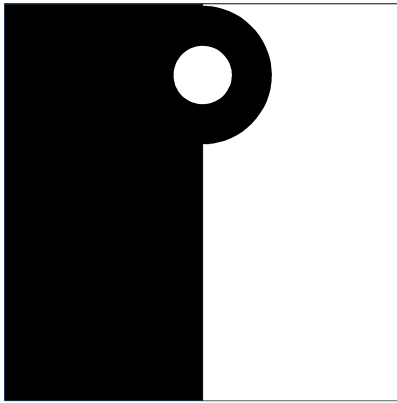
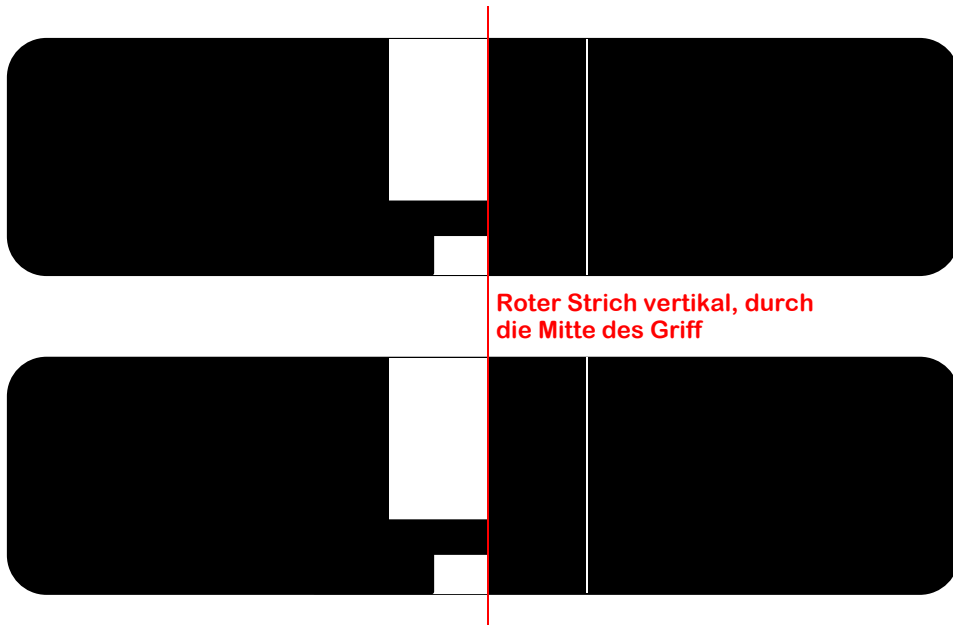


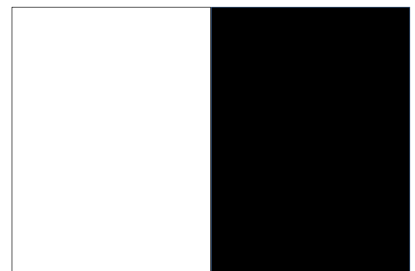
Ruderergometer/FüÙe



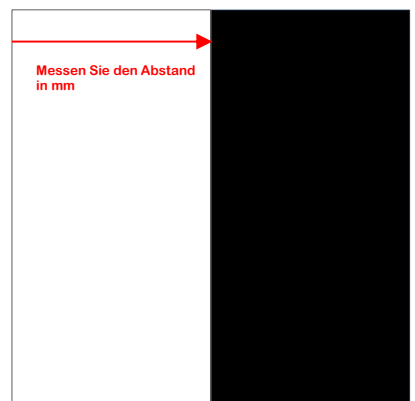
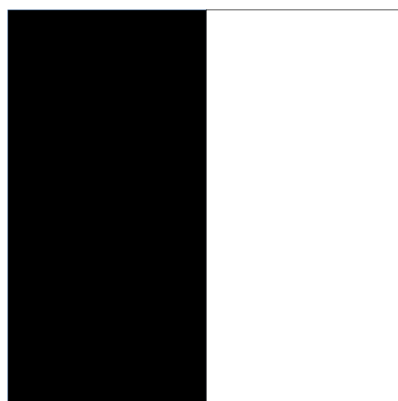
Griff



Rollsitz



Abstand

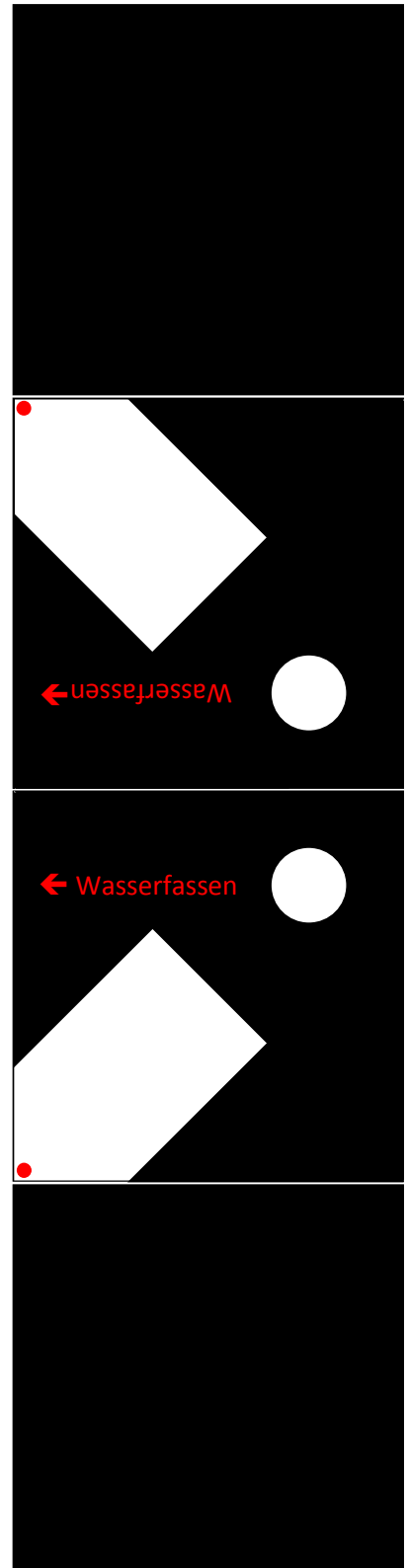
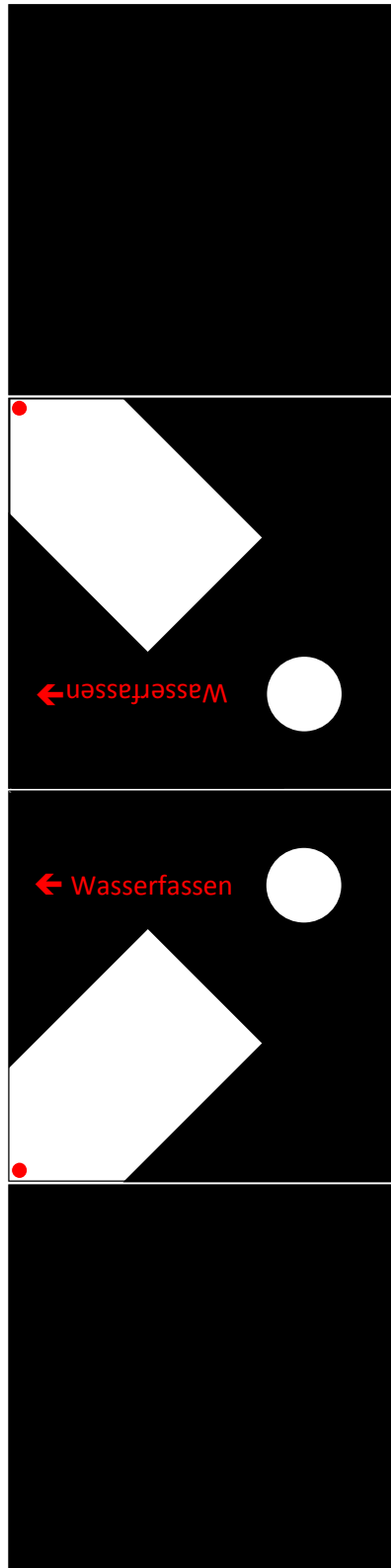
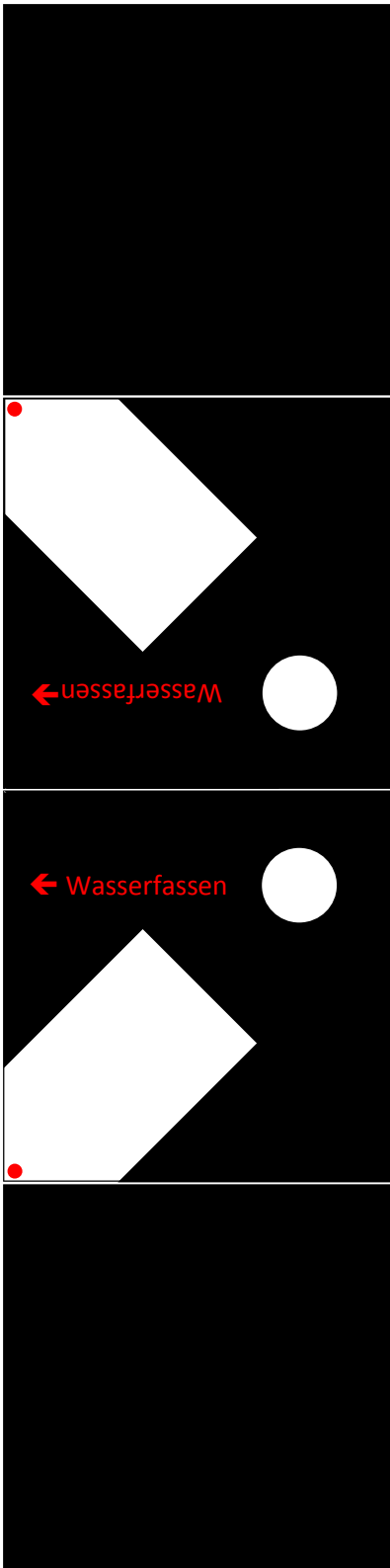
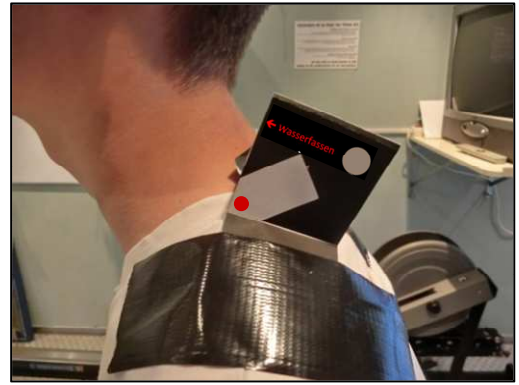


Rückenmarkierung Ruderer

Falten Sie die Rückenmarkierung so: 

Kleben Sie diese mit Klebeband auf das T-Shirt des Ruderers.

Setzen Sie die Markierung an der Seite der Kamera im Nackenbereich Mit dem roten Punkt am Kragen des T-Shirts.



Markierung normaler Ruderergometer

Geeignet für:

1. gewöhnliche Ergometer und
2. Ergometer auf Slides.

Befestigen Sie die drei Markierungen wie auf der Ergometer-Abbildung:

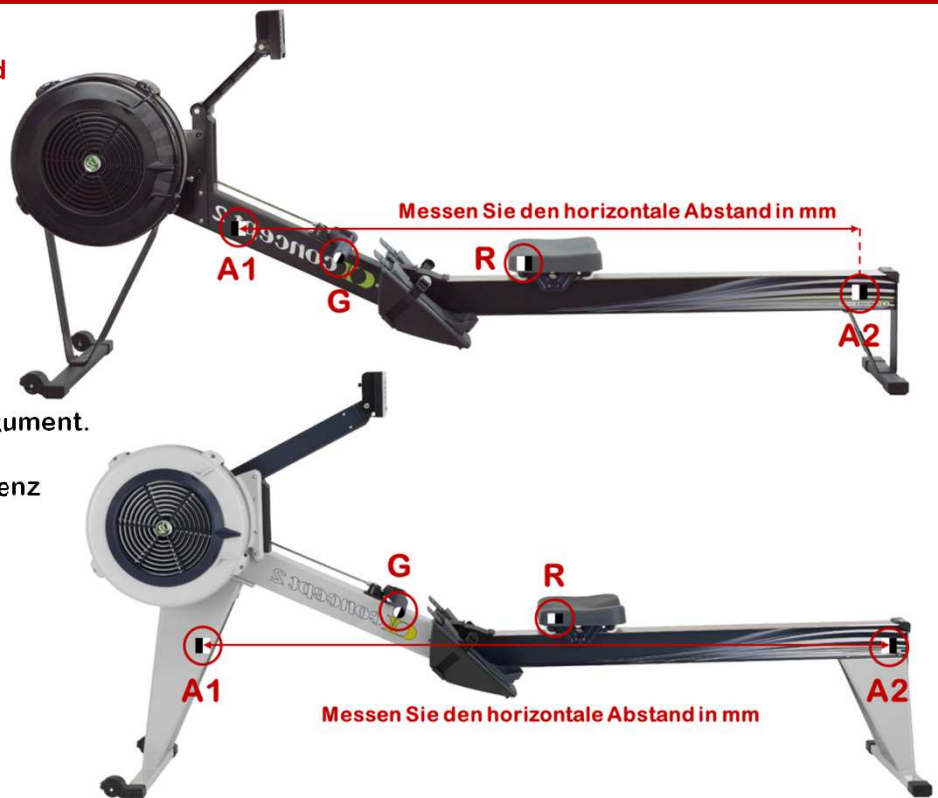
G: Griff

R: Rollstuhl

A: Abstandsreferenz

Gebrauchen Sie die Markierungen aus diesem Dokument.

Messen Sie die Abstandsreferenz horizontal in Millimeter.



Markierung Rowperfect/Dynamic Ergometer

Geeignet für:

1. Rowperfect Ergometer und
2. Concept2 Dynamic.

Befestigen Sie die drei Markierungen wie auf der Ergometer-Abbildung:

F: Füße

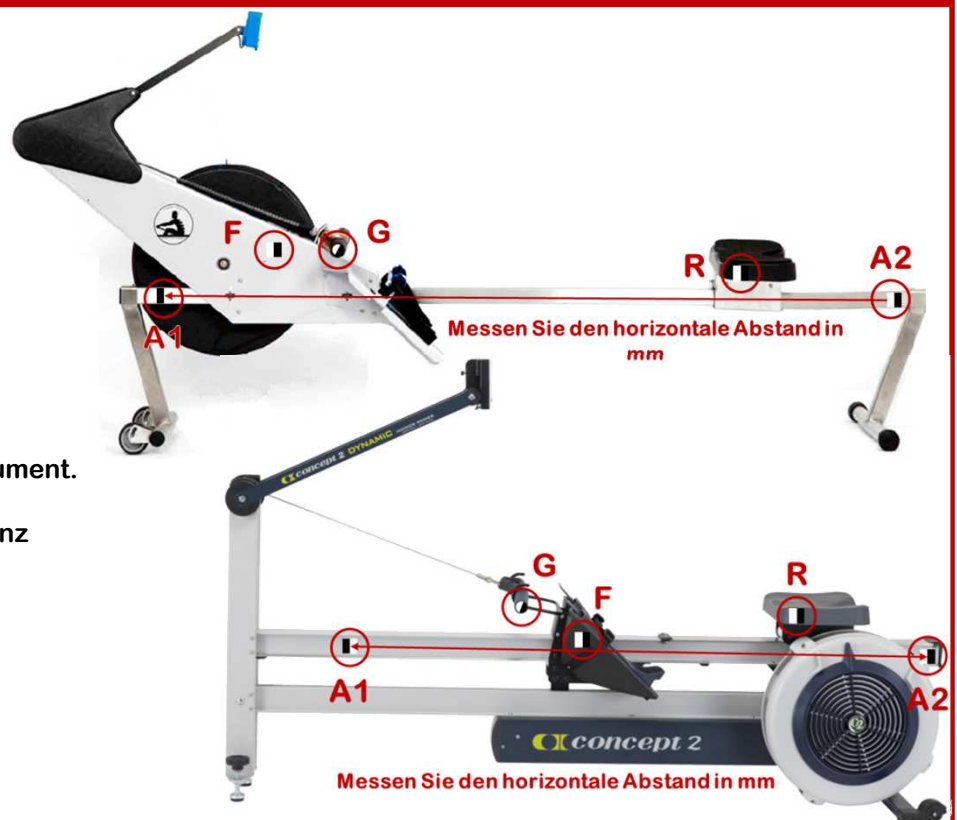
G: Griff

R: Rollstuhl

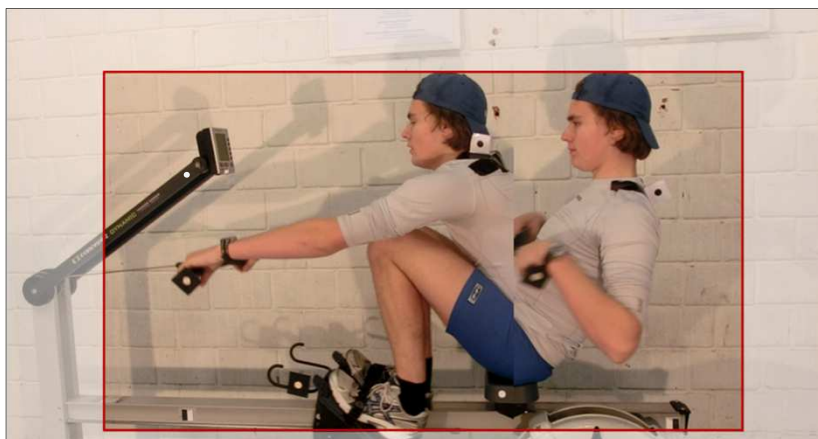
A: Abstandsreferenz

Gebrauchen Sie die Markierungen aus diesem Dokument.

Messen Sie die Abstandsreferenz horizontal in Millimeter.



Stellen Sie die Kamera auf

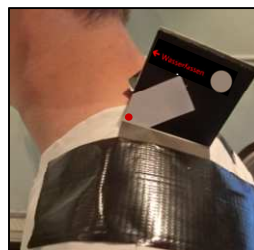


Stellen Sie die Kamera so nah auf, dass der Ruderer/die Ruderin so groß möglich auf dem Bild zu sehen ist und alle Markierungen gut sichtbar sein.

**Kontrollieren Sie vor der Aufnahme:
Rückenmarkierungen ok? Alle Markierungen im Bild? Kamera an?**

Wichtige Tipps:

1. Jedes Telefon/Kamera ist geeignet.
2. Wählen Sie die höchste Resolution
3. Kein Interlacing Video Format
4. Präferieren Sie den Gebrauch eines Stativs.
5. Video rechtwinklig zum Ergometer.
6. Video mit viel Licht.
7. Alle Markierungen immer sichtbar.



Befestigen Sie die Rücken-markierung mit Klebeband im Nackenbereich, der rote Punkt auf dem Kragenrand des T-Shirts.

Video des Ruderer(s)/Ruderin(nen)

Wichtige Tipps:

1. Nicht schneller als Tempo 30 und für Wettkampfruderer auch nicht langsamer: Dieses Tempo gibt die am besten brauchbare Informationen wieder.
2. Vergessen Sie die Rückenmarkierung nicht.
3. Nehmen Sie 10 Schläge auf, nicht mehr und nicht weniger; hiervon werden 5 gebraucht für die Analyse.
4. Ein ermüdeter Ruderer kann sein Schlag nicht besser aussehen lassen als er in Wirklichkeit ist: Starten Sie das Video darum zum Beispiel erst nach einer Minute von 500m.
5. Rufen Sie falls gewünscht deutlich die 500m Zwischenzeiten, so dass Sie auf dem Video(Audio) zu hören sind.

Geeignete Reihenfolge:

1. Bringen Sie mit durchsichtigem Klebeband die Ergometer-Markierungen an.
2. Messen Sie die Abstandsreferenz in Millimeter.
3. Bringen Sie mit Duct Tape bei dem Ruderer die Rückenmarkierung an.
4. Lassen Sie den Ruderer rudern und kontrollieren Sie ob die Markierungen im Bild bleiben.
5. Fragen Sie den Ruderer zu starten mit dem Rudern.
6. Starten Sie nach ungefähr einer Minute die Video-Aufnahme.
7. Nehmen Sie 10 repräsentative Schläge in Tempo 30 (falls möglich) auf und rufen Sie die Zwischenzeiten und den Kraftaufwand (Watt) so dass Sie auf dem Video (Audio) zu hören sind.

Nehmen Sie mit:

- ✓ diese Anleitung;
- ✓ gedruckte Markierungen;
- ✓ Schere;
- ✓ (durchsichtiges) Klebeband;
- ✓ (Duct) Tape;
- ✓ Zentimetermaß;
- ✓ Stift und Papier;
- ✓ (Video)Kamera/Handy.

Notieren Sie:

- ✎ Testdatum;
- ✎ Abstandsreferenz in mm;
- ✎ Vollständiger Name;
- ✎ Geschlecht;
- ✎ Geburtsdatum;
- ✎ Körperlänge;
- ✎ Körpergewicht.