

Thema	Bild	Wichtig
Sitzen	fast ein bisschen wie ein nasser Sack - bequem und entspannt in der Mitte des Bootes	ein gutes Sitzen ist das "Mutterschiff" aller Bewegungen: natürlich, selbstbewusst, niemals balancierend
Finger am Griff	als wenn man eine Babyhand hält	sanft, weich, dennoch kontrolliert, "wach"
Freiwasserfahren	faul sein, horizontal, geradlinig denken	Nutzung des Arm- und Handgewichtes als einziges Werkzeug für einen konstanten "Fluglevel" der Blätter bis zum Wasserfassen
Entspannung	wie ein Boxer, Sprinter oder beim "Durchatmen" unter der Dusche, immer wieder "loslassen" können	alle "units" im Auge behalten, Hände, Arme, Schultern, Oberkörper, Beine - den kompletten Körper
Rhythmus	ein Ruderzyklus ähnelt einer sich brechenden Welle, inklusive des Auslaufens am Strand; oder: als zöge man schwere Eisentore ins Schloss	simple, unspektakuläre, effektive Schlagstruktur, Durchzugskurve gleicht dem Tafelberg, Düne oder Tragflächen - stets ohne Dellen und Schnörkel
Vorroll- bzw. Gleitphase	man hat hier alle Zeit der Welt! Als gleite man im V8 Cabrio eine sonnige Küstenstraße entlang	das Boot gleichmäßig mit den Zehenspitzen unter sich hindurch ziehen ("Rollauskleger" fahren)
Wasserfassen	kristallklar, flach (!!!) chirurgisch exakt, als träfe ein Frühstücksmesser auf ein Stück eiskalte Butter oder die beruderte Wasserfläche wäre gefroren	unspektakuläres "Klicken", lautloses "einkuppeln", präzise nur (!!!) mit dem Blatt, der Schaft bleibt trocken
Durchzug	natürliches, entzerrtes Hängen, gleich Tauziehen oder Trapez fahren (surfen, segeln)	Entspannung, gerade während des Ziehens, Einsatz des Körpergewichtes (" WAAGE " Schläge). Nach sanftem Wasserfassen das Gewicht (den Hintern) vom Rollsitzen einen "tausendstel Millimeter" in die Luft bringen, als wäre der Rollsitzen eine Person WAAGE und damit - ohne mehr zu investieren - deutlich mehr Druck und damit Vortrieb erzeugen.
Endzug	die "schwere Tresortür" schließen - und zwar bis das Schloss wirklich zuschnappt	solange "die Musik spielt" bleiben wir auf der Tanzfläche, aber: optimale, nicht maximale Schlaglänge, Rücklage nicht übertreiben
Bewegung generell	keine Extras, rudern unter Vermeidung von harten Ecken und Kanten, immer auf der Suche nach gewinnbringenden Essenzen	nicht in klebrige Details versinken - einfaches, klares selbstbewusstes Agieren, gerade wenn die Schlagzahl steigt, den eigenen Instinkten und Talenten vertrauen
Cleverness und Erfahrung	eine gute Vorbereitung spart enorm Energie, gerade während der "heißen Phase", beispielweise dem rechtzeitigen Aufdrehen: entspannt bereit sein, wenn es zu den "Big Points" kommt	wie im "wahren Leben": wach sein, Phantasie haben, Lebenserfahrungen und stabile Bewegungsmuster aus bekannten Bereichen nutzen