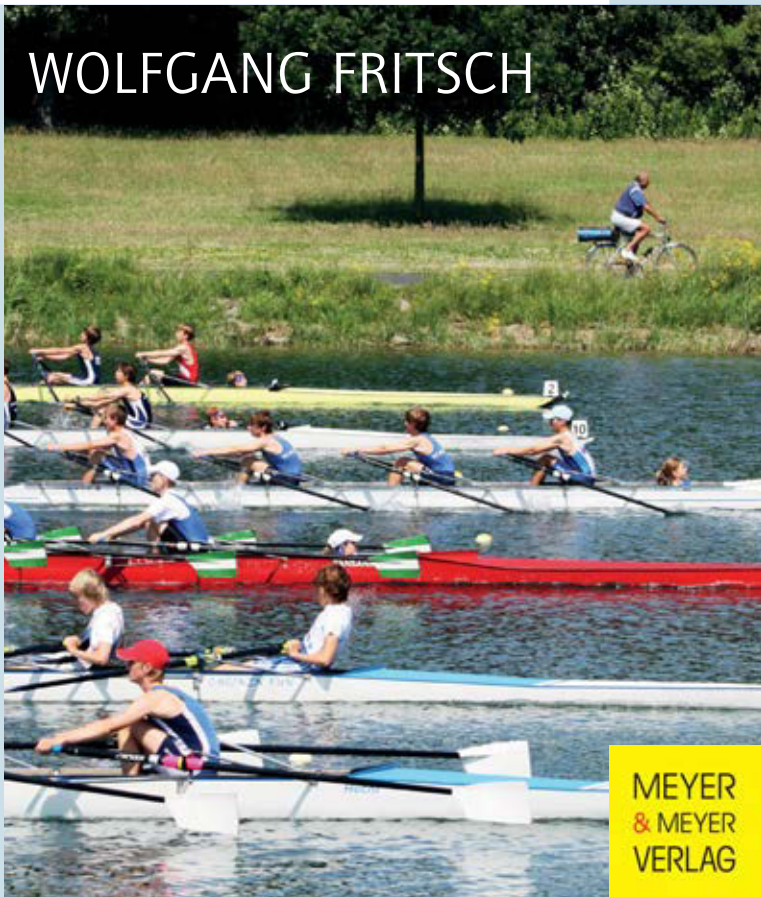
RUDERN

BASICS



WOLFGANG FRITSCH

MEYER & MEYER VERLAG

Rudern Basics

Für meinen Vater – einen ganz „verrückten" Ruderer

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder der Autor noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Wolfgang Fritsch

RUDERN
BASICS

Meyer & Meyer Verlag

Rudern Basics

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2014 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

4. überarbeitete Auflage

Auckland, Beirut, Budapest, Cairo, Cape Town, Dubai, Hägendorf,

Indianapolis, Maidenhead, Singapore, Sydney, Teheran, Wien

Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

ISBN 978-3-8403-1036-2

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

INHALT

1 Rudern – ein Sport für jedes Alter ... 8

2 Das Sportgerät – die Voraussetzung zum Rudern ... 14

2.1 Bootstypen ... 16
2.2 Bootsbestandteile ... 19
2.3 Bootsgattungen ... 20
2.4 Ruder ... 21
2.5 Das Trimmen von Booten ... 23
2.5.1 Die wesentlichen Schritte beim Trimmen ... 24
2.5.2 Stemmbrett ... 27
2.5.3 Rollsitz und Rollbahn ... 29
2.5.4 Ausleger und Dolle ... 29
2.5.5 Riemen und Skulls ... 31
2.6 Die Lagerung der Boote ... 34

3 Die ideale Rudertechnik zur Orientierung für den Einsteiger ... 36

3.1 Grundlegende Vorstellungen zur Rudertechnik ... 38
3.2 Der Bewegungsablauf im Skullen ... 43
3.3 Der Bewegungsablauf des Riemenruderns ... 47
3.4 Welche Probleme können auftreten? ... 52
3.5 Grundsätze und Übungen zur Verbesserung der Rudertechnik ... 54

4 Rudern lehren und lernen – das Lernmodell ... 58

4.1 Prinzipien der Vermittlung ... 61
4.2 Elemente des Rudernlernens ... 66
4.2.1 Was soll, was muss der Ruderanfänger lernen? ... 66
4.2.2 Mache den Anfänger vertraut mit dem Gerät und dessen Behandlung ... 66
4.2.3 Erfahrungen und Übungen zur Sicherung der Balance ... 77
4.2.4 Vorwärts rudern ... 78
4.2.5 Bootsmanöver ... 81

4.2.6 Wie bewältigt man spezifische Situationen? 83
4.2.7. Mannschaften leiten und steuern 87

5 Erfahrungsbereiche des Rudersports 90
5.1 Gefahren auf dem Wasser und Sicherheit im Rudersport 92
5.2 Wanderrudern 95
5.2.1 Tipps zur Vorbereitung und Durchführung von Wanderfahrten 96
5.2.2 Gesundheitstipps für Ruderwanderfahrten 97
5.3 Rudern als Fitness- und Gesundheitssport 99
5.3.1 Rudern und Gesundheit 100
5.3.2 Rudern und Kondition 100
5.3.3 Rudern und Wohlbefinden 101
5.3.4 Rudern und Geselligkeit 102
5.3.5 Wettkampfformen für Freizeit- und Fitnessruderer 102
5.4 Die ersten Trainingseinheiten im Rudern 103
5.4.1 Allgemeine Gesetzmäßigkeiten des Trainings 105
5.4.2 Erste Trainingseinheiten auf dem Wasser 109
5.4.3 Beispiele für Kombinationsmöglichkeiten 110
5.4.4 Training auf dem Ruderergometer 116

6 Nützliche Informationen 122
6.1 Zehn „goldene Regeln" für das Verhalten von Wassersportlern in der Natur 124
6.2 Nützliche Adressen und Ansprechpartner 126
6.3 Kleine Literaturauswahl 126

Bildnachweis 128

EINLEITUNG

1

EINLEITUNG

1 RUDERN – EIN SPORT FÜR JEDES ALTER

Für aktive Ruderer verbirgt sich hinter dem Begriff „Rudern" mehr als nur eine Sportart. Neben den vielfältigen Angeboten und Erlebnismöglichkeiten ist es in nahezu allen Altersstufen erlernbar und als Sport durchführbar. Die meisten Ruderer äußern die Überzeugung, dass dieser Sport alle wesentlichen Eigenschaften und Fähigkeiten schult, die ein modernes Leben erfordert: Kraft, Ruhe, Gleichgewicht, Koordination, Ausdauer, Teamgeist, Freude am Wettkampf, Zielgerichtetheit und Konzentration.

Das kleine Buch soll eine informative Einladung für jene darstellen, die mit dem Rudern beginnen wollen oder bereits begonnen haben. Die Informationen über das Sportgerät, die Rudertechnik, das Erlernen sowie über verschiedene Anwendungsbereiche dieser Sportart bieten natürlich auch fortgeschrittenen und erfahrenen Ruderern interessante und hilfreiche Einsichten in ihren Sport.

Rudern offeriert eine enorme Vielfalt an Möglichkeiten und der besondere Reiz dieser Sportart besteht darin, dass man sich nicht nur ausschließlich für eines dieser Angebote entscheiden muss, sondern dass man mehrere dieser Aspekte verknüpfen und kombinieren kann. So kann Rudern sowohl als Mannschaftssport wie auch als Individualsport betrieben werden. Rudern ist gesund und hält fit und erfüllt außerdem wesentliche integrative Funktionen. Rudern ist Natur- und Erlebnissport, Erziehungsmittel und eignet sich in besonderer Weise als Sport für Behinderte. Schließlich findet man selten eine Sportart, die gleichermaßen als Freizeit- und Familiensport in Frage kommt und als Wettkampf- und Spitzensport eine herausragende Rolle in der Sportlandschaft spielt.

Abb. 1: Bezüge des Rudersports

Die vorliegenden Hinweise richten sich an Ruderanfänger, die ihre ersten praktischen Erfahrungen parallel mit theoretischem Grundlagenwissen ergänzen möchten. Die einzelnen Themen werden jeweils nur angerissen und folgen dem Schema:

GERÄT – RUDERTECHNIK – RUDERN LERNEN UND LEHREN – ANWENDUNGSBEREICHE