

INHALT

1 Einstieg.....	8
2 Ursprung, Historie und Entwicklung	12
2.1 Rudern im alten Ägypten und in der Antike.....	14
2.2 Rudern als Prunkfahrt, Berufsstand und Sport.....	15
2.3 Rudern wird populär und erobert den Kontinent.....	17
3 Grundlagen.....	21
3.1 Begriffserklärungen.....	21
3.1.1 Die Seiten des Boots.....	21
3.1.2 Die Ruder.....	23
3.1.3 Der Platz des Ruderers.....	25
3.2 Boote und Material	28
3.2.1 Vom Holz zum Kunststoff.....	28
3.2.2 Mindestgewicht bringt Sicherheit.....	29
3.2.3 Skulls und Riemen.....	32
3.2.4 Die Ruderanlage	34
3.3 Bewegung, Koordination und Kommandos.....	37
3.3.1 Erste Phase – die Auslage.....	38
3.3.2 Zweite Phase – der Durchzug	39
3.3.3 Dritte Phase – die Rücklage	39
3.3.4 Vierte Phase – das Vorrollen	41
3.3.5 Die Ruderkommandos.....	43
4 Einstieg in den Rudersport und seine Organisationen.....	45
4.1 Rudern ist Vereinssport.....	46
4.2 Der Einstieg in den Rudersport.....	47
4.3 Struktur der Vereine	50

4.4 Die Dachverbände.....	51
4.5 Die Altersklassen	53
5 Leistungssport	56
5.1 Leichtgewichte und Steuerleute	57
5.2 Die Regattabahn ist der Sportplatz der Ruderer.....	60
5.3 Rudern bei Olympischen Spielen	61
5.4 Rudern bei Paralympischen Spielen.....	65
5.5 Rudern bei Weltmeisterschaften.....	68
5.5.1 WM in den Nachwuchsklassen	70
5.6 Rudern auf internationalen Regatten	72
5.6.1 Kontinentale Meisterschaften.....	75
5.7 Rudern auf nationalen Regatten.....	76
5.8 Besondere Regatten.....	80
5.9 Organisation und Ablauf einer Regatta	85
5.9.1 Die Veranstalter und Ausrichter	85
5.9.2 Die Ausschreibung	87
5.9.3 Die Meldungen.....	88
5.9.4 Der Zeitplan.....	90
5.9.5 Der Regattaplatz.....	92
5.9.6 Der Start des Rennens	93
5.9.7 Auf der Strecke	96
5.9.8 Das Ziel	100
5.9.9 Wettkampfrichter rund um die Strecke.....	101
5.9.10 Das Ergebnisprotokoll	102
5.10 Besondere Mannschaften.....	103
5.11 Besondere Persönlichkeiten	107
6 Breitensport	115
6.1 Die Boote.....	116
6.2 Organisation eines Vereins	120
6.3 Die Bootshaustour für die Fitness.....	121
6.3.1 Das Fahrtenbuch.....	122

6.3.2	Das Bootsmaterial	123
6.3.3	Die Ruderstrecke	124
6.3.4	Ende der Ausfahrt	124
6.4	Auf dem Wasser wandern	126
6.4.1	Tagesfahrt	126
6.4.2	Wochenendfahrt	127
6.4.3	Wanderfahrt	128
6.5	Breitensportliche Wettbewerbe	131
7	Besondere Formen des Ruderns	134
7.1	Das Ergometerrudern	134
7.2	Küstenrudern	138
7.3	Rudern in Kirchboot und Barke	140
7.4	Rudern auf den Weltmeeren	143
8	Noch einige Aspekte des Ruderns	145
8.1	Rudern und Umwelt	146
8.2	Rudern und Sicherheit	148
8.2.1	Sicherheit im Boot	149
8.2.2	Erfahrung und schnelle Entscheidungen	150
8.2.3	Schwimmwesten im Rudersport	151
8.2.4	Sicherheit im Leistungssport	153
8.2.5	Technische Ausrüstung der Boote	155
8.3	Rudern und Gesundheit	158
8.3.1	Training für den ganzen Körper	159
8.3.2	Ein starker Rücken	160
8.3.3	Kleine Blessuren nicht ausgeschlossen	161
8.3.4	Doping	162
8.4	Rudern als Familiensport	164
Anhang	167	
1	Das Ruder-Wörterbuch	167
2	Literaturverzeichnis	184
3	Bildnachweis	184