

INHALT

| | |
|---|-----------|
| Vorwort zur dritten überarbeiteten Auflage | 9 |
| EINFÜHRUNG: RUDERN – EINE LEIDENSCHAFT FÜRS GANZE LEBEN! | 10 |
| 1 MASTERRUDERN | 20 |
| 1.1 Zielgruppen im Masterrudern | 24 |
| 1.1.1 Der Masterrennruderer | 24 |
| 1.1.2 Fitness und Gesundheit..... | 25 |
| 1.1.3 Rudern als Sozial- und Kommunikationsraum..... | 37 |
| 1.1.4 Rudern als Ausgleich und Erholung..... | 27 |
| 1.2 Wettkampfrudern der Masters | 30 |
| 1.3 Das Profil der Masterrennruderer | 33 |
| 2 ERFOLGREICH ALTERN ALS MASTERRUDERER | 38 |
| 2.1 Altersvorgänge, Lebensphasen und Altersperspektiven | 40 |
| 2.2 Das SOK-Modell: Optimierung durch Selektion und Kompensation | 46 |
| 2.3 Sport im Alter..... | 52 |
| 2.3.1 Altersbedingte Veränderungen sportlicher Aktivitäten | 52 |
| 2.3.2 Sportliche Leistungsfähigkeit im Alter..... | 57 |
| 2.3.3 Der Beitrag des Rudersports zum erfolgreichen Altern | 70 |
| 2.3.4 Rudern und Gesundheit..... | 72 |
| 2.3.5 Ruderleistungsfähigkeiten im Alter..... | 75 |
| 2.3.6 Rudern als Chance im Alter..... | 81 |
| 3 DAS RUDERN LERNEN..... | 84 |
| 3.1 Wie lernen Erwachsene und Ältere das Rudern? | 86 |
| 3.2 Methodische Hinweise..... | 90 |
| 3.2.1 Materielle Voraussetzungen und Unterrichtsorganisation..... | 90 |
| 3.2.2 Methodische Aspekte..... | 92 |
| 3.2.3 Was soll der Ruderanfänger lernen? Elemente des Rudernlernens | 96 |
| 3.3 Tipps für Trainer, Ausbilder und Ruderer..... | 115 |

| | | |
|---------------------------|---|------------|
| 4 | LÄSST SICH NOCH WAS AN DER TECHNIK MACHEN?..... | 118 |
| 4.1 | Generelle Merkmale einer korrekten Rudertechnik | 123 |
| 4.2 | Wodurch unterscheidet sich die Technik des Masters von der des Eliteruders?..... | 133 |
| 4.3 | Gibt es eine Schontechnik für fitness-ambitionierte Ruderer? | 136 |
| 4.4 | Bewegungskoordination, Balance und Bootsgefühl im Alter | 137 |
| 4.5 | Mit welchen Übungen kann ich meine Rudertechnik verbessern? | 139 |
| 5 | DIE ANPASSUNG DES BOOTSGERÄTS FÜR DEN MASTERRUDERER..... | 150 |
| 5.1 | Wie wird ein Boot für Masterruderer richtig eingestellt? | 153 |
| 5.1.1 | Ruderabmessungen..... | 155 |
| 5.1.2 | Das Boot..... | 157 |
| 5.1.3 | Tipps zur Einstellung der Boote..... | 160 |
| 6 | TRAINING DER MASTERRUDERER..... | 162 |
| 6.1 | Allgemeine Hinweise zum Training für Masterruderer..... | 164 |
| 6.2 | Rudern trainieren | 171 |
| 6.2.1 | Trainingsbereiche und Intensitäten..... | 173 |
| 6.2.2 | Trainingsmethoden..... | 179 |
| 6.2.3 | Trainingsprogramme..... | 191 |
| 6.3 | Athletik- und Ergänzungstraining für Masterruderer | 197 |
| 6.3.1 | Ergänzendes Krafttraining für Masterruderer..... | 201 |
| 6.3.2 | Training auf dem Ruderergometer | 215 |
| 6.3.3 | Allgemeines Ausdauertraining für Masterruderer | 223 |
| 6.3.4 | Koordinationstraining für Masterruderer | 234 |
| 6.3.5 | Beweglichkeit und Dehnen | 240 |
| 6.4 | Funktionelles Begleittraining..... | 245 |
| 7 | WETTKÄMPFE DER MASTERRUDERER..... | 248 |
| 7.1 | Jahresplanung der Masters..... | 252 |
| 7.2 | Trainingsplanung..... | 253 |
| 7.3 | Trainingslager..... | 258 |
| 7.4 | Die Vorbereitung auf die Rennen/Wettkämpfe..... | 259 |
| ANHANG..... | | 266 |
| Die Autoren..... | | 266 |
| Literaturverzeichnis..... | | 268 |

Stichwortverzeichnis.....274

Bildnachweis..... 279