

# INHALT

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

<b>4</b>	<b>LÄSST SICH NOCH WAS AN DER TECHNIK MACHEN?.....</b>	<b>118</b>
4.1	Generelle Merkmale einer korrekten Rudertechnik .....	123
4.2	Wodurch unterscheidet sich die Technik des Masters von der des Eliteruderers?.....	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
<b>5</b>	<b>DIE ANPASSUNG DES BOOTSGERÄTS FÜR DEN MASTERRUDERER.....</b>	<b>150</b>
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
<b>6</b>	<b>TRAINING DER MASTERRUDERER.....</b>	<b>162</b>
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
<b>7</b>	<b>WETTKÄMPFE DER MASTERRUDERER.....</b>	<b>248</b>
7.1	Jahresplanung der Masters.....	252
7.2	Trainingsplanung.....	253
7.3	Trainingslager.....	258
7.4	Die Vorbereitung auf die Rennen/Wettkämpfe.....	259
<b>ANHANG.....</b>	<b>266</b>	
Die Autoren.....	266	
Literaturverzeichnis.....	268	

<b>Stichwortverzeichnis.....</b>	<b>274</b>
<b>Bildnachweis.....</b>	<b>279</b>