

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 Rollsitze 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