

# INHALT

1	Rudern – ein Sport für jedes Alter .....	8
2	<b>Das Sportgerät – die Voraussetzung zum Rudern .....</b>	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	<b>Die ideale Rudertechnik zur Orientierung für den Einsteiger .....</b>	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	<b>Rudern lehren und lernen – das Lernmodell .....</b>	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
<b>5 Erfahrungsbereiche des Rudersports</b>	<b>90</b>
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
<b>6 Nützliche Informationen</b>	<b>122</b>
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
<b>Bildnachweis</b>	<b>128</b>