

INHALT

1 Einleitung: Rudern – ein Sport für alle in jedem Alter	9
2 Das Sportgerät – die Voraussetzung zum Rudern	15
2.1 Bootstypen	16
2.2 Bootsbestandteile	19
2.3 Bootsgattungen	20
2.4 Ruder	21
2.5 Das Trimmen von Booten	23
Die wesentlichen Schritte beim Trimmen	24
Stemmbrett	27
Rollsitz und Rollbahn	29
Ausleger und Dolle	29
Anlagewinkel	30
Riemen und Skulls	31
2.6 Die Lagerung der Boote	34
3 Rudern lehren und lernen	37
3.1 Ziele einer Ausbildung im Rudern	38
3.2 Prinzipien der Vermittlung	40
Lehrorganisation	40
Bewegungs- und Übungsformen variieren	40
Zeit zum Üben und Zeit für Pausen nehmen	41
Zielgruppengerechtes Lehren	42
Bewegungsdemonstration	42
Ganzheitliches Vorgehen	42
Bewegungsaufgaben stellen, Schwerpunkte setzen und Anreize schaffen	42
Keine Musterlektionen, eher Unterrichtswerkstatt	43
3.3 Was soll, was muss der Ruderanfänger lernen?	
Elemente des Rudernlernens	43

	Mache den Anfänger vertraut mit dem Gerät und dessen Behandlung	44
	Erfahrungen und Übungen zur Sicherung der Balance	53
	Vorwärts rudern	55
	Bootsmanöver	57
	Wie bewältigt man spezifische Situationen?	59
	Mannschaften leiten und steuern	63
	Wenden bei strömenden Gewässern	65
	Anlegen mit und ohne Wind	65
3.4	Ein paar Tipps zur Ruderausbildung	66
4	Die Rudertechnik	69
4.1	Einige grundlegende Überlegungen zur Rudertechnik	70
	Welche Faktoren beeinflussen die Rudertechnik?	72
4.2	Der Bewegungsablauf im Skullen	75
	Vorrollen	75
4.3	Der Bewegungsablauf des Riemenruderns	79
4.4	Welche Probleme können auftreten?	88
4.5	Grundsätze und Übungen zur Verbesserung der Rudertechnik	90
5	Erfahrungsbereiche des Rudersports	95
5.1	Gefahren auf dem Wasser und Sicherheit im Rudersport	96
	Kaltes Wasser	98
5.2	Wanderrudern	99
	Tipps zur Vorbereitung und Durchführung von Wanderfahrten	100
	Gesundheitstipps für Ruderwanderfahrten	101
5.3	Rudern als Fitness- und Gesundheitssport	103
	Rudern und Gesundheit	104
	Rudern und Kondition	104
	Rudern und Wohlbefinden	105
	Rudern und Geselligkeit	106
	Ruderwettkampfformen für Freizeit- und Fitnessruderer	106
5.4	Die ersten Trainingseinheiten im Rudern	107

Allgemeine Gesetzmäßigkeiten des Trainings	109
Trainingseinheiten für Fitnessruderer	113
Beispiele für Kombinationsmöglichkeiten	114
Training auf dem Ruderergometer	120
5.5 Das Ergänzungstraining im Rudern	126
Anhang	131
1 Zehn „goldene Regeln“ für das Verhalten von Wassersportlern in der Natur	132
2 Nützliche Adressen und Ansprechpartner	133
3 Kleine Literaturauswahl	134
4 Bildnachweis	135
5 Der Autor	135