

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
 - Bewegungs-demonstration 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? 43
 - 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 Literatúrauswahl	134
4	Bildnachweis	135
5	Der Autor	135