

RUDERN

BASICS



WOLFGANG FRITSCH

MEYER
& MEYER
VERLAG

Für meinen Vater

Allgemeine Hinweise:

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen die männliche Sprachform verwendet. Gemeint ist sowohl die männliche als auch die weibliche und die diverse Form.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder der Autor noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Wolfgang Fritsch

RUDERN BASICS



Meyer & Meyer Verlag

Rudern Basics

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2014 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

5. überarbeitete Auflage 2023

Auckland, Beirut, Budapest, Cairo, Cape Town, Dubai, Hügendorf,
Indianapolis, Maidenhead, Singapore, Sydney, Teheran, Wien



Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

9783840315121

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

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?	
	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 Literaturlauswahl	134
4 Bildnachweis.....	135
5 Der Autor.....	135





The background of the entire page is a photograph of a rowing team. In the foreground, several black oars with yellow blades are dipping into the water, creating small ripples. The water is a deep blue. In the background, a forest of trees with autumn foliage in shades of green, yellow, and orange is visible under a bright sky. A semi-transparent white rectangular box is overlaid on the middle of the image, containing the title and a large number.

EINLEITUNG

1



1 EINLEITUNG

RUDERN – EIN SPORT FÜR ALLE IN JEDEM ALTER

„Rudern“ ist mehr als nur eine Sportart. Ruderer leben ihren Sport. Rudern kann man in fast jedem Alter erlernen und ausüben. Rudern bietet vielfältige Angebote und Erlebnismöglichkeiten. Der Rudersport schult alle wichtigen Eigenschaften und Fähigkeiten, die im Beruf und Alltag notwendig sind: Kraft, Ruhe, Gleichgewicht, Koordination, Ausdauer, Teamgeist, Freude am Wettkampf, Zielgerichtetheit und Konzentration.

Dieses Buch ist eine Einladung für Menschen, die mit dem Rudern beginnen wollen oder bereits begeisterte Ruderer sind und wiederum Anfängern ihre Begeisterung weitergeben möchten. Die Informationen über die Ruderboote, die Rudertechnik, das Erlernen sowie über die verschiedenen Bereiche des Ruderns bieten auch erfahrenen Ruderern interessante und hilfreiche Einsichten in ihre Sportart.

Rudern bietet eine enorme Vielfalt an Möglichkeiten. Der besondere Reiz dieser Sportart besteht darin, dass sich der Sportler nicht für eines dieser Angebote entscheiden muss. Der Ruderer kann gleichzeitig mehrere Aspekte und Möglichkeiten verknüpfen und kombinieren. Rudern kann montags als Mannschaftssport und mittwochs als Individualsport betrieben werden. Das Trainieren auf Wettkämpfe schließt die Wanderfahrt nicht aus. Rudern ist gesund und hält fit und erfüllt eine integrative Funktion. Rudern ist Natur- und Erlebnissport und eignet sich auch für Menschen mit besonderem Förderbedarf. Rudern ist Freizeit- und Familiensport und gleichzeitig Wettkampf- und Spitzensport – kaum eine andere Sportart kombiniert all diese Facetten und fasst Menschen aller Leistungs- und Altersklassen durch ihre Leidenschaft zu einer großen Ruderfamilie zusammen.

Viel Freude mit den nachfolgenden Kapiteln im Buch. Das Buch kann vom Leser als durchgängige Lektüre oder als Nachschlagewerk zu den einzelnen Themen genutzt werden. Wer weiterführende und vertiefende Informationen zu einzelnen Aspekten des Ruderns möchte, dem empfehle ich gerne noch den im gleichen Verlag erschienen Titel *Masterrudern*.

Mein Dank gilt Heike Breitenbücher für die zahlreichen Gespräche und Anregungen zur fünften Auflage dieses Buchs.

Radolfzell, November 2022

Wolfgang Fritsch



RUDERN BASICS

Die vorliegenden Hinweise richten sich an Ruderbegeisterte, die ihre ersten praktischen Erfahrungen mit theoretischem Grundlagenwissen ergänzen möchten. Die einzelnen Themen werden vorgestellt und folgen dem Schema:

GERÄT – RUDERN LEHREN UND LERNEN – RUDERTECHNIK – ERFAHRUNGSBEREICHE



Das Passieren schmaler Stellen gehört in die Anfängerausbildung.



Stabile Lage eines Vierers