

Dr. Wolfgang Fritsch

# Handbuch für den Rudersport

Training - Kondition - Freizeit



**Meyer & Meyer Verlag**

# Inhalt

|   |           |
|---|-----------|
| Vorwort zur 3. Auflage. ....  | 9         |
| Vorwort zur 1. und 2. Auflage. ....                                 | 10        |
| Auf den Weg gegeben. ....   | 11        |
| <b>Warum Rudern?.....</b>   | <b>13</b> |
| 1. Einführung.....  | 13        |
| 2. Was bietet Rudern?.....  | 15        |
| 3. Zum Aufbau des Handbuchs.....                                    | 19        |
| <b>1. TEIL: GRUNDLEGUNG.....</b>                                    | <b>21</b> |
| <b>Das Sportgerät des Ruderers.....</b>                             | <b>21</b> |
| 1. Bootstypen.....  | 21        |
| 2. Bootsteile.....  | 27        |
| 3. Bootsgattungen.....  | 27        |
| 4. Ruder.....   | 32        |
| 5. Trimmen von Booten.....  | 34        |
| Stemmbrett.....   | 36        |
| Rollsitz und Rollbahn.....  | 37        |
| Ausleger und Dolle.....   | 38        |
| Riemen und Skulls.....  | 40        |
| Erfahrungs- und Richtwerte für Ruderboote.....                      | 40        |
| 6. Lagerung und Pflege der Boote.....                               | 42        |
| <b>Rudern lernen.....</b>   | <b>45</b> |
| 1. Methodische Hinweise zur Grundlegung.....                        | 45        |
| 2. Elemente des Rudernlernens.....                                  | 49        |
| Element 1: Vertraut machen mit dem Gerät und dessen Behandlung .    | 49        |
| Element 2: Sicherung der Balance.....                               | 51        |
| Element 3: Vorwärts rudern.....                                     | 53        |
| Element 4: Bootsmanöver.....  | 54        |
| Element 5: Situationen bewältigen.....                              | 55        |
| Element 6: Steuern.....   | 56        |
| Element 7: Orientierung über die verschiedenen Bereiche des Ruderns | 58        |
| 3. Sicherheit im Rudersport.....                                    | 71        |

|  |            |
|--|------------|
| <b>2. TEIL: TECHNIK UND TRAINING IM RUDERN</b> .....   | <b>73</b>  |
| <b>Technik</b> .....                                   | <b>73</b>  |
| 1. Das Problem der „richtigen“ Rudertechnik .....      | 73         |
| 2. Prinzipien der Rudertechnik .....                   | 74         |
| 3. Der Bewegungsablauf beim Rudern .....               | 79         |
| 4. Leitsätze zur Herausbildung der Rudertechnik .....  | 87         |
| 5. Rudertechnische Fehler und ihre Korrektur .....     | 88         |
| <b>Training</b> .....                                  | <b>101</b> |
| 1. Orientierungsbereiche des Trainings im Rudern ..... | 101        |
| 2. Gesetzmäßigkeiten des Trainings .....               | 107        |
| Das Gesetz von Belastung und Anpassung .....           | 107        |
| Trainingshäufigkeit .....                              | 108        |
| Belastungssteigerung und Leistungszuwachs .....        | 109        |
| Qualität der Anpassung .....                           | 110        |
| 3. Belastungsfaktoren im Rudertraining .....           | 110        |
| 4. Intensität und Energiebereitstellung .....          | 112        |
| 5. Intensitätsbereiche im Rudern .....                 | 116        |
| 6. Ergänzendes Training .....                          | 125        |
| Krafttraining .....                                    | 125        |
| Beweglichkeit .....                                    | 140        |
| Ergänzende Ausdauersportarten .....                    | 142        |
| 7. Regeneration .....                                  | 145        |
| <b>3. TEIL: ANWENDUNGSBEREICHE</b> .....               | <b>148</b> |
| <b>Rudern: Fitness und Wohlbefinden</b> .....          | <b>148</b> |
| 1. Rudern und Gesundheit .....                         | 148        |
| 2. Rudern und Kondition .....                          | 150        |
| 3. Rudern und Wohlbefinden .....                       | 151        |
| 4. Rudern und Geselligkeit .....                       | 152        |
| 5. Ärztliche Kontrolle und Vernunft .....              | 153        |
| 6. Wettkampfformen für den Freizeitruderer .....       | 154        |
| <b>Wanderrudern</b> .....                              | <b>158</b> |
| 1. Formen von Wanderfahrten .....                      | 158        |
| 2. Vorbereitung einer Wanderfahrt .....                | 160        |
| 3. Durchführung von Wanderfahrten .....                | 164        |

|  |            |
|--|------------|
| 4. Verhalten von Wassersportlern in der Natur. ....              | 166        |
| 5. Einige Gesundheitstips für Ruderwanderfahrten. ....           | 168        |
| <b>Grundlagentraining. ....</b>                                  | <b>172</b> |
| 1. Allgemeine Prinzipien des Grundlagentrainings im Rudern. .... | 172        |
| 2. Trainingsplanung im Grundlagentraining. ....                  | 179        |
| <b>4. TEIL: ANHANG. ....</b>                                     | <b>184</b> |
| <b>Die wichtigsten Ruderwettkampfregeln. ....</b>                | <b>184</b> |
| 1. Altersklassen. ....   | 184        |
| 2. Streckenlängen. ....  | 185        |
| 3. Gewichtsbestimmungen für Leichtgewichte. ....                 | 185        |
| 4. Bootsgattungen der Meisterschaftsrennen. ....                 | 186        |
| <b>Leistungsabzeichen des DRV. ....</b>                          | <b>187</b> |
| 1. Das Fahrtenabzeichen für Erwachsene. ....                     | 187        |
| 2. Das Rudersportfertigkeitabzeichen. ....                       | 188        |
| <b>Landesruderverbände im Deutschen Ruderverband. ....</b>       | <b>191</b> |
| <b>Literaturhinweise. ....</b>                                   | <b>192</b> |