

Wolfgang Fritsch

# TIPPS FÜR RUDERN

Bibliothek Spartkommission  
der Fürstlichen Regierung



Meyer & Meyer Verlag

# Inhalt

<b>1</b>	<b>Rudern - ein Sport für jedermann</b> .....	<b>7</b>
<b>2</b>	<b>Das Sportgerät - die Voraussetzung zum Rudern</b> .....	<b>10</b>
2.1	Bootstypen .....	10
2.2	Bootsbestandteile .....	13
2.3	Bootsgattungen .....	17
2.4	Ruder .....	17
2.5	Das Trimmen von Booten .....	21
2.5.1	Die wesentlichen Schritte beim Trimmen .....	23
2.5.2	Stemmbrett .....	25
2.5.3	Rollsitz und Rollbahn .....	26
2.5.4	Ausleger und Dolle .....	26
2.5.5	Riemen und Skulls .....	27
2.6	Die Lagerung der Boote .....	30
<b>3</b>	<b>Die ideale Rudertechnik zur Orientierung für den Einsteiger</b> ... ..	<b>32</b>
3.1	Grundlagen und Perspektiven der Rudertechnik .....	32
3.2	Der Bewegungsablauf im Skullen .....	36
3.3	Der Bewegungsablauf des Riemenruderns .....	41
3.4	Welche Probleme können auftreten? .....	45
3.5	Tipps zur Korrektur und Verbesserung der Rudertechnik	48
<b>4</b>	<b>Die Methodik - das Lernmodell</b> .....	<b>51</b>
4.1	Tipps zur Unterrichtsorganisation und zur Methodik .....	52
4.2	Elemente des Rudernlernens .....	57
4.2.1	Tipps zum Vertrautmachen mit dem Gerät und dessen Behandlung .....	58
4.2.2	Tipps zur Sicherung der Balance .....	63
4.2.3	Tipps zum Vorwärts rudern .....	64
4.2.4	Tipps für Bootsmanöver .....	67
4.2.5	Tipps zur Bewältigung von Situationen .....	68
4.2.6	Tipps zum Steuern .....	72
<b>5</b>	<b>Tipps zu verschiedenen Bereichen des Ruderns</b> .....	<b>75</b>
5.1	Sicherheit und Gefahren auf dem Wasser .....	75
5.2	Wanderrudern .....	78

5.2.1	Tipps zur Vorbereitung und Durchführung von Wanderfahrten. . . . .	79
5.2.2	Gesundheitstipps für Ruderwanderfahrten. . . . .	80
5.3	Rudern als Fitness- und Gesundheitssport . . . . .	83
5.3.1	Rudern und Gesundheit. . . . .	83
5.3.2	Rudern und Kondition. . . . .	84
5.3.3	Rudern und Wohlbefinden. . . . .	85
5.3.4	Rudern und Geselligkeit. . . . .	85
5.3.5	Wettkampfformen für Freizeit- und Fitnessruderer_____	86
5.4	Tipps für die ersten Trainingseinheiten. . . . .	87
5.4.1	Allgemeine Gesetzmäßigkeiten des Trainings. . . . .	89
5.4.2	Erste Trainingseinheiten auf dem Wasser. . . . .	93
5.4.3	Beispiele für Kombinationsmöglichkeiten. . . . .	95
5.4.4	Training auf dem Ruderergometer. . . . .	99
	<b>Nützliche Informationen. . . . .</b>	<b>105</b>
6.1	Zehn „goldene Regeln“ für das Verhalten von Wassersportlern in der Natur. . . . .	105
6.2	Nützliche Adressen und Ansprechpartner. . . . .	107
	<b>Anhang. . . . .</b>	<b>110</b>
	Literatur. . . . .	110
	Bildnachweis. . . . .	112