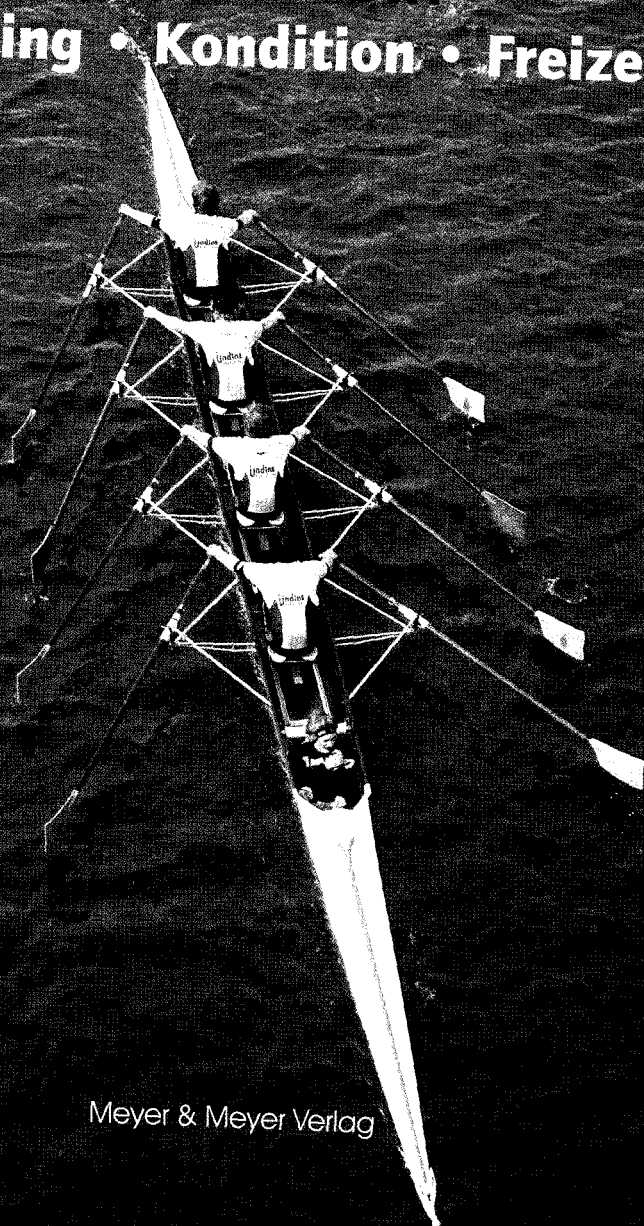


Wolfgang Fritsch

# HANDBUCH FÜR DEN RUDERSPORT

**Training • Kondition • Freizeit**



Meyer & Meyer Verlag

**INHALT**

**Vorwort .....9**

**Auf den Weg gegeben .....11**

**Warum Rudern? .....13**

1. Einführung .....13

2. Was bietet Rudern? .....15

3. Zum Aufbau des Handbuchs .....22

**1. Teil Das Sportgerät des Ruderers .....26**

1. Bootstypen .....26

2. Bootsteile .....34

3. Bootsgattungen .....35

4. Das Ruder .....39

5. Trimmen von Booten .....41

    Stemmbrett .....44

    Rollsitz und Rollbahn .....47

    Ausleger und Dolle .....47

    Riemen und Skulls .....50

    Erfahrungs- und Richtwerte für Ruderboote .....50

6. Lagerung und Pflege der Boote .....53

**2. Teil Rudern lernen .....59**

1. Theoretische und methodische Hinweise zur Grundlegung ..59

2. Elemente des Rudernlernens .....64

    Element 1: Das Vertrautmachen mit dem Gerät  
    und dessen Behandlung .....64

    Element 2: Regulierung des Gleichgewichts .....69

    Element 3: Vorwärts rudern .....72

    Element 4: Bootsmanöver .....76

    Element 5: Situationen bewältigen .....80

    Element 6: Steuern .....88

	Element 7: Orientierung über die verschiedenen Bereiche des Ruderns .....	91
<b>3.</b>	<b>Sicherheit im Rudersport .....</b>	<b>93</b>
<b>3. Teil</b>	<b>Die Rudertechnik .....</b>	<b>98</b>
1.	Die Rudertechnik .....	98
2.	Leitvorstellungen und Prinzipien einer Rudertechnik .....	102
3.	Bewegungsabläufe beim Rudern .....	110
4.	Die Herausbildung der Rudertechnik .....	124
5.	Rudertechnische Probleme .....	128
<b>4. Teil</b>	<b>Das Rudertraining .....</b>	<b>138</b>
1.	Orientierungsbereiche des Trainings im Rudern .....	138
2.	Gesetzmäßigkeiten des Trainings .....	141
	Das Gesetz von Belastung und Anpassung .....	141
	Trainingshäufigkeit .....	142
	Belastungssteigerung und Leistungszuwachs .....	144
	Qualität der Anpassung .....	145
3.	Belastungsfaktoren im Rudertraining .....	147
4.	Intensität und Energiebereitstellung .....	149
5.	Intensitätsbereiche im Rudern .....	152
6.	Trainingsformen für das Rudern .....	161
	Boots- und Wassertraining .....	161
	Ergänzendes Training .....	162
	Krafttraining .....	164
	Ergänzende Ausdauersportarten .....	175
	Das funktionelle Begleittraining .....	179
	Beweglichkeit und Dehnen .....	180
	Propriozeption .....	188
7.	Regeneration .....	191
<b>5. Teil</b>	<b>Verschiedene Bereiche des Ruderns .....</b>	<b>196</b>
1.	Rudern: Fitness und Wohlbefinden .....	196
	Rudern und Gesundheit .....	197

Rudern und Kondition .....	199
Rudern und Wohlbefinden .....	201
Rudern und Geselligkeit .....	202
Ärztliche Kontrolle und Vernunft .....	203
Wettkampfformen für den Freizeitruderer .....	205
<b>2. Wanderrudern .....</b>	<b>210</b>
Formen von Wanderfahrten .....	210
Vorbereitung einer Wanderfahrt .....	213
Durchführung von Wanderfahrten .....	215
Verhalten von Wassersportlern in der Natur .....	218
Einige Gesundheitstipps für Ruderwanderfahrten .....	221
<b>3. Grundlagentraining .....</b>	<b>225</b>
Allgemeine Prinzipien des Grundlagentrainings im Rudern ..	225
Besondere Merkmale des Grundlagentrainings .....	231
Ergänzungstraining .....	231
Boots- und Wassertraining .....	232
Trainingsplanung im Grundlagentraining .....	235
<b>6. Teil Anhang .....</b>	<b>242</b>
<b>Die wichtigsten Ruderwettkampffregeln .....</b>	<b>242</b>
1. Altersklassen .....	242
2. Streckenlängen .....	243
3. Gewichtsbestimmungen für Leichtgewichte .....	244
4. Bootsgattungen der Meisterschaftsrennen .....	244
<b>Leistungsabzeichen des DRV .....</b>	<b>245</b>
1. Das Fahrtenabzeichen für Erwachsene .....	245
2. Das Rudersportfertigungsabzeichen .....	246
3. Nützliche (Internet-) Adressen .....	248
<b>Literatur .....</b>	<b>249</b>
<b>Stichwortverzeichnis .....</b>	<b>251</b>
<b>Bildnachweis .....</b>	<b>256</b>