

Stiftung Leben mit Krebs

Rudern gegen Krebs

Leitfaden Ruderausbildung

So viel **Praxis** wie möglich! Nur so viel Theorie wie erträglich!

Vorwort

„Rudern gegen Krebs“ ist die größte Breitensportveranstaltung dieser Art in Deutschland. In den letzten 10 Jahren haben über 15.000 Menschen an unserer Veranstaltung teilgenommen. Fast alle sind vorher von engagierten Mitgliedern der beteiligten Rudervereine ausgebildet worden. Viele wurden dadurch motiviert, Rudern auch über die Veranstaltung hinaus als Lifetime-Sportart zu betreiben.

Nach dem Motto: „Aus der **Praxis**, für die **Praxis!**“ wollen wir mit diesem Leitfaden den Mitgliedern in den Vereinen eine praxisorientierte Hilfe für die Ausbildung der Mannschaften anbieten.

Zur Vertiefung empfehlen wir folgenden Download:

www.rudern.de/uploads/media/Grundkurs-Rudern-Grabow.de

ACHTUNG! - LOS!

Wir wünschen viel Spaß.

Autorenteam:

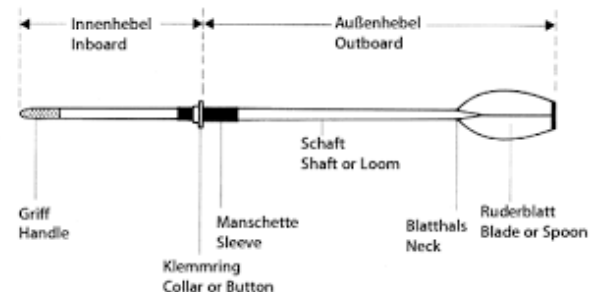
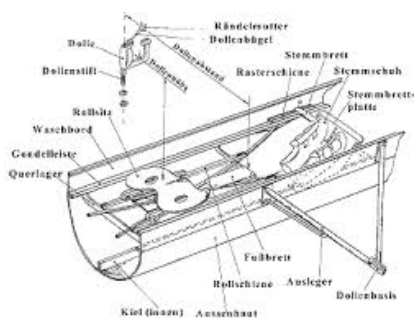
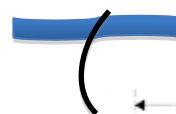
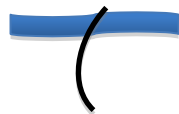
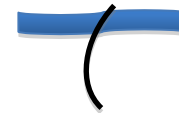
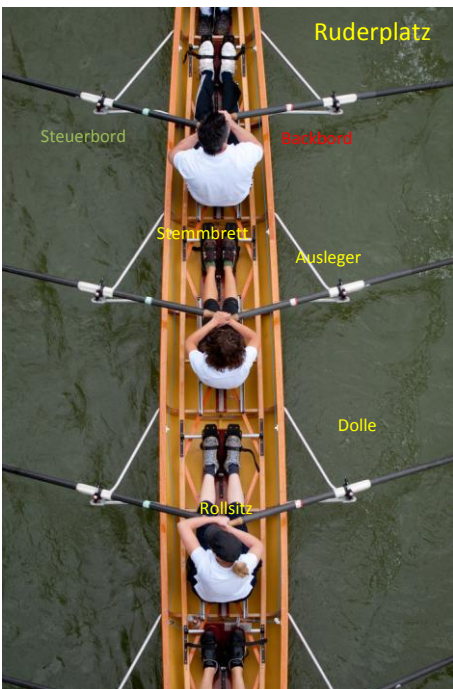
Marco Mattes

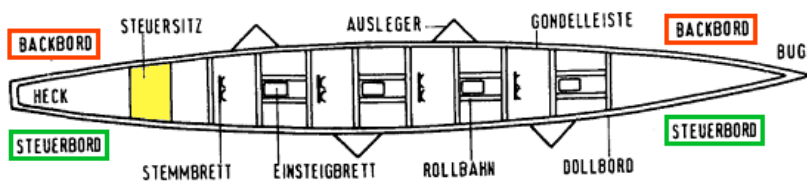
Stefan Grünewald-Fischer (gruenewald-fischer@t-online.de)

1. Trainingseinheit: Ausbildung an Land und Wassergewöhnung

Nr.	Thema	Zeitbedarf und Bemerkungen
1	Ruderergometer Vermittlung der Ruderbewegung (Kopplung Beine-Arme, Rumpf)	3 – 5 Minuten Hilfe: geschlossene Augen!
2	Bootskunde Ruderplatz (Rollsitz, Trittbrett, Stemmbrett inkl. Einstellung, Ausleger, Dolle, Bug, Heck, Steuerbord (Stb: grün-links), Backbord (Bb: rot-rechts) Ruder (Skulls), Stb, Bb, Innenhebel und Außenhebel Anlage in der Dolle, Griff und Handführung (links über rechts und rechts vor links), Achtung Daumen!!! Abdrehen und Aufdrehen, Aufgaben des Steuermannes!!! Tragen des Bootes	10 – 15 Min Ruderboot bereits offen in Böcken, Skulls Stb / Bb anfassen lassen! Beschreibung der Fortbewegung! Korrekte Stellung Handgelenk!!
3	Tragen den Bootes Kiel oben (bzw. offen!) Verteilung der Mannschaft am Boot. Kommandos (Boot – hebt an, Boot drehen: Wasser – offen bzw. Wasser-hoch; oder Land-offen bzw. Land hoch)	2 Min Ausbildungsfahrt im Fahrtenbuch eingetragen?
4	Einsetzen des Bootes Über Kiel bzw. vor Körper, Einlegen der Skulls in die Dolle (Dolle zeigt immer zum Heck!!) Auf Stb und Bb achten, Dollenbügel verschließen	2 Min Bootssicherung am Steg!
5	Einsteigen Wasserseitiger Fuß auf Einsteigbrett, Skulls beide mit wasserseitiger Hand fassen, landseitiger Fuß nachziehen, setzen und Füße in die Fußschlaufen am Stemmbrett, wasserseitige Dolle verschließen. Stemmbrett einstellen (justieren! Anhalt: Bei ausgestreckten Beinen und aufrechtem Sitz berühren die Enden der Innenhebel die Rippenbögen.)	5 – 8 Min Einzel mit Einweisung und Hilfestellung de Ausbilders. Ausbilder steigt <u>zuletzt</u> ein und stößt das Boot vom Steg ab.
6	Wasserarbeit (Einsatz, Durchzug, Endzug, Ausheben, Vorrollen!) Ablegen, Gewöhnungsübungen (Auf und Abdrehen der Skulls, Erfühlen der Schwimmlage!! Blatt aufdrehen und ins Wasser einsetzen - Ruderblatt schwimmt frei im Wasser! Innenhebel locker ergreifen (2. Fingerglied!) und langsam zum Körper schwimmen lassen. Endzug: Leichter Druck der Innenhebel senkrecht nach unten ins Boot. Abdrehen – Blatt aus und aufs Wasser. Arme strecken. Bewegung wiederholen. Hinzunahme des Rollsitzes!! Kopplung Arme – Beine (wie beim Ergometer. Komplette Ruderbewegung ohne Druck!!	20 – 30 Min Empfehlung: Ausbilder auf 4 (Schlagposition) – Bewegung vormachen!!!! Übungen ohne Rollsitze, einseitig und beidseitig <u>Einzel</u> , zu zweit, ganze Mannschaft Fragen beantworten!!!!
7	Wenden Über Bb: Beide Hände (Innenhebel am Körper) Bb-Blatt umgekehrt ins Wasser, beide Hände bewegen sich in die Auslageposition. Bb-Blatt flachdrehen – Stb senkrecht in Wasser, beide Hände bewegen sich in Richtung Körper, Stb-Blatt flach aufs Wasser; Bewegung mit Bb-Blatt fortsetzen... Wende über Stb entsprechend.	2 – 3 Min Blattstellung und Bewegung werden durch den Ausbilder vorgemacht.

8	Anlegen und Aussteigen Ggf. Dolle öffnen. Wasserseitige Hand greift beide Innenhebel, wasserseitiger Fuß auf Trittbrett. Körpergewicht über Fuß und Trittbrett, aufstehen, landseitiger Fuß auf Steg, wasserseitigen Fuß nachziehen, wasserseitiges Skull einziehen. Skulls entnehmen – Lagerung auf dem Steg. Ggf. Steuer entnehmen, Dolle schließen, Rollsitze sichern	5 Min Ausbilder steigt zuerst aus! Bootsicherung am Steg.
9	Tragen des Bootes, Bootspflege Verteilung der Mannschaft am Boot. Anheben. Boot drehen. Boot in die Böcke. Bootspflege!!	5 -8 Min
10	Lagerung des Bootes Boot zurück ins Bootslager, Skulls zurück in die Aufhängung (Lagerung)	2 Min





Nr.	Thema	Zeitbedarf und Bemerkungen
11	Wiederholung Ausbildungsschritte 1 bis 5	15 Min Minuten
12	Wiederholung Wasserarbeit!!! (Einsatz, Durchzug, Endzug, Ausheben, Vorrollen!) Ablegen, Gewöhnungsübungen, Auf und Abdrehen der Skulls, Erfühlen der Schwimmlage!! Blatt aufdrehen und ins Wasser einsetzen - Ruderblatt schwimmt frei im Wasser! Innenhebel locker ergreifen (2. Fingerglied!) und langsam zum Körper schwimmen lassen. Endzug: Leichter Druck der Innenhebel senkrecht nach unten ins Boot. Abdrehen – Blatt aus und aufs Wasser. Arme strecken. Bewegung wiederholen. Hinzunahme des Rollsitzes!! Kopplung Arme – Beine (wie beim Ergometer. Komplette Ruderbewegung ohne Druck!!	10 Min Ausbilder macht auf Platz 4 den Bewegungsablauf erneut vor. Ausbilder wechselt auf Steuermannplatz Fragen beantworten!!!!
13	Fahrtspiele (Gewöhnungsübungen) <ul style="list-style-type: none"> • Kurze Pause nach dem Ausheben! (Konzentrationsphase auf die nächste Bewegung, den nächsten Ruderschlag! <ul style="list-style-type: none"> • Rudern nur mit Teilen der Mannschaft! • Begrenzte Anzahl der Ruderschläge 5, 10, 15) (jeweils mit einer Entspannungs- und Konzentrationsphase, dabei Fehleranalyse!!) <ul style="list-style-type: none"> • Startaufbau (Variation der Schlaglänge!) • Druckaufbau (Variation der Durchzugsgeschwindigkeit!) 	40 Min Ausbildungsfahrt im Fahrtenbuch eingetragen? Fragen Beantworte!!!!
14	Wiederholung Ausbildungsschritte 7 - 10	20 Min

3. Trainingseinheit: Gewöhnungsübungen und Regattasimulation

Nr.	Thema	Zeitbedarf und Bemerkungen
15	Wiederholung Ausbildungsschritte 1 bis 5	15 Min Minuten
16	Kurze Wiederholung Fahrtspiele <ul style="list-style-type: none"> • Kurze Pause nach dem Ausheben! (Konzentrationsphase auf die nächste Bewegung, den nächsten Ruderschlag! • Rudern nur mit Teilen der Mannschaft! • Begrenzte Anzahl der Ruderschläge 5, 10, 15) (jeweils mit einer Entspannungs- und Konzentrationsphase, dabei Fehleranalyse!!) • Startaufbau (Variation der Schlaglänge!) • Druckaufbau (Variation der Durchzugsgeschwindigkeit!) 	20 Min
17	Startphase Auslage Blattstellung!!! Handführung Startkommando: „Achtung – Los!“ Aufbau Startschläge (Zeitlupe!) Verkürzte Schläge $\frac{3}{4}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{3}{4}$, 1/1 (volle Länge!) Übergang zum Streckenschlag Anzahl der Streckenschläge variieren Langsamer Druckaufbau	20 Min Konzentration auf den ersten Schlag. Varianten im Startaufbau! Start + 3, 5, 7, ... Schläge
18	Druckaufbau Verkürzung der Durchzugsgeschwindigkeit <ul style="list-style-type: none"> - Langsam = wenig Kraft - Schnell = viel Kraft - Sehr schnell = maximale Kraft 	20 Min Druck (Kraft) und (Schlag)-Länge vor Schlagfrequenz!
19	Wiederholung Ausbildungsschritte 7 - 10	20 Min

4. Trainingseinheit: Wettkampfvorbereitung

Nr.	Thema	Zeitbedarf und Bemerkungen
20	Wiederholung Ausbildungsschritte 1 bis 5	15 Min Minuten
21	Startphase Auslage Blattstellung!!! Handführung Startkommando: „Achtung – Los!“ Aufbau Startschläge (Zeitlupe!) $\frac{3}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$, 1/1 (volle Länge!) Übergang zum Streckenschlag Anzahl der Streckenschläge variieren Langsamer Druckaufbau	20 Min Start und 5 Schläge Start und 10 Schläge
22	Wettkampfphase - Fahrtspiele aus der Bewegung (ohne Start) 10, 15, 20 Schläge max. Durchzugsgeschwindigkeit	10 Min
23	Wettkampfsimulation Start und 35 Schläge (2 – 3 Wiederholungen) Vollständige Erholung zwischen den Belastungen	20 Min
24	Wiederholung Ausbildungsschritte 7 - 10	20 Min
	Ablauf Regattatag Einweisung, Treffpunkt, Anmeldung, Zeitablauf, Startnummer, Zeiten Einsteigen (Steg in der Umsteigezone), Einstellung Stemmbrett, Einfahrphase, Verhalten in der Wendzone, Verhalten in der Startzone, Wettkampf (Verhalten bei Ruderfehlern!) Aussteigen und Übergabe des Bootes (Umsteigezone) Verhalten bei Bootsschäden!! Qualifikationssystem	Umsteigezone (UZ) OrgPersonal hilft beim Einsteigen. Wendzone Start (WZS) OrgPersonal weist Startbahnen zu. Startzone (SZ) Ausrichtung und Startkommando Wendzone Ziel (WZZ) Klärung von Fragen!!!!