

## Informationen für die Teilnehmer an der Anfängerausbildung Rudern

- Rudern ist ein sehr komplexer Bewegungsablauf, so dass man zum Erlernen viel Übung benötigt. Überlegen Sie daher vorher, ob Sie die nötige Zeit aufbringen können. Je häufiger Sie üben, desto schneller können Sie am normalen Ruderbetrieb teilnehmen.
- Da zum Rudern auch die Bootspflege gehört dauert eine Trainingseinheit in der Regel mindestens zwei Stunden.
- Nach dem Wochenend-Grundkurs mit fünf Einheiten müssen Sie entscheiden, ob Sie Mitglied in unserem Verein werden wollen. Die Mitgliedsbedingungen wie Gebühren, Leisten von Arbeitsstunden etc. finden Sie auf unserer Homepage unter [www.ueberlinger-ruderclub.de](http://www.ueberlinger-ruderclub.de).
- Dann schließt sich der Aufbaukurs mit sechs weiteren Einheiten an. Diese sollten möglichst innerhalb von drei Wochen absolviert werden, sofern das Wetter dies zulässt. Rudern ist ein Mannschaftssport, daher sollten Sie diese Zeiten fest einplanen, damit alle Teilnehmer gemeinsam üben können.
- Versäumte Ausbildungsstunden können nicht nachgeholt werden.
- Anschließend bieten wir zu festen Zeiten bis zu den Sommerferien weiterhin Betreuung durch die Ausbilder und erfahrene Ruderer an, damit Sie Ihre Rudertechnik weiter verbessern können und je nach Ausbildungsfortschritt schon möglichst bald am allgemeinen Ruderbetrieb teilnehmen können.
- Die Teilnahme am Steuermannkurs ist Voraussetzung für späteres selbständiges Rudern. Es werden die für Ruderer wichtigen Regeln der Bodenseeschiffahrtsordnung vermittelt sowie die Ruderordnung des Vereins und die Richtlinien der Bootsbenutzung.
- Ab dem zweiten Ruderjahr ist mit Zustimmung der Ausbilder und nach Einweisung in den eigenverantwortlichen Umgang mit den Booten selbständiges Rudern auch außerhalb der vorgegebenen Zeiten möglich.

## Folgende Voraussetzungen müssen Sie für das Rudern mitbringen:

- **Sicheres Schwimmen** im offenen Gewässer. Es ist zwar unwahrscheinlich, dass man im Mannschaftsboot kentert. Da aber potentiell die Gefahr besteht, ist diese Voraussetzung zwingend notwendig.
- Sie sollten über eine **Grundfitness** verfügen.
- Das Ein- und Austeigen im Boot bedarf einer gewissen **Beweglichkeit**. Dazu wäre es gut, wenn Sie sicher im Einbeinstand sind und dabei auch in die Knie gehen können.
- Wenn Sie an einer chronischen Krankheit leiden sollten Sie mit Ihrem **Arzt besprechen**, ob Rudern für Sie geeignet ist.
- Sie sollten **kräftig genug** sein, um das Boot tragen zu können. Ein Vierer z.B. wiegt um die 80 kg und muss von der Mannschaft getragen werden.
- Rudern ist ein Mannschaftssport, daher sollten Sie **teamfähig** und **pünktlich** sein.
- Die **Sportkleidung** sollte eng anliegen, damit man nicht mit den Rudern hängen bleibt. In der Regel ist Jogging- oder Radkleidung geeignet. Die **Schuhe** sollten keine zu breiten Fersen haben, da sie sonst nicht in den Stemmbrettschuh passen.

## Termine Ruderausbildung 2020

- **Grundausbildung:** Freitag, 27.03.20 ab 16.00 Uhr, Samstag, 28.03.20 und Sonntag, 29.03.20 jeweils um 9.00. Da die Einheiten aufeinander aufbauen muss gewährleistet sein, dass Sie an allen Terminen teilnehmen können.
- **Kosten:** Der Preis für den Grundkurs beträgt 100,00 €. Der Betrag muss bis spätestens 28.02.20 auf folgendes Konto überwiesen werden:  
Sparkasse Bodensee, IBAN: DE23 690 5000 1000 1010 941  
Bei Nichtüberweisung wird der Platz an den nächsten Interessenten vergeben.
- **Aufbaukurs:** sechs weitere Termine innerhalb von drei Wochen.  
Morgentermine: Montags und donnerstags um 8.00 Uhr  
Abendtermine: Montags, mittwochs und freitags um 18.30 Uhr
- **Betreutes Rudern** durch Ausbilder und Ruderpaten bis zu den Sommerferien:  
Morgens: Dienstag und Donnerstag um 8.00 Uhr  
Abends: Montag und Mittwoch um 18.30 Uhr
- **Steuermannskurs:** Freitag, 19.06.20

Anmeldung und weitere Informationen:

Barbara Grau, [erwachsenen.ausbildung@ueberlinger-ruderclub.de](mailto:erwachsenen.ausbildung@ueberlinger-ruderclub.de)