

RWB ANFÄNGERKURS ERWACHSENE



Freitag: Einleitung (Teil 1)

- Begrüßung
- Kennenlernen der Teilnehmer, Aufteilung in drei Gruppen

Bootskunde (auf dem Bootsplatz)

- Boot anschauen, Teile benennen
- Vierer rauslegen und anschauen, Teile benennen, Reinigung, Vermeidung von Beschädigungen, Unterschied Skull/Riemen erklären
Achtung: Rücken!
- Sicherheitsweste zeigen

Bewegung (im Krafraum)

- Bewegungsablauf auf dem Ergo üben, Balanceübungen

Vorbereitung Rudern (am Steg)

- Einsteigen und Aussteigen
Erklären und zeigen, jeder kann ein- und aussteigen, mind. 1x einzeln einmal ein- und aussteigen

Ruderbefehle:

- Mannschaft ans Boot – hebt an!
- Boot drehen – Bootshaus (Brücke, Wasserseite o.ä.) offen!
- Fertigmachen zum Einsteigen – steigt ein (stoßt ab)!
- Fertigmachen zum Aussteigen – steigt aus!
- Klarmeldung vom Bug!

Samstag, 1. Einheit (Teil 2)

- Rudern im Vierer mit Rollbewegung (Auslage, Mittelzug, Endzug, Rückenlage)
 - ggf. mit schleifenden Blättern, Handführung mit oder ohne Auf- und Abdrehen
 - kurze Wackelübung (Beine lang, Hände vor dem Körper) – Balance erfühlen
- jeder einzelne übt die Ruderbewegung (Rudererfahrener im Bug macht mit)
- dann zu zweit + Rudererfahrener
- alternativ: rudern zu viert
- einseitig rudern, was passiert?

Ruderbefehle:

- Alles vorwärts – los! (Bitte DRV-Kommando, Hinweis auf RWB-Kommand)
 - Back- (Steuer-)bord überziehen!
 - Ruder – halt!
 - Blätter (Blatt) – ab!
 - Stoppen – stoppt!
- Info über Gesundheitlicher Wert des Ruderns, Risikofaktoren kennen und Lebensstil ändern, Tipps zur Ernährung und Trinken beim Sport (evtl. bei einer anderen Einheit)



Samstag, 2. Einheit (Teil 3)

- Rudern im Vierer
 - zusammenfinden
 - Rudern mit schleifenden Blättern, dann mit freien Blättern
 - Wende
 - Rückwärts rudern

Ruderbefehle:

- Alles rückwärts – los!
- Wende über Back- (Steuer)bord – los!
- Auf Back- (Steuer)bord Blätter – hoch!

Sonntag (Teil 4)

- Ruderbewegung vertiefen
- Manöver:
 - hoch scheren
 - Blätter lang
 - stoppen, stoppt

1. Mittwoch (Teil 5)

- Ruderbewegung vertiefen
 - Bewältigung von Situationen, Wellengang
 - Rudern im der bestehenden Gruppe
 - Vereinsrunder*innen kennen lernen, am Vereinsabend teilnehmen

2. Mittwoch (Teil 6)

- Ruderbewegung vertiefen
 - siehe: Teil 5

3. Mittwoch (Teil 7)

- Rudern in der „Mittwochsgruppe“ und mögliche Teilnahme am Vereinsabend danach Entscheidung über Vereinszugehörigkeit
 - Feedback und Möglichkeiten in der RWB

Voraussetzung: Schwimmabzeichen in Bronze, bzw. Freischwimmer-Abzeichen
Angemessene Grundfitness
(bei Unsicherheit oder starkem Übergewicht bitte rückfragen)
Regelmäßige Teilnahme

Grundsätzlich eignet sich das Rudern für Menschen, die nach Absolvieren des Ruderkurses regelmäßig (mind. 1x pro Woche) aufs Wasser gehen.

Das Rudern ist ein Kraft-Ausdauersport mit komplexer Bewegung, die regelmäßige Übung braucht. Das „Durchhalten“ über den Winter ist sehr empfehlenswert.

Ruderkleidung: bequeme enganliegende Hose z.B. Laufhose, Radlerhose
Enganliegende T-Shirts, Longshirts, bevorzugt Funktionsfaser, je nach Temperatur im Zwiebelsystem
Ruderweste, evtl. Laufweste (Achtung: beim Rudern ist es eher am Rücken kalt)
Sportschuhe mit schmalen Fersenteilen und flach
Im Winter Rettungsweste empfehlenswert
Rudern ist eine Wassersportart,
deshalb: immer trockene (Wechsel-)Kleidung mit dabei haben



Wind und Wetter: Rudern heißt immer, Hitze oder Kälte und Wind, evtl. Regen und vor allem Sonne ausgesetzt zu sein.
Im Sommer: Sonnenschutz (Kopfbedeckung, Sonnencreme, Sonnenbrille) ist sehr wichtig!!
Im Winter: Wind- und Kälteschutz

Sicherheit: Die Erwachsenen rudern in der RWB meistens auf dem Rhein, der europäischen Wasserstraße. Es herrscht viel Verkehr. Wir haben viel Abstand zur Berufsschiffahrt, aber auf dem Wasser fahren auch viele Motorboote, Yachten und Kanus. Verantwortungsbewusstes Verhalten ist wichtig, die Ruderkommandos zu kennen und die wichtigsten Schifffahrtseignen. Im Winter vom 01. November bis 31. März empfehlen wir das Tragen von Rettungswesten (welche, bitte erfragen, es eignen sich nicht alle Westen)

Bei sehr starkem, böigem Westwind raten wir vom Rudern ab, wichtig ist es, sich vor dem Rudern über Wind und Wetter zu informieren.

Die wichtigsten Sicherheitsregeln:

- gute Schwimmfähigkeit
- Eintrag ins Fahrtenbuch vor der Ruderfahrt
- Rechtsfahrgebot
- Ruderkommandos kennen und danach handeln!
- „Achtung Fahrwasser“ oder „Wahrschau“: Ruder halt!
- Nach einem Kentern: immer am Boot bleiben!
- vor Sonnenuntergang vom Wasser sein

Bootsführung: Rudern ist nur mit einem Obmann oder einer Obfrau möglich. Über dem Fahrtenbuch (Computer in der Bootshalle) hängt eine Liste der Personen, die ein Boot führen dürfen sowie die Information „Aufgaben der Obleute“.

Wie werde ich Obmann/frau? Regelmäßig rudern, viel Erfahrung sammeln, verantwortungsbewusst verhalten, einen Steuermannkurs absolvieren und sich die Einschätzung des Vorstands einholen.

Hier gibt es wertvolle Informationen:

www.rudern.de
www.rish.de/rudern/
www.rish.de/rudern/bootsobleute/
www.rudertechnik.de

Boote in der RWB:

Im Biebricher Bootshaus stehen für den Breitensport viele Gigboote (breite und sichere Boote) zur Verfügung.:

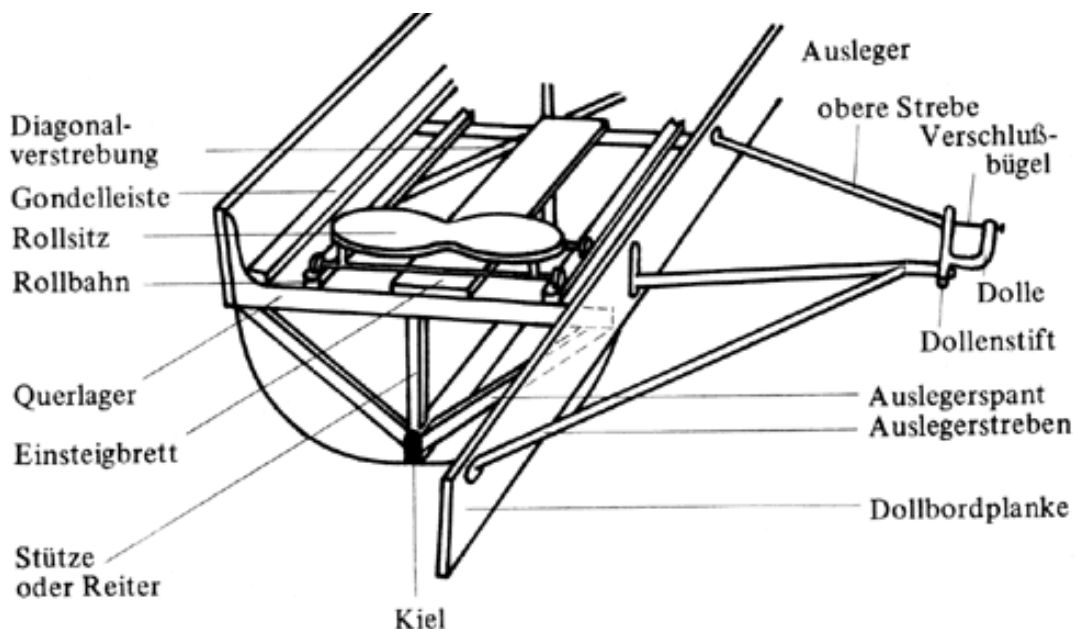
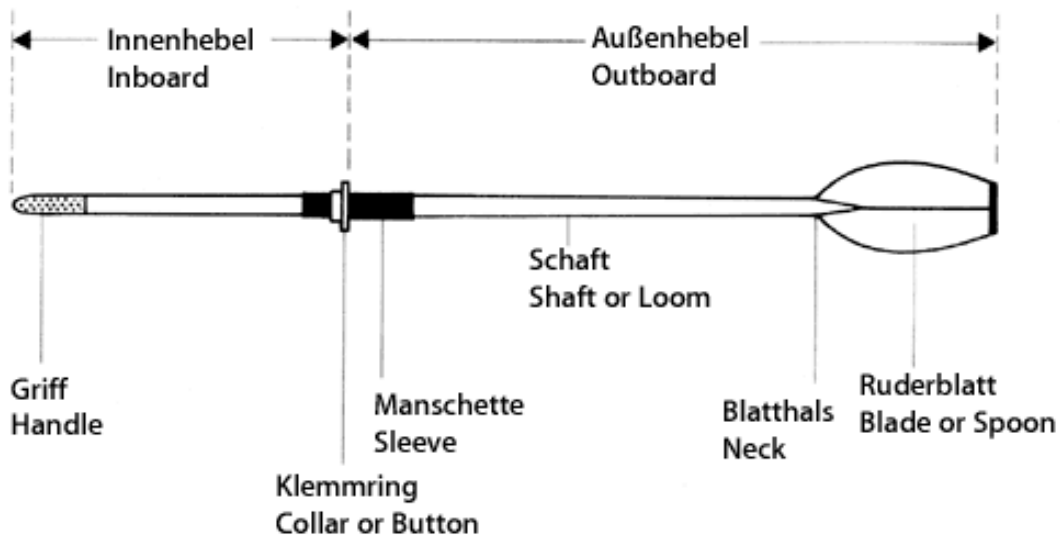
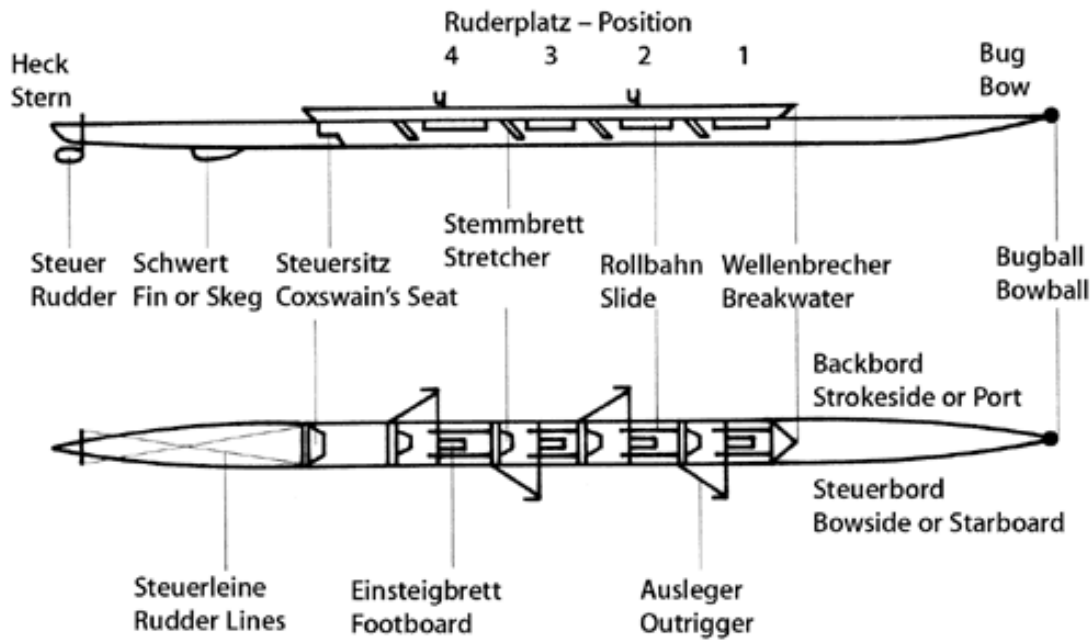
Doppelzweier, Dreier, Doppelvierer mit Steuermann sowie Doppelfünfer sowie nach Absprache und Fähigkeit auch Rennvierer und Rennachter

Bootspflege:

Unser Verein hat viel Geld u. a. auch mit Spenden unserer Vereinsmitglieder in den Bootspark investiert. Ein Vierer kostet ca. 20.000 € (soviel wie ein kleines Auto), ein paar Skulls kosten ca. 500€, deshalb:

- sorgfältiges Behandeln unseres Materials
- niemals ins Boot oder auf die Rollschienen treten, nur auf das Brett zwischen der Rollschiene.
- beim Herausheben der Boote auf die Dollen achten (Gefahr vom Kratzern)
- Achtung beim Rudern in flachem Wasser: Gefahr von Aufsetzen
- vorsichtige Anlegemanöver am Steg: Gefahr von Schäden an Auslegern und Kratzer am Boot
- nach dem Rudern: Boot putzen (Anweisung in der Bootshalle)
- Schäden, auch nicht selbst verursachte und Abnutzungsschäden: **Meldung!**

Welches Teil heißt wie?



DIE RUDERBEFEHLE DES DEUTSCHEN RUDERVERBANDS



Der Steuermann muss in jeder Situation laut und deutlich den angemessenen Befehl geben, ohne dass er lange überlegen muss, wie der Wortlaut für die gewünschte Wirkung ist. Dazu muss er auch stets parat haben, mit welchem Kommando die gewünschte Wirkung zu erzielen ist.

Ruderbefehle bestehen aus einem Ankündigungs- und einem Ausführungsteil. Nach der Ankündigung sollte soviel Pause eingelegt werden, dass sich die Mannschaft auf das konzentrieren kann, was gleich danach zu tun ist. Bei einigen Befehlen muss die Mannschaft zunächst die Stellung für die Ausführung einnehmen.

Mannschaft ans Boot – hebt auf!

Der Ausführungsbefehl wird nur gegeben, wenn die am Boot versammelte Mannschaft insgesamt kräftig genug ist, das Boot sicher zu tragen und zu drehen.

Boot drehen – Wasserseite (Bootshausseite o. ä.) hoch!

Unbedingt darauf achten, dass die Ausleger und Dollen den Boden nicht berühren.

Fertigmachen zum Einsteigen – steigt ein!

Die Ruderer greifen mit der wasserseitigen Hand beide Griffenden der Skulls oder den Riemengriff und treten mit dem wasserseitigen Fuß auf das Einsteigbrett.

Bei »steigt ein« wird mit dem landseitigen Fuß das Boot vom Steg abgestoßen.

Klarmeldung

Am Bug beginnend melden die Ruderer, sobald sie ruderbereit sind („1 fertig!“, „2 fertig!“, ...).

Alles vorwärts – los!

in der RWB: In die Auslage – fertig – los!

Nach der Ankündigung rollt die Mannschaft in die Auslage und legt die Blätter flach aufs Wasser.

Bei der Ausführung werden die Blätter senkrecht gedreht und der Durchzug beginnt.

Backbord (Steuerbord) vorwärts – los!

Durchzug nur auf einer Seite, das andere Blatt wird abgedreht mitgeführt.

Ruder – halt!

Ankündigung beim Blatteinsatz, Ausführungsbefehl am Ende des Durchzugs.

Nach dem Schlag werden die abgedrehten Blätter über Wasser so weit bugwärts geführt, bis die Ruder senkrecht zum Boot stehen.

Blätter – ab!

Die Blätter werden flach auf das Wasser gelegt.

Stoppen – stoppt!

Durch dosiertes Gegenganten der flach liegenden Blätter schneiden diese langsam unter Wasser.

Die gegengekanteten Blätter werden mit gestreckten Armen bis zur Senkrechten weitergekantet.

Backbord (Steuerbord) stoppen – stoppt!

Einseitiges stoppen. Alle stoppen: größte Wirkung, das Boot zum Stehen und auch den Bug zur Seite zu bringen, wenn genau in Fahrtrichtung ein Hindernis auftaucht. Schlagmann allein einseitig stoppen:

wenn nach Vorwärtsrudern und »Ruder – halt!« das Boot keine volle Fahrt mehr macht, die stärkste Wirkung zum Abdrehen, beispielsweise für eine Wende oder in einer scharfen Gewässerkurve.



Alles rückwärts – los!

Aus der Rücklage, Blattstellung entgegengesetzt wie beim Vorwärtsrudern. Volle Benutzung der Rollbahn. Ankanten der Blätter während des Freilaufs.

Wende über Backbord (Steuerbord) – los!

Ankündigung: wie zum Rückwärtsrudern Innenhebel am Körper, Blatt flach auf dem Wasser.
Ausführung: zunächst auf der in der Ankündigung genannten Seite rückwärtsrudern, das andere Ruder beim Vorrollen über Wasser mitführen, mit diesem dann aus der Auslage vorwärtsrudern und dabei das zuerst benutzte Ruder über Wasser mitführen.

Fertigmachen zum Aussteigen – steigt aus!

Steuermann/-frau ist vorher ausgestiegen und hält das Boot in der Mitte fest. Der wasserseitige Fuß steht auf dem Einsteigebrett. Beim Aussteigen wird das wasserseitige Ruder mit herausgenommen.

Skulls (Riemen) – lang!

Vorher entweder »Ruder – halt!« oder Hinweis an die Mannschaft, welche Situation bevorsteht. Wenn das Kommando beim Rudern kommt: Ankündigung während des Einsetzens. Ausführungsbefehl am Ende des Durchzugs. Die Ruder werden beiderseits oder nur auf der angekündigten Seite parallel zum Boot genommen und dabei festgehalten.

Skulls (Riemen) – vor!

Ruder aus der Längsrichtung in die Grundstellung senkrecht zum Boot führen.

Backbord (Steuerbord) – überziehen!

Ohne Tempowechsel auf der angekündigten Seite sehr kräftig, auf der anderen Seite mit wenig (ggf. ohne) Kraft rudern.

Hochscheren!

Im Freilauf werden die Innenhebel tief ins Boot gedrückt (z. B. bei hohen Wellen).

Halbe (ohne) Kraft!

Es wird mit wenig (nahezu ohne) Kraft durchgezogen.

Frei – weg!

Dieses Kommando wird gegeben, um „Überziehen“, „Hochscheren“, „Halbe Kraft“, u. ä. wieder aufzuheben.

Verhalten auf dem Wasser

Die Grundregel für das Verhalten auf dem Wasser lautet:
Jeder Verkehrsteilnehmer hat sich so zu verhalten,

- dass die Sicherheit und Leichtigkeit des Verkehrs gewährleistet ist und
- dass kein anderer geschädigt, gefährdet oder mehr als nach den Umständen unvermeidbar behindert und belästigt wird.

Verkehrsregeln

Zusammenfassend gelten nach den entsprechenden Schifffahrtsstraßenordnungen folgende Regeln für Ruderboote:

Für Sportfahrzeuge, die Kleinfahrzeuge sind (Länge unter 20m), gelten allgemein auf Binnenschifffahrtsstraßen folgende Regeln:

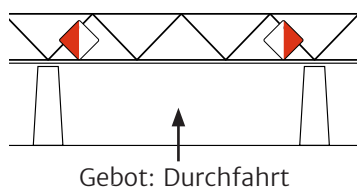
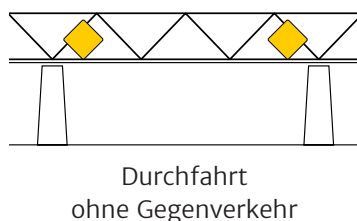
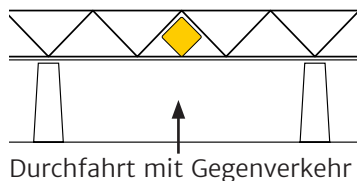
- Kleinfahrzeuge müssen Großfahrzeugen ausweichen, d.h. Berufsschifffahrt hat Vorfahrt
- Kleinfahrzeuge mit Maschinenantrieb müssen anderen Kleinfahrzeugen ausweichen.
- Kleinfahrzeuge ohne Maschinenantrieb (Ruderboote) müssen den unter Segel fahrenden Kleinfahrzeugen ausweichen.
- Zwei Kleinfahrzeuge müssen beim Begegnen Backbord an Backbord vorbeifahren. Dies bedeutet jedes Fahrzeug weicht zur Steuerbordseite hin aus.
- Kreuzen sich die Kurse zweier Kleinfahrzeuge mit Maschinenantrieb, muss dasjenige ausweichen, welches das andere an seiner Steuerbordseite hat.

Das kann Euch in unserem Ruderrevier begegnen:

Schallsignale

von den Schallsignalen unbedingt merken:

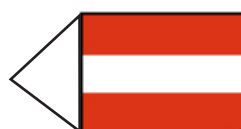
- **langer Ton** (mehr als 4 Sekunden): **ACHTUNG!**
- **mehr als 5 kurze Töne hintereinander**: **GEFAHR VON KOLLISION!**



Schallsignale (● etwa 1 Sekunde Dauer — etwa 4 Sekunden Dauer)

—	Achtung	—●	Ich wende über Steuerbord
●	Ich will nach Steuerbord	—●●	Ich wende über Backbord
●●	Ich will nach Backbord	—●—	Ich will an Steuerbordseite überholen
●●●	Meine Maschine geht rückw.	—●●●	Ich will an Backbordseite überholen
●●●●	Ich bin manövrierunfähig	—●—●	Ich will überqueren *
●●●●●	Man kann mich nicht überh.	—●—●	Ich will nach Steuerbord *
●●●●●●	Gefahr der Kollision	—●—●●	Ich will nach Backbord *

*) Bei Ein- und Ausfahrt in und von Häfen und Nebenwasserstraßen



hier keine Durchfahrt
(z.B. an der Schleuse Kostheim)



Wasserskistrecke
(Petersau und
Rettbergsau, Mainzer Seite)



Rudertechnik

Der Deutsche Ruderverband hat ein Leitbild zur Rudertechnik erarbeitet. Dieses findet Ihr hier:

<https://www.rudertechnik.de/artikel/drv-leitbild/>

Rudern, regelmäßig ausgeführt, ist ein gesunder Sport!

- Verbesserung der allgemeinen Fitness
- Stärkung der gesamten Muskulatur
- bei technisch korrekter Ausführung der Bewegung Schonung der Gelenke
- Verbesserung der Leistungsfähigkeit des Herz- und Kreislaufsystems
- Verbesserung der Sauerstoffversorgung im Körper durch Förderung der Durchblutung der Muskulatur
- Vorbeugung vor Herzinfarkt oder Schlaganfall
- Verringerung von Risikofaktoren wie Bewegungsmangel, Übergewicht, Bluthochdruck, erhöhter Blutzucker und Blutfettspiegel

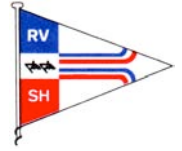
Rudern ist:

- aktive Erholung
- Entspannung in der Natur
- Teamerlebnisse
- sich neuen Herausforderungen zu stellen

- Ausgleich von Beruf und Bewegungsarmut
- sportliche Herausforderung mit Wettkämpfen
- Erkunden von Gewässern auf Tages- und Mehrtageswanderfahrten
- Zeit mit Freunden verbringen

Nachfolgend findet Ihr einige Infos zum Rudern lernen und zu den wichtigsten Dingen, die Ihr Euch merken sollt.

Lernliste

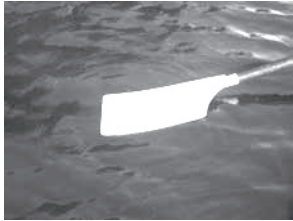


**Halte immer die
Skulls fest**

**Halte die Hände
immer vor dem
Körper**

Regelmäßig vor jedem Schritt kontrollieren

- × Sitze gerade mit gestreckten Beinen
- × Skulls am Ende angefasst
- × Daumen an der Außenseite
- × Rechte Hand näher am Körper und eng unter der Linken



1

Blätter flach aufs Wasser

- × Halte beide Griffe mit einer Hand fest und lehne dich abwechselnd nach rechts und links.
- × Hebe abwechselnd eine Hand und senke die andere.



2

**Drehe die Hände vom Körper weg,
bis die Blätter senkrecht im Wasser sind.**

- × Fasse die Skulls so locker an, dass die im Wasser schwimmen und die Handgelenke gerade sind.
 - 👁️ regelmäßig kontrollieren
- × Hebe abwechselnd eine Hand und senke die andere.
- × Drehe beide Hände so, dass die Blätter abwechselnd flach und senkrecht sind.



3

Vorwärtsrudern ☺

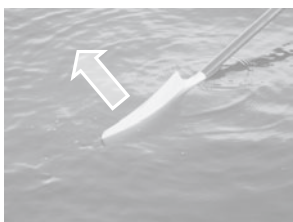
- × Arme lang, Blätter senkrecht.
- × Ziehe beide Hände zum Bauch.
- × Drehe die Blätter flach und schiebe die Hände vom Körper weg.
- × Drehe die Blätter senkrecht.
 - 👁️ Handhaltung, Handgelenke

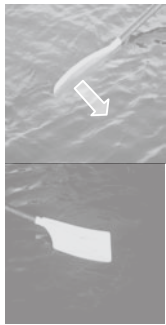


4

Rückwärtsrudern ☹

- × Blätter flach, Hände am Bauch. Drehe die Blätter senkrecht, so dass die Unterkante aus dem Wasser guckt.
- × Drücke beide Hände vom Bauch weg.
- × Drehe die Blätter flach.
- × Ziehe die Arme zum Körper.





5

Einseitig vorwärts (↻)

- × Arme lang, Blätter flach auf dem Wasser.
- × Drehe nur ein Blatt so, dass die Unterkante aus dem Wasser guckt.
- × Ziehe beide Hände zum Körper
- × Drehe das Blatt wieder flach, schiebe die Hände vom Körper weg.



6

Einseitig rückwärts (↻)

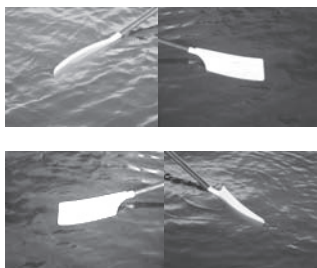
- × Hände am Bauch, Blätter flach auf dem Wasser.
- × Drehe nur ein Handgelenke nach unten, bis das Blatt senkrecht steht.
- × Drücke beide Hände vom Körper weg.
- × Drehe beide Blätter wieder flach, ziehe die Hände zum Körper.



7

Beine einsetzen (↻)

- × Hände am Bauch, Beine lang und Blätter flach.
- × Strecke die Arme.
- × Ziehe die Beine an und schiebe die Hände dabei so weit vom Körper weg, wie möglich. Lasse die Arme dabei lang. Die Blätter schleifen auf der Wasseroberfläche. 👁
- × Drehe die Blätter, bis sie senkrecht stehen.
- × Drücke die Beine durch und ziehe anschließend die Hände zum Körper. 👁 erst Beine, dann Arme; Handhaltung
- × Drehe die Blätter flach.












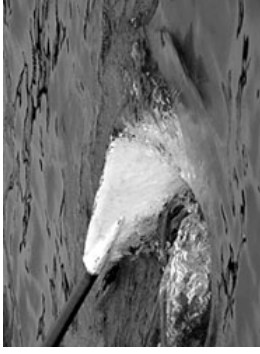

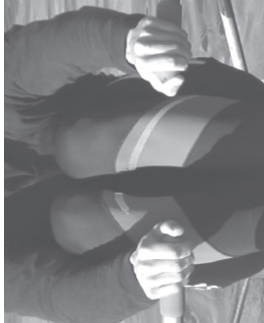



8

Wenden (↻)

- × Rudere einen Schlag einseitig vorwärts (siehe Schritt 5).
- × Lasse die Hände am Körper.
- × Rudere nun mit der anderen Seite einen Schlag rückwärts (siehe Schritt 6).

- 👁 kontrollieren / gut beobachten
- ↻ mehrfach den gesamten Schritt wiederholen

Name: _____ Datum: _____ Auswerter: _____ Boot: _____ Ort: _____

Durchzug		vordere Umkehr	Freilauf	hintere Umkehr
				
Hände im Bereich der Knie – Armzug beginnt <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Arme gestreckt Unterschenkel senkrecht Hüftwinkel geschlossen <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Rücken sofort in die Vorlage <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Rücklagewinkel zwischen 15 und 35 Grad <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
				
Rechte Hand näher am Bauch und eng unter der linken Hand <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Blattoberkante im Durchzug gerade unter Wasser <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Handgelenke gerade <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Rechte Hand näher am Bauch und eng unter der linken Hand <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Hände auf gleicher Höhe <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
				
Skull am Ende angefasst Daumen an den Außenseiten <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Handgelenke gerade <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Rechte Hand näher am Bauch und eng unter der linken Hand <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Hände auf gleicher Höhe <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Basis-Checkliste Skullen

Projekt Reinhart, Grahn und Klaus Mattes, 2013
Partner Deutscher Ruderverband, Ruderverband Schleswig-Holstein, Universität Hamburg
www.rudertechnik.de