



Kindertrainer Lehrgang der Nordrhein-Westfälischen Ruderjugend

Teil A Anfängerausbildung

Hellinger / Gerken



Erfolgreiches Anfängertraining?

Was versteht man darunter?

- ...

Standpunkt

Der Mensch behält

- 10 % von dem was er liest
- 20 % von dem was er hört
- 30 % von dem was er sieht
- 50 % von dem was er hört und sieht
- 70 % von dem was er selbst sagt
- 90 % von dem was er selbst macht



Erfolgreiches Anfängertraining!

Der Übungsleiter/Trainer sollte

- Sachkunde besitzen und vermitteln können (Technik und Übungen).
- Er sollte dabei schematisch, methodisch und entwicklungsgemäß
- Korrigieren, Kritisieren und Motivieren können und
- stets sowohl auf das individuelle als auch gruppenspezifische Lern- und Fehlverhalten der Kinder eingehen
- und auch auf äußere schwankende Randbedingungen (Witterung, Jahreszeit, Wasserbedingungen, etc.) reagieren können.



Faktoren für das Lernen

der Lernfortschritt ist abhängig von	also biete



Psychische Komponenten im Kindersport

Wesentliche Unterschiede zu Jugendlichen und Erwachsenen:

- Das Kind ist sehr stark an seiner Umwelt interessiert und möchte gern eigene Erfahrungen machen und auch die Bewegungen dabei sehr variabel erleben.
- Kinder sind auch wesentlich stärker sozial abhängig (von Eltern, Trainern usw.).
- Kinder sind nicht in der Lage, die gesamte Tragweite ihres Handelns zu überschauen; sie sind in ihren Aktionen risikoreicher, ahnungsloser und unbekümmerter und benötigen daher eine sinnvolle und verantwortungsbewusste Führung und Leitung.



Psychische Komponenten im Kindersport

Wesentliche Unterschiede zu Jugendlichen und Erwachsenen:

- **Kinder sind in ihrem sportlichen Handeln sehr stark kooperationsbereit, wofür eine Gruppe gute Voraussetzungen bietet.**
- **Die Interessen und Einflüsse der Kinder wechseln sehr häufig und sie können noch nicht so zielgerichtet und ausdauernd eine Aufgabe verfolgen.**
- **Kinder brauchen auf jeden Fall zusätzlich noch Raum und Zeit für andere Interessen, die sich teilweise erst entwickeln.**



Leitlinien für das Kindertraining

- **Es muss auf das Wesen der Kinder eingegangen werden (Spieltrieb, vielseitige Interessen, Bewegungsdrang, Abwechslung, usw.).**
- **Kinder bedürfen einer sinnvollen und verantwortungsbewussten Führung. Die Trainer, Übungsleiter und Eltern sollten sich der pädagogischen Aufgabe bewusst sein.**
- **In den Schüler- und Jugendbereich gehören qualifizierte Trainer und Übungsleiter, die nicht an frühen Wettkampferfolgen gemessen werden dürfen.**
- **Die Ausbildung in Schule und Beruf hat immer Vorrang vor allen anderen Belangen. Sie steht an erster Stelle und darf nicht vernachlässigt werden.**



Leitlinien für das Kindertraining

- Den Kindern müssen auch Erfolgserlebnisse vermittelt werden in ihrem eigenen kindlichen Bereich. Die Freude an Bewegung, Leistung, Training und Wettkampf muss langsam entwickelt werden, als Grundlage für die spätere Leistungsbereitschaft.
- Den Kindern muss eine Zukunftsperspektive und Zielerwartung gegeben werden, unter Umständen auch durch ein Idol, einen vorbildlichen Sportler.
- Der Sport sollte soviel Spaß machen, dass er ein Leben lang beibehalten wird, auch unter dem Aspekt der Gesunderhaltung.



Leitlinien für das Kindertraining

- Angebliches Talent (Entwicklungs- oder Trainingsvorsprung) sollte nicht überbewertet werden.
- Das Training hat sich ständig an die Entwicklungs- und Reifungsprozesse anzupassen; dadurch verändert sich auch laufend die Zielsetzung.
- Eine frühe Spezialisierung ist zu vermeiden, da eine allgemeine, breite Ausbildung bessere Voraussetzungen für eine spätere Leistungsentwicklung bietet.



Leitlinien für das Kindertraining

- Es sollten vier Grundbedürfnisse (nach Kellmer Pringle, Was Kinder brauchen) von Kindern, die im Sinne einer wünschenswerten Entwicklung erfüllt werden
 - das Bedürfnis nach Liebe und Geborgenheit
 - das Bedürfnis nach Erfahrungen
 - das Bedürfnis nach Lob und Anerkennung
 - das Bedürfnis nach Verantwortung.

Die Gestaltung des Kinder- und Jugendtrainings ist kein reduziertes Erwachsenentraining!



Grundlagen - Was soll erlernt werden?

...

- ✓ Grundlegende Elemente des Ruderns,
- ✓ Sicherheit beim Rudern,
- ✓ eine rudertechnische Vorstellung (Kontrolle!),
- ✓ technisch richtiges Rudern in mehreren aufeinander aufbauenden Lernabschnitten,
- ✓ Handhabung und Umgang mit dem Gerät,
- ✓ Material- und Bootspflege,
- ✓ Tragen der Boote, Vorbereiten des Ruderplatzes
- ✓ „Breite“ der Sportart: Bootsgattungen, Ruderarten, ...
- ✓ Einstellen des Ruderplatzes (?)
- ✓ Ruderbefehle und grundlegende Schifffahrsregel

Was soll vermittelt werden?

Handhabung und der Umgang mit dem Gerät

- Unterschiede: Bootsgattungen, Ruderarten, Skulls, Riemen
- Material- und Bootspflege
- Tragen der Boote, Vorbereiten des Ruderplatzes
- Einsteigen und einstellen des Ruderplatzes
- Systematik von Ruderbefehlen und erste Befehle



Was soll vermittelt werden?

Balance im Boot

- Grund- oder Sicherheitsstellung
- Balance- und Schaukelübungen
- Blattlage im Wasser führen
- Einseitiges Vorwärts- und Rückwärtsrudern





Was soll vermittelt werden?

Vorwärtsrudern

- Auf- und Abdrehen der Blätter
- Rudern unter zunehmender Ausnutzung des Rollweges
- Richtungsänderungen durch Überziehen
- Abstoppen der Fahrt
- Kurshalten

Bootsmanöver

- Rudern mit wechselnder Rollbahnlänge
- Ab- und Anlegen
- Wenden



Was soll vermittelt werden?

Der Umgang mit Situationen auf dem Wasser

- Rudern in Wellen
- Platzwechsel im Gigboot
- Einsteigen im Skiff
- Balancieren im Skiff
- Passieren von Engstellen

Steuern

- Ruderbefehle
- Steuertechnik
- Steuerregeln



Lernstufe 1

Ziel: Erarbeitung der allgemeinen Bootssicherheit, des „Blattgefühls“ sowie der einfachen Lage- und Richtungsänderung

Übungen: Sicherheitsstellung, Balance, Blattlage im Wasser, Auf- und Abdrehen der Blätter, Durchzug und Gleiten der Blätter (ein- / beidseitig; ohne und mit Rollsit)z)

Kontrolle: Handführung, Blattstellung, Sitzposition



Lernstufe 2

Ziel: Erlernen der Grobkoordination des Skullens, Beherrschen der Bootsmanöver

Übungen: Beidseitiges Vorwärtsrudern, Erlernen der Wende, Kurskorrekturen, Stoppen und Rückwärtsrudern

Kontrolle: Sitzposition, Innenhebelführung, Kurs halten



Lernstufe 3

Ziel: Verfeinerung der Grobkoordination ohne großen Krafteinsatz

Übungen: Ausbalancieren nach Rudern, Vorführen der Blätter ohne Wasserkontakt, Umkehrphasen

Kontrolle: Oberkörper-, Arm- und Schultereinsatz, Handgelenk gestreckt, Innenhebelführung, Rücklageposition



Lernstufe 4

Ziel: Verfeinerung der Grobkoordination mit größerem und wechselnden Krafteinsatz, Verbesserung des Bewegungsrhythmus

Übungen: Pausenschläge, Intensitätswechsel,

Kontrolle: Oberkörper-, Arm- und Schultereinsatz, Innenhebelführung



Lernstufe 5

Ziel: Anwendung des Erlernten im Mannschaftsrennboot

Übungen: gemeinsame Bewegungsformen und Koordination, Korrektur individueller Fehler

Kontrolle: Technikvorstellung, Kraftkopplung, Innenhebelführung



Grundlagen des Ruderns – Inhalte einer Wassereinheit

Bei der Planung einer Trainingseinheit ist folgende inhaltliche Reihung zweckmäßig:

- Technik stets vor anderen Inhalten,
- schwierige technische Inhalte vor einfachen Inhalten,
- Technik vor Schnelligkeit vor Kraft vor Ausdauer



Grundlagen des Ruderns – Vorbereitungen

- Eintrag in das Fahrtenbuch
- Skulls zum Steg bringen (Blätter voran)
- Das Boot zum Steg (mit zwei Personen)
- landseitiges Skull einlegen (Kontrolle Dolle und Blatt!)
- Verschließen der Luftkästen
- Wasserseitiges Skull einlegen und Dolle schließen



Grundlagen des Ruderns – Einsteigen

Beschreibung?



Grundlagen des Ruderns – Balanceübungen

- Reaktionen des Bootes kennenlernen
- Auf- und Abbewegen der Skulls
- Skulls flachdrehen, auf die Oberschenkel drücken und das Boot durch Gewichtsverlagerung von einer auf die andere Seite kippen
- Innenhebel bei flachen Blätter nach oben drücken und Gewicht verlagern
- Blätter aufdrehen und Schwimmlage des Blattes erfühlen



Grundlagen des Ruderns – Rudern

- Einseitig, später beidseitig (mit Drehen der Blätter)
- Rollbahnweg verlängern
- Gezielte Kontrolle der Handführung
- Stoppen des Bootes
Sicherheitsstellung, Blätter langsam ankanten und in das Wasser drehen
- Rückwärtsrudern



Grundlagen des Ruderns – Bewältigen von Situationen

- Abreiten von Wellen
- Abstand zum Ufer und zum Schiff beachten
- Kurs halten und ein Ziel anrudern oder wegrudern
- „Fliegen“ mit dem Boot
Boot beschleunigen, Sicherheitsstellung und Blätter vom Wasser, Boot weiter gleiten lassen
- Platzwechsel im Gigboot
- Passieren von Engstellen



Grundlagen des Ruderns – Kentern und Einsteigen

- Boot offen drehen und Skulls in Orthogonalstellung
- Griffe mit einer Hand fassen und in das Boot drücken
- Oberkörper über das Boot legen
- Ein Bein über das Boot schwingen
- Auf den Rollsitzen setzen und Füße am Stembrett platzieren dabei Griffe nicht loslassen



Grundlagen des Ruderns – Nachbereitung

- Anlegen und Bootspflege (je nach Situation am Verein)
- Bootspflege gehört dazu und soll von Anfang an vermittelt werden
- Boot und Skulls im Bootshaus lagern
- Fahrt im Fahrtenbuch austragen



Grundlagen des Ruderns – Steuern

- Boot muss relativ schneller als umgebendes Wasser sein
- Steuern ist immer auch Geschwindigkeitsverlust
(So wenig wie möglich, so viel wie nötig!)
- Steuern, wenn Blätter außerhalb des Wassers
- „weiche“ Kurskorrekturen, um die Gleichgewichtslage nicht zu stören
- Steuerleine nicht um den Körper führen, straff spannen



Grundlagen des Ruderns – Steuern

- nicht vor der Berufsschiffahrt kreuzen (toter Winkel bis zu 300m!)
- Schifffahrtsregeln beachten
- An- und Ablegen gegen die Strömung



Grundlagen des Ruderns – Verantwortung im Ruderboot

- jedes Boot hat einen Schiffsführer (Obmann)
- Schiffsführer muss nicht selber steuern (Rudergänger)
- Obmann trägt die Verantwortung, trifft die Entscheidungen
- geeigneter Rudergänger wählt Kurs selbständig und gibt Kommandos
- Der Obmann, der nicht aufpasst, eine gefährliche Situation nicht erkennt, nicht handelt, oder das erkennbar Falsche und damit einen Unfall verursacht, kann sich strafbar machen



Grundlagen des Ruderns – Gefahren auf dem Wasser

- Strömung, Seitenströmung
- Sog
- Fähren, (Berufs-)Schifffahrt
- Buhnen
- Wasserkraftanlagen
- Wehre, Staumauern, Schleusen
- Wind und Wellen
- Große Seeflächen
- Wind und Wetter



Grundlagen des Ruderns – Sicherheitsregeln

- Die ausreichende Schwimmfähigkeit aller, die ins Boot einsteigen, ist zwingend erforderlich. In wenigen Einzelfällen können bei Nichtschwimmern rettungsfähige Schwimmwesten eingesetzt werden.
- in den meisten Rudervereinen ist der Eintrag in das Fahrtenbuch vor Antritt der Fahrt obligatorisch.
- Die besonderen Fahrregeln sollte allen Schülern (Ruderern und Steuerleuten) verständlich erklärt werden; insbesondere das Rechtsfahrgebot.

Grundlagen des Ruderns – Sicherheitsregeln

- Da die Steuerleute häufig den Bereich vor dem Bug nicht einsehen können (toter Winkel), sollen sie die Bugleute bitten, sich in regelmäßigen Abständen umzudrehen.

Kommando bei Erkennung einer Gefahr für ein Boot oder eine Mannschaft: „Fahrwasser !“

- Alle Boote, die sich auf dem Wasser im Hörbereich befinden, vergewissern sich sofort, ob ihr Fahrwasser frei ist.
- Ruderanfänger sollte man anraten, ihr Boot bei dem Kommando „Fahrwasser“ immer anzuhalten.

Offizielle Ruderkommandos des Deutschen Ruderverbandes

- „Mannschaft ans Boot“ – „hebt auf!“
Vorher sind Skulls (Riemen) und weiteres Zubehör zum Steg gebracht worden.
- „Boot drehen“ – „Wasserseite [o.ä.] hoch!“
Unbedingt darauf achten, dass die Ausleger den Boden nicht berühren.
- „Fertigmachen zum Einsteigen“ – „steigt ein!“
Alle Ruderer / bzw. Ruderinnen haben ein Bein auf dem Einsteigebrett und das andere zum Abstoßen bereit auf dem Bootssteg.



Offizielle Ruderkommandos des Deutschen Ruderverbandes

- **„Klarmeldung!“**
Am Bug beginnend melden die Sportler, sobald sie ruderbereit sind („1 fertig!", „2 fertig!", ...).
- **„Alles vorwärts“ – „los!“**
In die Auslage gehen – Blätter senkrecht drehen und Durchzug.
- **„Ruder“ – „halt!“**
Ankündigungskommando erfolgt beim Vorderzug, Ausführungskommando beim Endzug, Sportler nehmen Orthogonalstellung ein.



Offizielle Ruderkommandos des Deutschen Ruderverbandes

- **„Blätter“ – „ab!“**
Die Blätter werden flach auf das Wasser gelegt.
- **„Stoppen“ – „stoppt!“**
Durch dosiertes Gegenkanten der flach liegenden Blätter schneiden diese langsam unter Wasser. Die gegengekanteten Blätter werden mit gestreckten Armen bis zur Senkrechten weitergekantet.
- **„Wende über Backbord“ – „los!“ (Steuerbord entsprechend)**



Offizielle Ruderkommandos des Deutschen Ruderverbandes

- „Alles rückwärts“ – „los!“
Aus der Rücklage, Blattstellung entgegengesetzt wie beim Rudern. Volle Benutzung der Rollbahn. Ankanten der Blätter während des Luftweges.
- „Kurze Wende über Backbord“ – „los!“ (Steuerbord entspr.)
Aus der Rücklage, Blattstellung Backbord 180° aufgedreht, Steuerbordblatt flach, volle Rollbahn; in der Auslage Backbordblatt ankanten, Steuerbordblatt aufdrehen, Zug. Backbordholm am Körper (Blatt 180° aufgedreht), Steuerbordholm in Armauslage (Blatt aufgedreht), ohne Rollbahn. Entgegengesetzte gleichzeitige Wasserarbeit auf beiden Bordseiten, Blätter beim Luftweg senkrecht.



Offizielle Ruderkommandos des Deutschen Ruderverbandes

- „Skulls (Riemen)“ – „lang!“
- „Backbord“ – „lang!“ (Steuerbord entsprechend)
- „Skulls (Riemen)“ – „vor!“
Ankündigung in der Auslage, Ausführung nach dem Ausheben der Blätter. Die Holme werden in der Hand behalten. Aus der Längsseitslage in die Orthogonalstellung führen.



Offizielle Ruderkommandos des Deutschen Ruderverbandes

- „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.
- „Backbord überziehen!“ (Steuerbord entsprechend)
Das Steuerbord–Ruder wird nicht soweit in die Auslage gebracht. Auf Backbord wird besonders kräftig gezogen.



Offizielle Ruderkommandos des Deutschen Ruderverbandes

- „Hochschscheren!“
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“, „Hochschscheren“, „Halbe Kraft“, u.ä. wieder aufzuheben.



Altersklassen

Kinderrudern (U15)

beginnt in der Regel mit 10 - 12 Jahren, die Wettbewerbe inkl. des Bundeswettbewerbs für das Jungen- und Mädchenrudern (mit Ländermannschaften) geht über 500m und Langstrecken von meist 3.000m, dazu verschiedene sog. Athletikwettkämpfe. 14-Jährige dürfen nicht in Rennen älterer Jahrgänge starten.

B-Junioren (U17, 15- bis 16-Jährige)

Die Deutschen Jahrgangsmeisterschaften U17 in allen Bootsklassen (4x allerdings gesteuert), incl. einiger Leichtgewichtsklassen entsprechen einer „Deutschen Meisterschaft“ für diese Altersklasse. 16-Jährige können in der höheren Klasse (U19) starten.



Altersklassen

A-Junioren (U19, 17- bis 18-Jährige)

National sind die Deutschen Juniorenmeisterschaften der Hauptwettkampf, international sind die Junioren-Weltmeisterschaften Zielwettkampf, die allerdings nicht in Leichtgewichtsklassen, wohl aber auch in den (später) sog. nichtolympischen Bootsklassen (M4+, F4-) ausgetragen werden.

B-Senioren (U23, 19- bis 22-Jährige)

Hauptwettkampf national sind die Deutschen Jahrgangsmeisterschaften U 23 und die Weltmeisterschaften U 23, noch nicht in allen A-WM-Bootsklassen. Leichtgewichtsrennen sind im Programm. Ruderer dieser Alterskategorie dürfen höher starten.



Altersklassen

A-Senioren

(Männer und Frauen A gehören weder der Junioren noch der Altersklasse B an) Hauptwettkampf ist das Deutsche Meisterschaftsrudern (Klein- und Großboote). Internationale Wettkämpfe sind die FISA-Rowing-World-Cup-Serie. Jährlicher Zielwettkampf sind die Weltmeisterschaften, alle vier Jahre Olympische Spiele (im Jahr der Olympischen Spiele finden keine Weltmeisterschaften statt).



Altersklassen

Masters

(werden im laufenden Kalenderjahr mindestens 27 Jahre alt) Masters starten nicht mehr in sog. offenen Rennen oder unbeschränkten Rennen. Es gibt zahlreiche Altersklassen (bis über 80 Jahre). Darüber hinaus werden auch Rennen für Mix-Mannschaften (Männer und Frauen) ausgeschrieben.



Die dargestellten Inhalten sind teils oder im Ganzen

www.rudertechnik.de oder www.rish.de entnommen. Quellen:

- Altenburg, D., Mattes, K. & Steinacker, J. (2008). Handbuch Rudertraining. Technik – Leistung – Planung. Wiebelsheim: Limpert.
- Altenburg, D. (1993). Zielvorstellungen für die Rudertechnik. Rudersport, 111, 55-56.
- Fritsch, W. (2008). Rudern Basics (3. überarb. Aufl.). Aachen: Meyer und Meyer.
- Fritsch, W. (2006). Handbuch für den Rudersport: Training, Kondition, Freizeit (4. überarb. Aufl.). Aachen: Meyer & Meyer.
- Fritsch, W. (2005). Das große Buch vom Rennrudern (2. überarb. Aufl.). Aachen: Meyer & Meyer.
- Nolte, V. (1982). Die Rudertechnik [Trainerjournal 78]. Rudersport, 100 (34), I-XII.
- Nolte, V. (1985). Die Effektivität des Ruderschlages. Biomechanische Modelle, Analyse und Ergebnis (Sportwissenschaftliche Arbeiten; Bd. 13). Berlin: Bartels und Wernitz.
- Fritsch, W. (2006). Handbuch für den Rudersport: Training, Kondition, Freizeit (4. überarb. Aufl.). Aachen: Meyer & Meyer.
- Fritsch, W. (2008). Rudern Basics (3. überarb. Aufl.). Aachen: Meyer und Meyer.