

Pause

Ruder Halt!

Backbord Stoppen!

Steuerbord Stoppen!

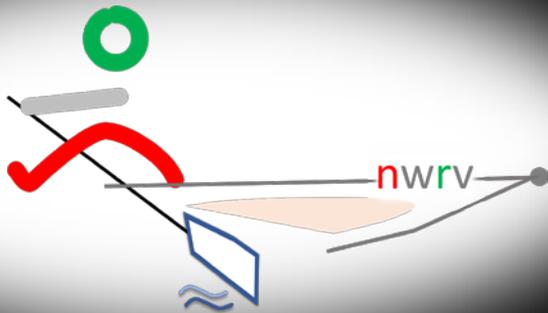
Fertig zum Aussteigen!

Mannschaft – steigt aus!



**Anfänger
ausbilden!**

Nordrhein-Westfälischer
Ruderverband





Rudern lernen und lehren

Ziele formulieren, Fähig-/Fertigkeiten kennen



Welche Parameter bestimmen die Ziele für das Training?

Wie wird ein Trainer den unterschiedlichen

Fähigkeiten&Fertigkeiten der Trainingsgruppe gerecht?

Berichte von deinen Erfahrungen mit Erwachsenen!



Die Traineraufgabe

Ziele formulieren, Fähig-/Fertigkeiten kennen





Rudern lernen und lehren

Die Philosophie des Rudern-Lernens

+ 10min



Beginn 20. JH:

- Ausbildung von ausgewachsenen Männern
- Fokussierung auf eine Technikoptimierung

bis in die 70er Jahre:

- Ausbildung von Kindern
- das *Skiff* als kybernetische Lernmaschine für den **Leistungssport**
- das **Gigboot** im Schülerrudern
- Stilrudern für Jungen und Mädchen



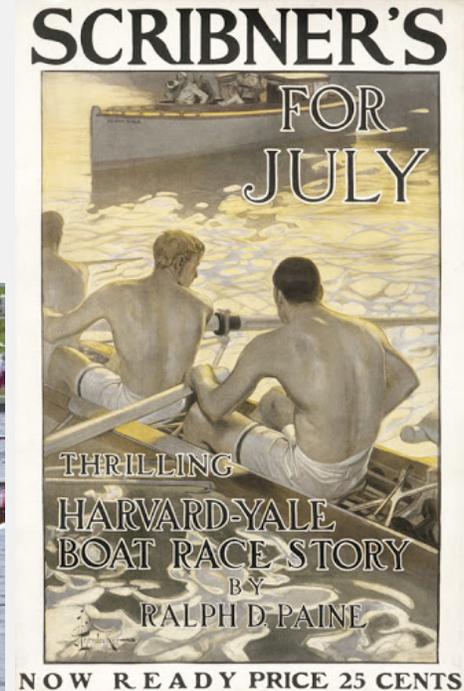


Rudern lernen und lehren

Die Philosophie des Rudern-Lernens - USA



- Aus der Tradition der geruderten Lastkähne
- seit 1816: Royal St. John's Regatta im 6er
- seit 1852: Universitätsrudern nach dem Vorbild Oxford-Cambridge



- Traditionell fast nur Großboote
- immer wettkampforientiertes Rudern – Rennboote (Riemen)
- Rudern mit geteilter Arbeit (Stabilisierung)
- Keine Platzwechsel, konstante Bedingungen
- Club-Wettbewerbe mit Strecken zwischen 200 und 500m





Rudern lernen und lehren

Rahmenbedingungen für die Anfängerausbildung



Welche Parameter bestimmen das Rudern-Lernen?

- Größe der Trainingsgruppe
- Art des Ruderreviers (stehendes/ fließendes Gewässer, Schiffsverkehr)
- Verfügbare Betreuer/ Helfer
- Bootsmaterial
- Witterungsbedingungen
- Alternative Ausbildungsgeräte (z.B. Ruderbecken)



Rudern lernen und lehren

Systematik der Anfängerausbildung

1. Vertraut machen mit dem Gerät und dessen Handhabung
2. Balancesicherung
3. Vorwärtsrudern
4. Bootsmanöver
5. Bewältigung von Situationen
6. Steuern
7. Orientierung über die Bereiche des Ruderns





Rudern lernen und lehren

Besonderheiten der Anfängerausbildung von Erwachsenen



Erwachsene – Anfänger der besonderen Art?

Wie unterscheiden sich die Anfängerausbildung von Kindern und Erwachsenen?

Lernfähigkeit?

Erfahrungswelt?

Ängste?



Gleichgewicht?

Beweglichkeit?

Intuitives Lernen?



Rudern lernen und lehren

Motivation und Erlebnisorientierung



Typen, Individualisten, Alles-Köner – alle in einem Boot!

Wie werde ich als Trainer den individuellen Fähigkeiten, Vorlieben und Vorstellungen gerecht?

Der koordinativ Eingeschränkte

Der Anspruchsvolle

Der Gesundheitsruderer



Der sportlich Ambitionierte

Der Erfahrene

Der Mannschaftstyp

Rudern lernen und lehren

Aktiv rudern!



Wanderrudertag



Rund um den Wannsee



Voga Longa

Grüner Moselpokal



Donau Tour

