

Kurskonzept unserer Präventionskurse Rudern

Einheitliches Kurskonzept unserer Übungsleiter für unsere Kurse

Herz-Kreislauf-Gymnastik durch Rudern (Anfänger, Fortgeschrittene)

Kursleitung und -konzept: **Lutz Redlinger, Klaus Harke**

Prävention des Kursangebotes:

- Vorbeugung gegen Herz-Kreislauf-Schäden durch aerobe Ausdauerbeanspruchungen.
- Vorbeugung gegen mangelnde Umstellungsfähigkeit des vegetativen Nervensystems durch den Wechsel dosierter Belastungsformen, dem Rudern in freier Natur zu jeder Jahreszeit und bei fast jedem Wetter.
- Vorbeugung gegen Muskelschwund und Haltungsschäden auf Grund muskulärer Beanspruchungen; alle großen Muskelgruppen werden eingesetzt und gefordert, insbesondere die Rumpfmuskulatur.
- Vorbeugung gegen nachlassende Beweglichkeit und Verspannungen durch die Drehung und Bewegung der Wirbelsäule und des Schultergürtels.
- Vorbeugung gegen Übergewicht durch einen hohen und dosierbaren Kalorienverbrauch.

Eine optimale Ausbildung wird durch erfahrende Übungsleiter gewährleistet, die entweder im Besitz einer Trainerlizenz sind oder durch langjährige Trainerarbeit ihre Qualifikation nachweisen (seinerzeit mindestens eine Trainer-B-Lizenz hatten) können. Unterstützend werden im Verein ausgebildete Obleute unter Anleitung der Kursleiter zur Bootsbetreuung eingesetzt. Alle eingesetzten Übungsleiter haben den *Ehrenkodex des Deutschen Ruderverbandes* unterschrieben.

Die Teams (in der Regel maximal 4 Kursteilnehmer je Übungsleiter) werden je nach Ausbildungsstand zusammengesetzt, vereinzelt bewusst gemischt und auch innerhalb der Übungsleiter abwechselnd unterrichtet. Das Kurskonzept wird jährlich von den Kurs- und Ausbildungsleitern **Lutz Redlinger** und **Klaus Harke** mit den unterstützenden Übungsleitern und Betreuern abgestimmt. Hierzu werden auch Ideen und Anregungen von Kursteilnehmern zur stetigen Optimierung unserer Kursangebote mit aufgenommen.

Kerninhalte der Kursprogramme:

Die Kursangebote variieren zwischen **5 und 12 Einheiten** (abhängig von den Zeiträumen zwischen den Schulferien) und sind je Einheit auf 120 Minuten angesetzt. Dabei sind die folgenden Basisinhalte von den Kurs- und Übungsleitern je nach Wetterlage unterzubringen:

- 1) Menschen, Clubhaus und Potsdamer Ruder Club-Germania kennenlernen, Ruder- und Bootsordnung des Clubs erläutern (in diesem Zusammenhang auf die Sicherheitsrichtlinie des Deutschen Ruderverbandes hinweisen, Sicherheits-Beauftragten des Clubs vorstellen, Schwimmfähigkeit nachweisen, angemessene Ruderkleidung tragen, etc.), Erklärungen zum Ruderboot und benötigten Material, Boote aus den Bootshallen zum Rudersteg bringen (Skulls einlegen, Ein- und Aussteigen, Boote säubern, etc.), erste Ruderübungen (vom Steg wegrudern, vorwärts rudern, Balanceübungen, etc.).
- 2) Vorwärts- und Rückwärtsrudern, Technikübungen (Bein- und Oberkörperarbeit, einseitige Ruderübungen), Ruderbefehle, Wiederholungen vorhergehender Kursübungen.
- 3) Gesundheitlicher Wert des Ruderns (ist in mindestens einer Kurseinheit mit den Teilnehmenden zu diskutieren, ca. 30 Minuten), Wendeübungen, Balanceübungen, Vorwärtsrudern (auch mal Einzelübungen im Boot).
- 4) Bewältigen von Stresssituationen (plötzlich kommender Ausflugsdampfer, Segelboote verändern Fahrtrichtung, Fähre kreuzt Strecke, etc.), Vorwärtsrudern, Steuern und Ruderbefehle, Wiederholungen vorhergehender Kursübungen.
- 5) Vorwärts- und Rückwärtsrudern mit Technik- und Balanceübungen, gemeinsames Kursziel aller betreuten Ruderboote, gemeinsames Abschlussessen mit anderen Clubmitgliedern, Informationen zu weiteren Angeboten im Potsdamer Ruder-Club-Germania, Feedback der Teilnehmenden (was können wir besser machen, was machen wir bereits gut, etc.), betreute Ruderangebote (Mittwoch, Samstag) für neue Mitglieder, kostenlose Kursangebote für Mitglieder, ergänzende Sportangebote im Club.

Ergänzend werden die Kursleiter im Rahmen der Basisinhalte noch folgende Informationen (ab 10 Kurseinheiten) speziell bei den **Fortgeschrittenen-Kursen** vermitteln:

- 1) Erklärung der gesundheitlichen Intention des Kurses (Herz-Kreislauf Gymnastik), Hinweise zur zweckmäßigen Ruderkleidung, zur Atemtechnik, zur Bootskunde und zum Umgang mit dem Bootsmaterial, Trimmen eines Bootes zum Wohlbefinden und optimalen Nutzung der Prävention, Erklärung der Wasserarbeit und der richtigen Rudertechnik, um gesundheitliche Schäden zu vermeiden, erste Ruderfahrt als erste Herz-Kreislauf Gymnastik.
- 2) Herz-Kreislauf Gymnastik durch Optimierung der Rudertechnik verbessern, Konzentration auf das effektive und effiziente Rhythmusverhalten, verstärkter Einsatz weiterer Muskelgruppen durch Drehung der Ruderblätter.
- 3) Analog zur zweiten Einheit wird hier etwas flüssiger gerudert und erste Ruhe- und Belastungspulse gemessen sowie deren Bedeutung erklärt, die richtige Atemtechnik wird erklärt und auf deren Einsatz überprüft, entsprechende Korrekturen der Wasserarbeit, Körperhaltung und Koordination des gesamten Muskelapparates werden weiter optimiert.
- 4) Aufbauend auf den Ergebnissen der 3. Einheit werden nun leichtere Boote genutzt, was eine erhöhte Koordinationsfähigkeit des gesamten Körpers erfordert, gezielt wird die Rudertechnik zur Stabilisierung der Bootslage und auch der effektiven Nutzung des Bewegungsapparates weiter verbessert.
- 5) In dieser Einheit werden die Ruhe- und Belastungspulsmessungen, sowie die Atemtechnik in den leichteren Booten überprüft, weiterhin wird auf die Teamaspekte des Rudersports hingewiesen und eine einheitliche Rudertechnik erlernt.
- 6) Ab dieser Einheit werden die ersten Teilnehmenden in den Einer gesetzt, hier werden Balance, Wasserarbeit und vor allem die richtige Körperkoordination des Bewegungsapparates weiter erlernt, die Übungsleiter beobachten und koordinieren vom Steg oder Motorboot die weiteren Fortschritte des Ruderers/der Ruderin, besonderes Augenmerk liegt wieder auf der richtigen Koordination des Bewegungsapparates um gesundheitliche Schäden zu vermeiden und das Herz-Kreislauf System richtig einzusetzen.
- 7) Die Inhalte der 6. Einheit werden mit den Ruderern/den Ruderinnen jetzt im Einer wiederholt, die vorher noch im Teamboot gerudert sind. Das Rhythmusverhalten des Ruderns wird auch unter verstärkter Beobachtung der richtigen Atemtechnik geübt.
- 8) Ab dieser Einheit werden im Teamboot verstärkt kleinere Belastungseinheiten eingebaut, Ruhe- und Belastungspulse gemessen und überprüft, die gesamte Körperkoordination weiter verbessert, Erlernen des effektiven und effizienten Krafteinsatzes, um ein Boot voranzutreiben (hierzu zählt u.a. der Rhythmus, saubere Blattarbeit, leichte Druckbeschleunigung, richtige Atemtechnik, richtige Herz-Kreislaufbelastung).
- 9) Diverse ergänzende Technikeinheiten sollen helfen, die Koordination des Bewegungsapparates zu steuern und zu automatisieren, optimierte Herz-Kreislauf Belastungen, dosierte Belastungsformen integrieren, Messungen des Ruhe- und Belastungspulses.
- 10) Mit der letzten Einheit soll eine längere Ruderstrecke bewältigt werden. Hierbei wird vor allem das Ausdauerverhalten gefördert, Pulsmessungen überprüft, Atemtechnik gefördert, auch die für den Rudersport wesentliche gemeinsame Zusammenarbeit gefördert, individuelle Anpassung an Belastung und Rudertechnik.

Grundsätzlich werden die Ergebnisse jeder Übungseinheit am Ende mit allen Teilnehmern und dem Übungsleiter durchgesprochen. Das gilt auch für durchgeführte Pulsmessungen und deren Ergebnisauswertung.

Die Kurse finden bei jedem Wetter statt. Sollten Gewitter einen Rudertag auf dem Wasser behindern, können die Einheiten auch auf Ruderergometern in unserer Sporthalle durchgeführt werden. Hier stehen dann wieder die Herz-Kreislaufbelastungen im Mittelpunkt. Der Lehrplan bildet nur den wesentlichen Rahmen für unsere Übungsleiter ab. Natürlich hängen die Fortschritte auch von der Zusammensetzung der Teilnehmenden ab und müssen daher flexibel gestaltet werden. Primär sind aber die Herz-Kreislauf Gymnastik und alle oben genannten Zielsetzung einer Prävention.

Hinweis zum Thema Ruderbefehle für unsere Übungsleiter

Es werden die *Ruderbefehle des Deutschen Ruderverbandes* mit folgenden Änderungen angewendet:

„Alles vorwärts“ / „Alles rückwärts“ (in die Auslage / Rücklage gehen, Blätter flach auf dem Wasser lassen)
„fertig“ (Blätter senkrecht / bei rückwärts entgegengesetzt stellen; Konzentration fördern)
„los“ (Durchzug / Rückzug, Ankanten der Blätter während des Luftzuges)

Das Zwischenkommando „fertig“ wird bewusst als Konzentrationsübung eingesetzt und kann später weggelassen werden.