

Grundkurs Rudern I

Kursinhalte und Lernziele; 6 Ausbildungseinheit (AE) ca. 2 Stunden

1. Ausbildungseinheit

1.1. Allgemeines

- 1.1.1. Begrüßung
- 1.1.2. Klärung der Ziele und Vorstellungen
- 1.1.3. Klärung Gesundheit und Schwimmfähigkeit
- 1.1.4. Organisation der Ruderschultage
- 1.1.5. Vorstellung Bootshaus und seine Einrichtung
- 1.1.6. Vorstellung Bootsarten, Skulls und Riemen

1.2. Theorie

- 1.2.1. Ruderbefehle zum Auslagern eines Bootes
- 1.2.2. Tragen des Bootes
- 1.2.3. Erklärung des Bootes und seiner Teile an Land
- 1.2.4. Notfallregeln, Rettungseinrichtungen am Neckar

1.3. Boot zu Wasser bringen

- 1.3.1. Einstellen des Stemmbretts
- 1.3.2. Grundlegende rudertechnische Elemente
- 1.3.3. Übungen am Steg
- 1.3.4. Ablegen und vorwärts rudern
- 1.3.5. Einseitiges Wenden
- 1.3.6. Anlegen
- 1.3.7. Boot aus Wasser nehmen
- 1.3.8. Bootspflege und -lagerung

2. Ausbildungseinheit

2.1.1. Theorie

- 2.1.2. Wiederholung der letzten AE
- 2.1.3. Weitere Ruderbefehle
- 2.1.4. Fahrtenbuch
- 2.1.5. Schifffahrtsordnung
- 2.1.6. Ruderordnung
- 2.1.7. Weitere Ruderbefehle

2.2. Praxis

- 2.2.1. Wiederholung letzten AE
- 2.2.2. Boot individuell einstellen Stemmbrett, Rollbahnschiene
- 2.2.3. Handhaltung
- 2.2.4. Blattführung am und im Wasser

- 2.2.5. Boot anhalten
- 2.2.6. Aufdrehen und Setzen des Ruders
- 2.2.7. Wende mit einem und zwei Skulls
- 2.2.8. Anfahrt zum Bootssteg

2.3. Bootspflege und -lagerung

3. Ausbildungseinheit

3.1. Theorie

- 3.1.1. Wiederholung letzten AE
- 3.1.2. Weitere Ruderbefehle
- 3.1.3. Sicherheitsregeln
- 3.1.4. Fahrtordnung der StRG
- 3.1.5. Verkehrsregeln Vorfahrtsregel, Brücken durchfahren,

3.2. Praxis

- 3.2.1. Wiederholung letzten AE
- 3.2.2. Warm rudern
- 3.2.3. Übungen zum Ruderrhythmus
- 3.2.4. Balanceübungen
- 3.2.5. Not Stopp
- 3.2.6. Wende mit beiden Skulls

3.3. Bootspflege und -lagerung

4. Ausbildungseinheit

4.1. Theorie

- 4.1.1. Wiederholung letzten AE
- 4.1.2. Verhalten in Notsituationen
- 4.1.3. Verkehrszeichen
- 4.1.4. Grundlagen der Bootsabstimmung

4.2. Praxis

- 4.2.1. Wiederholung letzten AE
- 4.2.2. Rudern in Wellen
- 4.2.3. Rudern ohne Arme oder Beine
- 4.2.4. Rückwärts rudern
- 4.2.5. Notmanöver
- 4.2.6. Anlegen an einer Wand und am Ufer

4.3. Bootspflege und -lagerung

5. Ausbildungseinheit

5.1. Theorie

- 5.1.1. Wiederholung letzten AE
- 5.1.2. Fahrregeln für Ruderboote bei Begegnungen
- 5.1.3. Ruderordnung der StRG
- 5.1.4. Bootsnutzungsordnung der StRG

5.2. Praxis

- 5.2.1. Wiederholung letzten AE
- 5.2.2. Blind rudern
- 5.2.3. Rudern ohne Steuer
- 5.2.4. Setzen und Ausheben optimieren
- 5.2.5. Orientierung auf dem Neckar
- 5.2.6. Antizipationsübungen

5.3. Bootspflege und -lagerung

6. Ausbildungseinheit

6.1. Theorie

- 6.1.1. Wiederholung letzten AE
- 6.1.2. Wichtige Regeln der BinSchStrO
- 6.1.3. Sicherheit beim Rudern
- 6.1.4. Gestaltung einer Ausfahrt

6.2. Praxis

- 6.2.1. Rudern mit stehendem Blatt
- 6.2.2. Schlagzahl Variationen
- 6.2.3. Selbstständiges Rudern im 2x oder 3x GIG
- 6.2.4. Selbstständiges An- und Ablegen an Stegen
- 6.2.5. Bootslauf verbessern

6.3. Bootspflege und -lagerung