



Der Rudersport

Rudern als naturverbundene Ganzkörperbewegung auf dem Wasser ist ein für jedermann geeigneter Breitensport. Neben der gezielten Fitness-Steigerung bietet das Rudern ein Naturerlebnis mit aktiver Erholung.

Ein Einstieg in diese interessante Sportart ist in jedem Alter möglich. So können – in Abhängigkeit von ihrer Körpergröße – bereits Kinder ab 10 Jahren das Rudern erlernen. Und aktives Rudern ist bis ins hohe Alter möglich. Dabei kann jeder nach seinen Interessen und Neigungen vorgehen und Rudern als Freizeitsport, Funsport, Natursport, Gesundheitssport oder Leistungssport betreiben. Eine wichtige Voraussetzung für interessierte Ruder-Einsteiger(-innen) ist allerdings die Fähigkeit, Schwimmen zu können.

Rudern eignet sich als Mannschaftssport oder Individualsport gleichermaßen – je nach dem, ob man lieber allein aktiv ist oder Teamgeist und Geselligkeit in den Vordergrund stellen möchte. Es findet sich von Einer bis zum Achter für jeden das passende Sportgerät (Boot).

Der Wassersport Rudern fördert folgende Komponenten:

- Ausdauer, Kondition, Kraft, Dynamik
- Ruhe, Konzentration, Zielgerichtetheit
- Koordination, Gleichgewicht, Motorik
- Spaß, Teamgeist, Freude am Wettkampf
- Naturerlebnisse, Gesundheit

Rudergesellschaft Wertheim von 1902 e.V.

Würzburger Str. 27 | 97877 Wertheim
www.rg-wertheim.de

Kontakt

Dr. Bernd Kober (1. Vorsitzender)
kober@reinhard-kober.de

Bernd Seipp (2. Vorsitzender)
Mobil: 0171-373 53 41 | bernd-seipp@t-online.de

Lilith Michel | Mobil: 0152-56 17 09 87 | lilithmichel@yahoo.de

Trainingszeiten

Offizielle Trainingszeiten Rudern (April-Oktober)

Dienstags	18.30 Uhr (Fortgeschrittene)
Donnerstags	18.30 Uhr (Anfänger und Fortgeschrittene)
Sonntags	10.00 Uhr (Fortgeschrittene)

Offizielle Trainingszeiten Fitnessraum (November-März)

Dienstags und Donnerstags	18.00 Uhr
---------------------------	-----------

An anderen Tagen sprechen Mitglieder Ihre Termine untereinander ab.



Natursport **Funsport**
Gesundheitssport
 Erlebnissport **Freizeitsport**
 Leistungssport

Rudern macht Spaß!



Konzeption und Gestaltung: Propono, Wertheim - www.propono.de





Rudern – der Gesundheitssport

Rudern kann zurecht als Gesundheitssport bezeichnet werden, da es ein äußerst geringes Verletzungsrisiko birgt und sehr schonend nahezu alle Muskelgruppen beansprucht. Als Ausdauerbelastung trainiert Rudern Herz und Kreislauf. Die Ausübung in freier Natur mit hoher Sauerstoffaufnahme und der beruhigenden Wirkung des Wassers ist eine Wohltat für Körper und Geist und hilft, Stress abzubauen.

Die körperlichen und geistigen

Fitness- und Gesundheitsaspekte beim Rudern:

- Gut für Herz und Kreislauf durch aerobe Dauerbeanspruchung
- Erhalt der Beweglichkeit – bis ins hohe Alter
- Individuell beeinflussbarer Kalorienverbrauch
- Stärkung fast aller Muskelgruppen, insbesondere der Rumpfmuskulatur
- Beugt vielen, heute weit verbreiteten Rückenleiden vor
- Steigerung der Abwehrkräfte und körperlichen Leistungsfähigkeit
- Stressabbau und Stärkung der Psyche
- Äußerst geringes Verletzungsrisiko

Rudern ist eine Ausdauerbelastung mit individuell dosierbarer Kraftkomponente, so dass es sich nicht nur hervorragend als Ausgleichssport für jeden Fitnessgrad eignet, sondern darüber hinaus auch zur gesundheitlichen Prävention und Rehabilitation eingesetzt werden kann und häufig auch für Menschen mit Handicap geeignet ist.

Natur pur: Rudern hilft, Stress abzubauen

Das Wassersportgerät Ruderboot

Ruderboote, als durchkonstruierte High-Tech-Sportgeräte, haben sehr hohe Anschaffungskosten – daher schließt sich die/der Ruderinteressierte am besten einem der zahlreichen deutschen Rudervereine an.

Das Wassersportgerät Ruderboot ist durch einen extrem langen und schmalen Bootsrumf gekennzeichnet (z.B. ist ein gesteuerter Vierer ca. 11,5 m lang!). Der Umkehrpunkt der Riemen oder Skulls ist durch Ausleger nach außen verlegt, um ein optimales Hebelverhältnis zu erzielen. Der Ruderer sitzt auf einem Rollstuhl (die Beine befinden sich auf dem sogenannten Stembrett), und er beschleunigt das Boot durch Strecken der Beinmuskulatur und Beugen der Armmuskulatur (dabei verhält sich der Krafteinsatz Beine/Arme in etwa 4:1).

Ruderboote unterteilen sich in zahlreiche Bootstypen, -gattungen und -bauarten. Zunächst sind da die Bauarten Riemen- und Skullboote (Riemenrudern = ein Ruder für jeden Ruderer, Skullen = zwei Ruder für jeden Ruderer). Innerhalb dieser Bauarten gibt es dann die Bootsgattungen Zweier, Vierer und Achter als Mannschaftsboote – mit und ohne Steueremann. Der Einer (auch: Skiff) ist natürlich immer ein ungesteuertes Skull-Boot.

Die oben genannten Boote gibt es als Rennboote (extrem schmal und technisch anspruchsvoll zu rudern) und als Gig-Boote (etwas breiter gebaute Wander-, Trainings- und Schulungsboote). Für Wanderrfahrten sind auch Barken und Kirchboote sehr beliebt, da hier bis zu 15 Personen (acht bis vierzehn Ruderer) in einem Boot Platz finden.

Ein besonderes Teamerlebnis ist das Wanderrudern in der Barke

Erlebnissport Rudern

Korrektes Rudern sieht zunächst leichter aus als es ist (die Technik kann unter Anleitung aber sehr schnell erlernt werden) – ein weiteres Argument dafür, Mitglied in einem Ruderverein, z.B. der RGW zu werden. Bei uns findet man nicht nur gute Voraussetzungen zum Ausüben dieser wunderschönen Wassersportart sondern auch Gemeinschaft und Geselligkeit.

Es ist egal, ob man seinen Sport lieber allein, mit dem Partner oder in einer großen Gruppe ausübt, denn dank verschiedener Bootsgattungen und -klassen lässt sich jedes Rudererlebnis individuell gestalten.

Und nicht jeder muss rudern können, um sich im Rudersport zu Hause zu fühlen. Steuerleute sind sehr gefragt. Ob auf Wanderfahrt oder im Wettkampf, von ihrem Geschick hängt oft das Glück und der Erfolg der Mannschaft ab.

Je nach persönlichen Neigungen und individuellem Ehrgeiz kann man den Erlebnissport Rudern als Funnsport (Freizeit- und Wanderrudern) oder als Fitness-Sport (Breiten- und Leistungssport) ausüben.

