

Grundkurs Erwachsene Modulplanung (für 3-4 Boote)

| Zeit | Dauer (min) | Inhalt | Hinweise | wer | Material |
|---|-------------|--|---|------------|-----------------------|
| Modul 1: Erster Kontakt mit dem Rudern | | | | | |
| 08:30 | 20 | Begrüssung durch den Club: Vorstellung der Instrukto | | Kursleiter | |
| | | Kursziel | Rudern im Club/GIG | Instr. | |
| 08:50 | | Allgemeines: Sicherheit, Verhalten der Teilnehmer | nur nach Anweisung der Instrukto | Kursleiter | |
| | 20 | Teilnehmer | | | |
| | | stellen sich vor | | Tn | |
| 09:10 | | wie stelle ich mir Rudern vor, meine Motivation | | Tn | |
| | 10 | Instrukto | | Instr.. | |
| | 15 | Animationsvideos | auf PC/Beamer JG | Kursleiter | PC, Beamer |
| 09:45 | 10 | Rundgang Bootshaus | Bootshalle, WC's, Dusche, Kraftraum, Wertsachen | Kursleiter | Schloss |
| 10:00 | | Pause | | | |
| | 75 | Gruppeneinteilung | Namenschilder | | |
| | | Gruppe 1: Ergometer, erste Schritte Rudertechnik, Einrichten, Arme, Oberkörper, Beine, Schlagaufbau | Bewegungsablauf AOBBOA | Instr 1 | Ergo |
| | | Gruppe 2: Boot aus der Halle tragen, Terminologie Boote, Skulls, Rennboot und Gig, Halten der Skulls | Boote, Bootsplatz kennen | Instr 2 | 1 Gig, 1 Doppelzweier |
| | | Gruppe 3: Grundposition, Ausgangsposition (aufrechte Ruder), Ruderbewegung (ohne Abdrehen), AOB., Haltung der Skulls | Bewegungsablauf AOBBOA, Skulls halten | Instr. 3 | Skimmer auf Boden |
| 11:15 | | Pause (kleine Zwischenverpflegung) | Vorbereiten für 1. Ausfahrt | | |
| 11:45 | 30 | Boote wassern | Logbuch, Schwimmwesten, Bootsplatz einrichten | Instr. | Gig gem. Anz. Tn |
| 12:30 | 45 | Erste Ausfahrt: Ein- und Aussteigen, Schlagaufbau (senkrechte Blätter), Landen | | Instr. | |
| | 15 | Boote auswassern, reinigen, versorgen | | Instr. | |
| 13:00 | 15 | Lektionsbesprechung | | Kursleiter | |
| 14:30 | 255 | Mittagessen (13:00-14:30) | | | |
| Modul 2: Ruderbewegung auf Ergometer und im Boot, längere Ausfahrt | | | | | |
| 14:30 | | Gruppeneinteilung wie zuvor! | | | |
| | 60 | Gruppe 1: Ergo, Schlagaufbau, Körperhaltung | | | |
| | | Gruppe 2: Rudern mit Skimmer an Land | Skulls halten! | | |

| | | | | | |
|-------------------------------|-----|--|---|------------------------|-------------------------|
| 15:30 | | Gruppe 3: Video, korrektes Bild der Ruderbewegung | | | PC, Beamer |
| 15:45 | 15 | Boote wassern: Tragen der Boote, Einsteigen, Einrichten im Boot, Funktion Steuermann | Instr. Am Schlag, Steuermann gem. Anweisung | | |
| | 60 | Ausfahrt: Bewegungsabfolge AOBBOA, Schlagaufbau, ev. ganze Rollbahn, Blätter aufdrehen | | | |
| 16:45 | 30 | Boote reinigen, versorgen, | Ordnung Bootshaus, Logbuch austragen | | |
| 17:30 | 15 | Lektionsbesprechung | | | |
| 17:30 | 180 | | | | |
| Modul 3: der Beinstoss | | | | | |
| 08:30 | 15 | Begrüssung/kurze Repetition/Tagesziel | Technik BOAAOB, Handling | Kursleiter | |
| 08:45 | | Gruppeneinteilung in 2 Gruppen | | | |
| | 25 | Gruppe 1: Repetition auf dem Ergo, Schlagaufbau, Abfolge BOA, Stopps nach den einzelnen Bewegungen, Terminologie | ev. "überzählige" Tn beobachten, korrigieren | Instr. | 5 Ergo |
| 09:10 | | | | | |
| | 25 | Gruppe 2: Beinstoss, stossen und "hängen", Partnerübungen auf und neben dem Rudergerät | | | 2 Ergo, Spannset |
| 09:35 | | | | | |
| 09:45 | 10 | Ausfahrt/Pause | | | |
| | 10 | Gruppeneinteilung auf Boote | | | |
| | 20 | Boote wassern, Repetition Einsteigen, Aussteigen und Einrichten, Handstellung | Instr.lässt ausführen, korrigiert | Instr. | Gig-Boote |
| | 90 | Ausfahrt: Terminologie der Ruderbewegung, Handstellung, mögl. Frühzeitiges Aufdrehen, Schlagaufbau, Manöver | Manöver: Wenden über eine Seite, landen | Instr. | |
| 12:00 | | | | | |
| | 30 | Boote reinigen, vor Versorgen: Repetition Boots- und Rudermaterial | Bootsklassen, Ruderplatz einrichten, Trimmung, Sicherheit | Instr. | |
| 12:30 | | | | | |
| 12:30 | 225 | | | | |
| Modul 4: Wasserfassen | | | | | |
| | 30 | Video: richtiges Wasserfassen und Ausheben | Aufdrehen, senkrecht eintauchen am Endpunkt | Kursleiter | SRV-Video etc. |
| 14:00 | | | | | |
| | | Wasserfassen an Skull zeigen, auf Ergo Position | Ruderschläge nur aus den Beinen (nur ca. 20 cm Rollweg) Oberkörper in Vorlage, Arme bleiben immer gestreckt und die Schultern sind locker -> Druckaufnahme nur aus den Beinen | Kursleiter oder Instr. | Ergo, Skimmer auf Boden |
| 14:30 | | | | | |
| | | Gruppeneinteilung | | | |
| 14:45 | 15 | Boote wassern | | | |
| | 90 | Ausfahrt: Schlagaufbau, Bewegungsabfolge, frühzeitiges Aufdrehen/ Wenden, Landen | Volle Auslage, Blätter eintauchen (auf/ab)/, Ruderschlag nur aus Beinen, Oberkörper u. Arme fix/, "Regattastart" | Instr. | |

| | | | | | |
|---|-----|---|--|--------------------|---|
| | 15 | Boote (reinigen), deponieren an Steg/ Lektionsbesprechung | | Instr. | |
| 16:30 | 150 | | | | |
| | 10 | Pause | | | |
| Modul 5: Ausheben und Freilauf | | | | | |
| 16:45 | 5 | Kurze Einleitung | Ausheben (senkrecht), Blätter flach, Arme weg! | Instr. | |
| 16:55 | 10 | Boote wassern, ev. rückwärts wegrudern vom Steg | | | |
| | 50 | Ausfahrt: Schlagaufbau, Bewegungsabfolge, frühzeitiges Aufdrehen, Ausheben und Arme weg. | Ausheben an Ort, Stopp nach Ausheben | Instr. | |
| 17:45 | 15 | Boote reinigen, versorgen, Lektionsbesprechung | | Instr. | |
| 18:00 | 80 | | | | |
| Modul 6: Rhythmus | | | | | |
| 09:00 | 5 | Begrüssung/kurze Repetition/Tagesziel | | Kursleiter | |
| | 40 | Aufwärmen auf Ergo in 2 Gruppen: 1 rudert, andere beobachtet | Bewegungsablauf, Schlagaufbau vorwärts, rückwärts, Stopps, Rhythmus | Instr. | |
| 09:45 | | Gruppeneinteilung auf Boote | ev. Tn aufteilen gem. Fähigkeiten | Kursleiter, Instr. | |
| 10:00 | 15 | Boote wassern | | | |
| | 75 | Ausfahrt: Repetition Schlagaufbau, Wasserfassen, Beinstoss, | vgl. Übungen für Einsteiger. Instr. Ev. auf Platz 3 | Instr. | |
| 11:15 | | Ausheben, Freilauf, 1..2..3 | | | |
| 11:30 | 15 | Boote reinigen, versorgen, Lektionsbesprechung | | | |
| 11:30 | 150 | | | | |
| Modul 8: Sicherheit (Schlechtwetterprogramm) | | | | | |
| 13:00 | 20 | Welche sicherheitsrelevanten Faktoren gibt es? | | Kursleiter | |
| 13:30 | 10 | Erlebnisse | | | |
| | 90 | Tn machen sich in Gruppen Gedanken zu wesentlichen Faktoren und stellen diese vor (30 min vorbereiten, 10 vorstellen, 10 Kommentar und Ergänzungen) | Gruppe 1. Wetter , Ruderausfahrten u. Boote, 2. Fahrordnung, Verhalten im Boot , Boote, 3. Kleidung+Schwimmwesten+Gesundheit, Retten und Bergen | | Präsentationsmaterial, PC, Beamer, Flip |
| 15:00 | 30 | Sicherheitsbestimmungen RCRJ, Wettersituationen am Steg, Logbuch, Bootsklassen, Sicherheit Boote | zu den einzelnen Faktoren vorstellen | Instr. | Sicherheitsbestimmungen abgeben |
| 15:30 | 150 | | | | |
| Modul 7: Manöver, Kommandi Anlegen, Ablegen | | | | | |
| 08:30 | 10 | Begrüssung/kurze Repetition/Tagesziel | Manöver | Kursleiter | |
| | | Gruppenaufteilung (Boote) | | | |
| | 20 | Gruppe 1: Aufwärmen auf Ergo | | Instr. | |
| 09:20 | 20 | Gruppe 2: Boote für Ausfahrt vorbereiten. | | Instr. | |
| 09:35 | 15 | Boote wassern, Einsteigen mit Abstossen | | Gruppe, Instr. | |

| | | | | | |
|---|-----|---|---|--------------------------------------|---|
| 11:05 | 90 | Ausfahrt: Repetition Schlagaufbau, Wasserfassen, Beinstoss, Ausheben, Freilauf, 1..2..3. Übung und Hauptthema: Manöver und Kommandi | Manöver: Geradeausfahren, Richtungsänderung in Fahrt, Halten ohne Gefahr, Stopp!, Rückwärtsrudern, einfache Wende, Kurze Wende, Lange Wende. Instr. Am Schlag | Instr. | R&R Manöver Merkblatt/ Kommandi: offizielle Ruderkommandos R&R |
| | 15 | Boote auswassern, reinigen, versorgen | | | |
| | 10 | Lektionsbesprechung | | | |
| 11:30 | 180 | Pause Mittagessen | | | |
| Modul 9: Handling, Pflege, Einstellungen, Sicherheit, Log-Buch, Bootshaus (Schlechtwetterprogramm) | | | | | |
| 13:00 | 10 | Boote | Bootklassen, auch Wert/Kosten des Materials | Instr. | |
| | 30 | Handling Gig und Rennboote in Gruppen | Gig und Rennboote (2er) aus Halle wassern | Instr. | |
| | 30 | Einstellungen am Boot, Sicherheit | Stemmbrett, Rollschienen, zur Info: Trimmung, Sicherheitscheck Boote (Fersen, Boot) | Instr. | |
| | 20 | Aufbau, Menüs Logbuch (Bootsschäden etc.) | | Instr. | |
| | 10 | Ordnung im Bootshaus | | Instr. | |
| | 30 | Weitere mögl. Themen: Handhaltung Auf- und Abdrehen | | Instr. | Skimmer auf Boden oder Gig im Wasser |
| 15:00 | | Themen bei Interesse: Kleidung, Ernährung, Training | | | |
| 15:15 | 130 | Pause | | | |
| 15:45 | 30 | Vorstellung Club RCRJ, Rudern im Clubbeitritt | | Kursleiter | Präsentation RCRJ |
| Modul 10: Ausfahrt mit Video | | | | | |
| 08:30 | 10 | Begrüssung/kurze Repetition/Tagesziel | | Kursleiter | |
| | | Gruppeneinteilung für Ausfahrt | | | |
| | 15 | Boote wassern | ev. Instr. Im Boot | Kursleiter u. Instr. Im Motorboot | Motorboot, Trichter, Kamera, Abspielgerät |
| 08:55 | | | | | |
| 10:25 | 90 | Ausfahrt: Repetition, Rhythmus, Manöver, Kommandi | Bereich der Ausfahrt zuvor definieren | | Funk |
| 10:40 | 15 | Boote auswassern, reinigen, versorgen | | | |
| | 60 | Besprechung Video | Merkmale für jeden Tn zum Optimieren | Instr. | Abspielgerät, pers. Zielsetzungblatt |
| 11:40 | | | | | |
| 11:40 | 190 | | | | |
| Modul 11: Selbstständige Ausfahrt | | | | | |
| 13:30-13:40 | 10 | Letzte Fragen, Antworten, Ziele für letzte Ausfahrt | ev. andere Boote, ein Rennboot (2 Instr. + 2 Tn) | Kursleiter | |
| | 5 | Gruppeneinteilung für Ausfahrt | | Instr. | |
| 14:00 | 15 | Boote wassern | | Instr. | |
| 15:30 | 90 | Ausfahrt: Repetition, Rhythmus, Manöver, Kommandi | Bereich der Ausfahrt zuvor definieren | Instr. | Funk |
| 15:50 | 20 | Boote auswassern, reinigen, versorgen | Tn arbeiten selbstständig, Kontrolle Instr. | Instr. | |

| | | | | | |
|-------|-----|-------------------------------|-------------|------------|------------|
| | 30 | Kursabschluss: Videosequenzen | Pers. Ziele | Kursleiter | PC, Beamer |
| 16:20 | 170 | | | | |