

## Ausbildungsinhalte

Themen	Beschreibung
<b>Terminologie Bootsmaterial</b>	<p><b>Ruder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Skull/Riemen</li> <li>• Griff</li> <li>• Innenhebel</li> <li>• Aussenhebel</li> <li>• Manschette</li> <li>• Klemmring</li> <li>• Blatt</li> </ul> <p><b>Boot:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bootsklassen (Skull/Riemen)</li> <li>• 1x, 2x, 4x, 2-, 2+, 4-, 4+, 8+</li> <li>• Gig-Boot</li> <li>• Rennboot</li> <li>• Dolle</li> <li>• Ausleger</li> <li>• Dollenstift</li> <li>• Stemmblett</li> <li>• Innenkiel</li> <li>• Aussenkiel</li> </ul> <p><b>Ergometer:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rollsit</li> <li>• Rollbahn</li> <li>• Steuersitz</li> <li>• Luftkasten</li> <li>• Schwert</li> <li>• Dollenabstand</li> <li>• Dollenhöhe</li> <li>• Backbord</li> <li>• Steuerbord</li> <li>• Bug</li> <li>• Heck</li> <li>• Schwungrad</li> <li>• Einstellhebel</li> <li>• Rollsit</li> <li>• Stemmblett</li> <li>• Griff</li> <li>• Monitor</li> </ul>
<b>Terminologie der Ruderbewegung</b>	<p><b>Ruderbewegung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundstellung</li> <li>• Ausgangsstellung</li> <li>• Wasserfassen</li> <li>• Durchzug</li> <li>• Beinstoss</li> <li>• Mittelzug</li> <li>• Rückeneinsatz</li> <li>• Armzug</li> <li>• Ausheben</li> <li>• „Hände weg“</li> <li>• Freilaufphase</li> <li>• Aufdrehen</li> <li>• Abdrehen</li> </ul>
<b>Rudertechnik</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Theoretisches Verständnis</li> <li>• Richtiges Ausführen und Vorzeigen</li> </ul>
<b>Einstellen des Ruderplatzes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stemmblett</li> <li>• Rollschiene</li> <li>• Dollenhöhe</li> </ul>
<b>Bootshandling</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tragen des Bootes und der Ruder</li> <li>• Drehen</li> <li>• Zu Wasser lassen</li> <li>• Aus dem Wasser nehmen</li> <li>• Reinigen</li> <li>• Lagern (Boote und Ruder)</li> <li>• Einsteigen/aussteigen</li> </ul>
<b>Manövrieren</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ablegen</li> <li>• Landen</li> <li>• Richtungsänderung</li> <li>• Rückwärts rudern</li> <li>• Einfache/lange + kurze Wende über BB/SB</li> <li>• Stoppen</li> </ul>

<b>Zusätzliche Manöver</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Steuern auf dem Wasser</li> <li>• Steuern auf dem Steuermannsitz</li> </ul>
<b>Sicherheit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eigenverantwortung</li> <li>• Allgemeine Verhaltensregeln</li> <li>• Verhalten bei mit Wasser vollgelaufenem Boot</li> <li>• Verhalten bei aufkommendem Wind/Wellen</li> <li>• Verhalten beim Rudern im Winter</li> <li>• Verhalten beim Rudern in der Dunkelheit</li> <li>• Anzahl Trainer-/innen pro Kurs</li> </ul>
<b>Methodik</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Instruktor Fitnessrudern am Steuer oder in der Mannschaft (pro Boot ist anfänglich ein Instruktor Fitnessrudern vorzusehen)</li> <li>• (nur für Videoaufnahmen ist der Instruktor Fitnessrudern auf dem Motorboot)</li> <li>• Grösse der Lerngruppen</li> <li>• Kursorganisation</li> <li>• Kursvorbereitung</li> <li>• Kursnachbereitung</li> <li>• Hinweise für das Unterrichten von Erwachsenen</li> </ul>
<b>Der Instruktor Fitnessrudern</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anforderungsprofil an den Instruktor Fitnessrudern für die Einsteigerausbildung</li> <li>• Verantwortung</li> </ul>
<b>row&amp;row - Leitbild</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Transfer vom Ruderergometer ins Boot</li> <li>• Grundkurs = 20 Lektionsstunden, ca. 50 geruderte km</li> <li>• Modul Ausbildung</li> <li>• Kompaktkurse</li> </ul>
<b>Ruderkommandos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einheitliche Rudersprache anwenden</li> </ul>