

## Schnupperkurs Rudern für Erwachsene 2022



Der Schnupperkurs soll erwachsenen Interessierten eine Möglichkeit bieten, systematisch die Grundlagen des Rudersports zu erlernen. Der Rudersport ist aus vielerlei Gründen eine empfehlenswerte Sportart, die alle Muskelgruppen des Körpers anspricht, einen sportlichen Ausgleich für die Leistungsanforderungen des Alltags bietet, im Freien und als Team im Boot Freizeiterlebnisse in der Natur des Ruderreviers ermöglicht. Er kann medizinisch präventiv wirken und bis ins hohe Alter aktiv ausgeübt werden.

**Umfang:** Zu Saisonanfang wird ein ca. zweistündiger Kurs nach der Arbeitszeit einmal in der Woche angeboten; insgesamt 7 Termine zuzügl. eines Vorbereitungstreffens für organisatorische Dinge

### **Termine : Vorbereitungstreffen Montag, den 2. Mai 2022 um 19.00 Uhr (Dauer ca. 1 h)**

Vorstellung des Clubs und der Einrichtungen, des Ruderreviers, Sicherheitshinweise, Nachweis der Schwimmfähigkeit, Zahlung der Teilnehmergebühr, Hinweise auf Ruderkleidung, Vorstellung der Betreuer, Vorstellung der Teilnehmer

### **Rudertermine und Kursinhalte:**

- 1. Tag : Mittwoch, den 4. Mai 2022 jeweils von 17.30 - 19.30 Uhr**  
Ruderkommandos, Einweisung in Boote und Material, Einweisung in die Ruderbewegungen auf dem Ergometer, Einsatz von Armen und Beinen, Einsetzen der Boote ins Wasser, Ein- und Aussteigen ins Boot, erste Ruderschläge
- 2. Tag : Mittwoch, den 11. Mai 2022**  
Vorwärtsrudern, Blattführung, Rückwärtsrudern, einseitiges Rudern vor und zurück, Boot stellen, Ruderbewegung üben
- 3. Tag: Mittwoch, den 18. Mai 2022**  
An- und Ablegen, Lange/kurze Wende, Übung der Ruderbewegung in der Mannschaft, Vertiefung des Schlagrhythmus
- 4. Tag : Mittwoch, den 25. Mai 2022**  
Vertiefung der Übungen aus 2. und 3. Tag
- 5. Tag: Mittwoch, den 1. Juni 2022**  
Wie 4. Tag, zusätzlich Verhalten auf dem Wasser, Kenntnis wichtiger Schifffahrtszeichen, Verhalten gegenüber Wassersportlern, Steuern und Steuerregeln, Rolle Bootsobmann
- 6. Tag: Mittwoch, den 8. Juni 2022**  
Abschlussstag, Wiederholungen des Gelernten, kurze Einweisung ins Riemenrudern (ggf.), Feedback, Erläuterungen zu weiteren Rudermöglichkeiten im Club, Hinweise zum Wanderrudern, Abschlussgrillen am Bootshaus.
- 7. Tag: Samstag, den 11. Juni 2022 Abschlußfahrt (ganztags)**  
Tagestour von Bodenwerder nach Hameln (24 km)

**Anmeldung:** per mail formlos mit Name und Adresse an [info@rcgh.de](mailto:info@rcgh.de)

**Fragen zum Kurs:** [www.rcgh.de](http://www.rcgh.de) ; oder an Christian Hesse mobil 0171-2134393

**Kursgebühr:** € 50,- pro Teilnehmer; wird bei anschließendem Eintritt in den RCGH auf den ersten Jahresbeitrag in voller Höhe angerechnet.

Hameln, den 4.4.2022