

## Schnupperkurs Rudern für Erwachsene 2018



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 6 Termine zuzügl. eines Vorbereitungstreffens für organisatorische Dinge

**Termine** : **Vorbereitungstreffen Montag, den 23. April 19.00 Uhr (Dauer 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 25. 4. 2018 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 2. Mai 2018**  
Vorwärtsrudern, Blattführung, Rückwärtsrudern, einseitiges Rudern vor und zurück, Boot stellen, Ruderbewegung üben
- 3. Tag: Mittwoch, den 9. Mai 2018**  
An- und Ablegen, Lange/kurze Wende, Übung der Ruderbewegung in der Mannschaft, Vertiefung des Schlagrhythmus
- 4. Tag : Mittwoch, den 16. Mai 2018**  
Vertiefung der Übungen aus 2. und 3. Tag
- 5. Tag: Mittwoch, den 23. Mai 2018**  
Wie 4. Tag, zusätzlich Verhalten auf dem Wasser, Kenntnis wichtiger Schifffahrtszeichen, Verhalten gegenüber Wassersportlern, Steuern und Steuerregeln, Rolle Bootsobmann
- 6. Tag: Mittwoch, den 30. Mai 2018**  
Abschlussstag, Wiederholungen des Gelernten, kurze Einweisung ins Riemenrudern (ggf.), Feedback, Erläuterungen zu weiteren Rudermöglichkeiten im Club, Hinweise zum Wanderrudern, Abschlussgrillen am Bootshaus.

**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 4.4.2018