

Dr. Wolfgang Fritsch

Handbuch für den Rudersport

Training - Kondition - Freizeit



Meyer & Meyer Verlag

Inhalt

Vorwort zur 3. Auflage.	9
Vorwort zur 1. und 2. Auflage.	10
Auf den Weg gegeben.	11
Warum Rudern?.....	13
1. Einführung.....	13
2. Was bietet Rudern?.....	15
3. Zum Aufbau des Handbuchs.....	19
1. TEIL: GRUNDLEGUNG.....	21
Das Sportgerät des Ruderers.....	21
1. Bootstypen.....	21
2. Bootsteile.....	27
3. Bootsgattungen.....	27
4. Ruder.....	32
5. Trimmen von Booten.....	34
Stembrett.....	36
Rollsitz und Rollbahn.....	37
Ausleger und Dolle.....	38
Riemen und Skulls.....	40
Erfahrungs- und Richtwerte für Ruderboote.....	40
6. Lagerung und Pflege der Boote.....	42
Rudern lernen.....	45
1. Methodische Hinweise zur Grundlegung.....	45
2. Elemente des Rudernlernens.....	49
Element 1: Vertraut machen mit dem Gerät und dessen Behandlung .	49
Element 2: Sicherung der Balance.....	51
Element 3: Vorwärts rudern.....	53
Element 4: Bootsmanöver.....	54
Element 5: Situationen bewältigen.....	55
Element 6: Steuern.....	56
Element 7: Orientierung über die verschiedenen Bereiche des Ruderns	58
3. Sicherheit im Rudersport.....	71

2. TEIL: TECHNIK UND TRAINING IM RUDERN	73
Technik	73
1. Das Problem der „richtigen“ Rudertechnik	73
2. Prinzipien der Rudertechnik	74
3. Der Bewegungsablauf beim Rudern	79
4. Leitsätze zur Herausbildung der Rudertechnik	87
5. Rudertechnische Fehler und ihre Korrektur	88
Training	101
1. Orientierungsbereiche des Trainings im Rudern	101
2. Gesetzmäßigkeiten des Trainings	107
Das Gesetz von Belastung und Anpassung	107
Trainingshäufigkeit	108
Belastungssteigerung und Leistungszuwachs	109
Qualität der Anpassung	110
3. Belastungsfaktoren im Rudertraining	110
4. Intensität und Energiebereitstellung	112
5. Intensitätsbereiche im Rudern	116
6. Ergänzendes Training	125
Krafttraining	125
Beweglichkeit	140
Ergänzende Ausdauersportarten	142
7. Regeneration	145
3. TEIL: ANWENDUNGSBEREICHE	148
Rudern: Fitness und Wohlbefinden	148
1. Rudern und Gesundheit	148
2. Rudern und Kondition	150
3. Rudern und Wohlbefinden	151
4. Rudern und Geselligkeit	152
5. Ärztliche Kontrolle und Vernunft	153
6. Wettkampfformen für den Freizeitruderer	154
Wanderrudern	158
1. Formen von Wanderfahrten	158
2. Vorbereitung einer Wanderfahrt	160
3. Durchführung von Wanderfahrten	164

4. Verhalten von Wassersportlern in der Natur.	166
5. Einige Gesundheitstips für Ruderwanderfahrten.	168
Grundlagentraining.	172
1. Allgemeine Prinzipien des Grundlagentrainings im Rudern.	172
2. Trainingsplanung im Grundlagentraining.	179
4. TEIL: ANHANG.	184
Die wichtigsten Ruderwettkampfregeln.	184
1. Altersklassen.	184
2. Streckenlängen.	185
3. Gewichtsbestimmungen für Leichtgewichte.	185
4. Bootsgattungen der Meisterschaftsrennen.	186
Leistungsabzeichen des DRV.	187
1. Das Fahrtenabzeichen für Erwachsene.	187
2. Das Rudersportfertigkeitabzeichen.	188
Landesruderverbände im Deutschen Ruderverband.	191
Literaturhinweise.	192