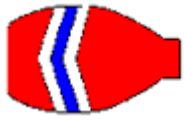


Die Technik ist beim Rudern entscheidend

Kurse für Junioren und Erwachsene gehören im Ruderclub Aegeri zum festen Jahresprogramm. Das Erlernen der richtigen Rudertechnik ist für Anfänger entscheidend um die Sportart mit Spass und Befriedigung ausüben zu können. Doch auch für aktive Mitglieder des Ruderclubs wird alljährlich ein vierteiliger Technik-Kurs angeboten und sehr gut besucht.

Neben den Junioren-Kursen am Freitagabend und dem Anfängerkurs für Erwachsene, der in diesem Jahr schon früh ausgebucht war und bereits durchgeführt wird, kommen auch die Mitglieder des Ruderclub Aegeri in den regelmässigen Genuss einer Weiterbildung in der Rudertechnik. Denn die richtige Technik ist beim Rudern mindestens die halbe Miete. Nicht wer sehr kräftig ist kann erfolgreich rudern, sondern wer die Technik richtig beherrscht. Darum ist der Rudersport auch für Frauen äusserst attraktiv. Problemlos können sie mit ihren männlichen Kollegen im Mannschaftsboot mithalten, sofern sich alle im Boot technisch auf einem ähnlichen Niveau befinden.

In vier Lektionen werden die einzelnen Bereiche praktisch aufgefrischt. Thema eins sind die Grossboote: es geht darum wie sich vier Ruderer zu einem Team finden und was wichtig ist im Mannschaftsboot, damit dieses harmonisch und effizient gerudert werden kann. In Lektion zwei geht es um die Blattform: den Bewegungsablauf des Ruderblattes für ein optimales Rudern, Einsetzen und Ausheben ohne Spritzer, dynamisch-harmonischer Durchzug sowie ruhiges, gleichmässiges Vorrollen. Für viele immer wieder abenteuerlich sind die Kleinboote: erneute Einführung ins Skiff-Rudern (Einer-Ruderboot) und verbessern der persönlichen Rudertechnik wie auch das Erkennen, was für einen Einfluss Fehler auf die Stabilität des Bootes haben sind in diesem Kurs das Thema. Und nicht zuletzt das Riemenrudern: Hier erfährt man den Unterschied zwischen Sculling, bei dem jeder Ruderer zwei Ruder



Ruderclub Aegeri

hält, und dem Riemen-Rudern. Letzteres ist vor allem in England beliebt und jeder im Boot rudert mit nur einem Ruder, in diesem Fall „Riemen“ genannt. Technisch für viele eine spezielle Herausforderung.

Alle Technik-Kurse werden von Trainern des Ruderclub Aegeri geleitet. Diese bilden sich regelmässig weiter in J&S-Leiterkursen und den Weiterbildungsmoduls des Schweizer Ruderverbandes. Zur Unterstützung werden Schulungs-Videos mit international bekannten Ruderern eingesetzt. Theorie und Trockenübung auf dem Ergometer sind wichtig, das Hauptaugenmerk wird aber auf das praktische Rudern im Wasser gelegt. Damit sich jeder Kursteilnehmer ein eigenes Bild seiner Rudertechnik machen kann, werden die Fortschritte von einem Begleitboot aus gefilmt und anschliessend per Video-Analyse besprochen. So hat jedes Clubmitglied die Möglichkeit, sich kontinuierlich zu verbessern und noch mehr Spass und Erfolg beim Rudern zu haben.

Rudern im Grossboot ...



Doppelvierer vor dem Bergwald

... Technik-Training im Doppelzweier



Eine gute Blatтарbeit ist entscheidend