

**„Durch Wasser verbunden,
was uns trägt –
Rudern im Landkreis Vulkaneifel“**



Der Leitfaden zum
Team mit Stern
der Graf Salentin Schule Jünkerath

zusammengestellt von Sebastian Sammet

Inhalt

1. Unser Motto
2. Was unterscheidet Rudern von Paddeln oder Tretbootfahren?
3. Boot, Skull und Riemen
4. Ruderrevier und Zeiten
5. Ruderkommandos und Mannschaft
6. Regatten und Wanderfahrten
7. Ausblick

1. Unser Motto:

Rudern fördert, fordert und verbindet

Diese Wörter haben 2011 zur Gründung des Schülerrudervereins Kronenburger See e.V. geführt, dessen Gründungsmitglieder die Graf Salentin Schule, die Salesianer Don Boscos aus Jünkerath und die Georg-Schule aus Dahlem-Schmidtheim sind. Der gemeinnützige Verein steht jedem offen.

Fördern:

Im Ruderboot fördern sich die unterschiedlichsten Mitglieder einer Mannschaft gegenseitig durch das gemeinsame Ziel, das Boot gut laufen zu lassen. Dieses Ziel vermittelt neben Kenntnissen in Rudertechnik und Bootskunde auch gegenseitige Achtung und Disziplin im Boot. Eine gelungene Fahrt ist die verdiente Belohnung für den vielfältigen Einsatz der Ruderinnen und Ruderer.

Fordern:

Kein Ruderer behauptet von sich, er könne perfekt rudern. Die Übung des korrekten Ruderschlages fordert den Ruderer bei jeder Fahrt aufs Neue heraus. Der Wechsel in schmalere Rennboote, Riemenboote, die Teilnahme an Regatten oder Wanderfahrten zeigen nur einige Möglichkeiten, Boot

und Mannschaft angemessen und individuell zu fordern.

Verbinden:

„Durch Wasser verbunden,
was uns trägt -
Rudern im Landkreis Vulkaneifel“

Unser Motto beim „Team mit Stern“ - Wettbewerb der Firma Gerolsteiner Brunnen GmbH & Co. KG steht dafür, durch den Rudersport die Jugend der Region ein wenig mehr zusammenzubringen. Die Unterstützung durch erfahrene Ruderer und Eltern verbindet zusätzlich verschiedene Generationen im Boot.

Jedem Ruderer ist es durch seine Kenntnisse der Grundbewegung des Ruderns möglich, auch in anderen Vereinen zu rudern und so unser Land zu erkunden.

Wir freuen uns, einmal jährlich im Kleinen bei einer Regatta der Schulen am Kronenburger See Rheinland-Pfalz und Nordrhein-Westfalen zu verbinden. Dabei möge dieses Ereignis das eine oder andere wichtige Gespräch unter den Gästen für unsere Region ergeben. Wir unterstützen diesen Gedanken sportlich.

2. Was unterscheidet Rudern, Paddeln, Tretbootfahren?

Rudern ist eine technische Sportart, die in der Anfangs- und Übungsphase auf einen Trainer angewiesen ist. Doch bei richtiger Anleitung folgt das erste Erfolgserlebnis schnell. Ob in der klassischen Einerausbildung oder im Mannschaftsboot, der Ruderer kontrolliert und bewegt das Boot über Skull oder Riemen, wie die beiden Typen der Ruder fachmännisch genannt werden. Die Skulls geben dem Ruderer Sicherheit und Übung in der Balance des feinen Bootskörpers.

Rudern ist zum überwiegenden Teil Beinarbeit, wobei Rudern neben Skilanglauf und bestimmten Schwimmarten zu den Sportarten zählt, bei der nahezu jeder Muskel bewegt wird.

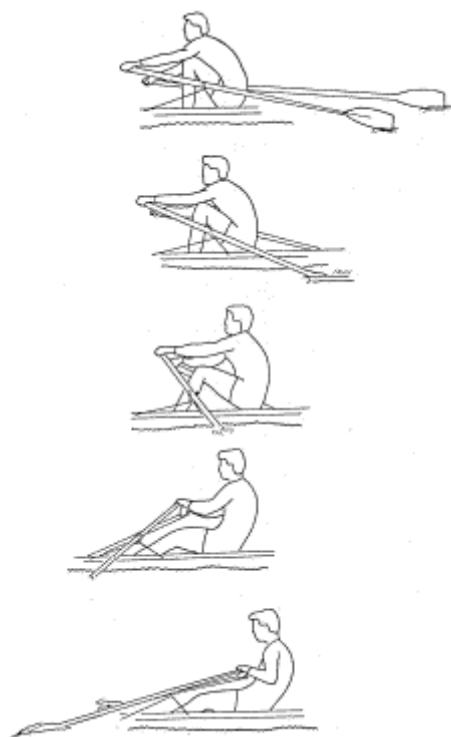
Der Ruderschlag hat als Hauptziel das gleichzeitige Einsetzen und das gleichzeitige Entfernen der Ruderblätter aus dem Wasser, um eine reibungslose Fahrt des Bootes zu gewährleisten. Die folgenden Abbildungen zeigen die typische Körperhaltung beim Skullrudern. Hier hat der Ruderer, entgegen dem Riemenrudern, zwei Skulls in der Hand.

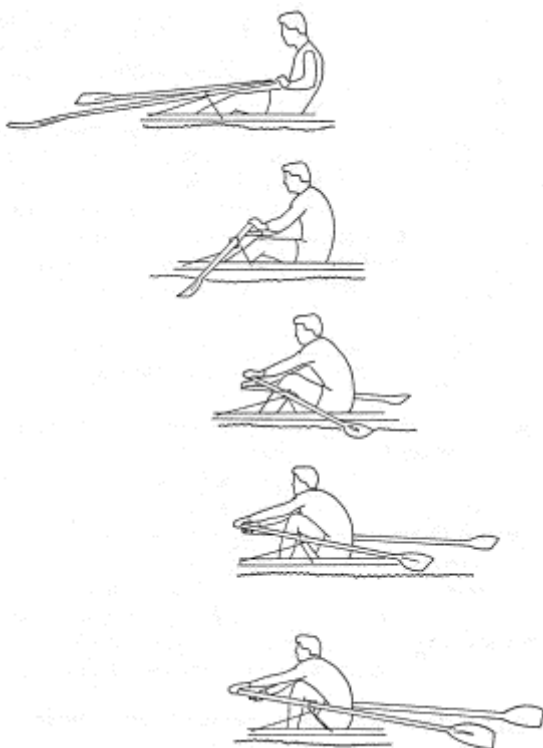
Die erste Abbildung zeigt den Ruderer in der Vorlage mit gestreckten Armen und aufgedrehtem Ruderblatt kurz vor dem Einsatz der Blätter ins Wasser. Nach dem Wassereinsatz nimmt der Ruderer zunächst den Oberkörper mit nach hinten (bugwärts), tritt dann die Beine ganz durch und zieht dann erst die Arme ganz

an den Oberkörper ran. Der Ruderer sitzt dabei locker, ggf. leicht nach hinten geneigt im Boot. Die Hände liegen idealerweise am unteren Rippenbogen. Jetzt folgt der anspruchsvollste Teil der Ruderbewegung:

Der Ruderer muss die Hände herunterdrücken, damit die Blätter aus dem Wasser kommen, dann die Blätter abdrehen (flachdrehen) und im gleichen Zug die Arme und Oberkörper nach vorne strecken und über den Knien halten. Diese Schritte sollten zügig und ineinander übergehend erfolgen.

Das folgende Vorrollen des Ruderers mit gestreckten Armen erfolgt langsamer und stellt die Erholungsphase des Ruderers dar. Am Ende des Vorrollens ist die Vorlage der ersten Abbildung wieder erreicht und der Ruderer setzt die Ruderblätter zeitgleich ins Wasser. Der beschriebene Ruderschlag erfolgt erneut.





Idealtypische Skullbewegung
(nach Nolte, in <http://www.mainzruderverein.de> 2012)

3. Boot, Skull und Riemen

Skull:

Der Ruderer rudert mit zwei Skulls.

Riemen:

Der Ruderer rudert mit einem Riemen.

Bootsgattungen:

Einer, Zweier, Vierer und Achter sind olympisch. Die Bezeichnung Doppel, z.B. Doppelzweier kennzeichnet ein Skullboot, „mit“ oder „ohne“ die Angabe über den Steuermann.

Ausleger:

Die Ausleger sind die Verbindung zwischen Dolle und Boot.

Dolle:

Die Dolle gibt Skull oder Riemen Halt und Führung.

Schwert:

Das Schwert unter dem Rennboot garantiert sicheres Fahrwasser und weniger Abdrift.

Steuer:

Das Steuer wird vom Steuermann bedient und ermöglicht die Steuerung des Bootes.

Trittbrett und Bodenbrett:

Um Schäden am Rumpf zu verhindern, darf das Boot nur auf diesen Brettern betreten werden.

4. Ruderrevier und Zeiten

Unser Ruderrevier und Vereinsstandort ist der Kronenburger Stausee, der geografisch an den Bundesländern Nordrhein-Westfalen und Rheinland-pfalz liegt. Die angrenzenden Gemeinden sind die Gemeinde Dahlem und die Verbandsgemeinde Obere Kyll mit Sitz in Jünkerath. Von April bis Oktober liegen unsere aktiven Boote oberhalb des Sees in unserem Vereinsgelände an der Seeuferstraße (zwischen Schlagbaum und Restaurant Seeterrasse). In den kalten Monaten sind Boote und Hänger sicher in einer Scheune in Lissendorf gelagert.

Der Kronenburger See ist mit einer Länge von ca. 1000 m ideal für das Schüler- und Breitensportrudern geeignet. Es gibt neben einzelnen Tretbooten keinen weiteren Bootsverkehr. Die Wasserverhältnisse sind meist gut. Der See ist für Übungsleiter und Trainer nahezu ganz einsehbar.

Weitere Informationen zum Verein und See unter:

<http://www.kronenburger-see.de/infos>

[www.graf-salentin-schule.de/aktuelles \(/rudern\)](http://www.graf-salentin-schule.de/aktuelles (/rudern))

(demnächst: <http://www.Ruderverein-Kronenburg.de>)

5. Ruderkommandos und Mannschaft

Der Steuermann (oder der Schlagmann) hat im Boot das Kommando und damit die Aufgabe, Boot und Mannschaft sicher ans Ziel zu bringen. Dafür gibt es im Rudern bekannte Kommandos, die jeweils vor dem Kommando mit wenigen Worten angekündigt werden:

Mannschaft ans Boot - Boot geht in die Hand hoch!

Mannschaft ans Boot - Boot geht auf die Schulter hoch!

Boot geht in die Hand ab!

Boot dreht offene Seite Wasser (Land)!

Mannschaft fertigmachen zum Einsteigen -
Mannschaft steigt ein!

Klarmeldung: 1 fertig!, 2 fertig!, ...

In die Vorlage - ruder los!

Ruder-halt!

Blatt ab!

Stoppen - stopp!

Gegenruder - los!

Wende über Backbord -Wende los!

[Beginn: In der Rückenlage, Backbord (rot) senkrecht,
Steuerbord (grün) flach]

(oder **Wende über Steuerbord**, Beginn in der
Rückenlage)

Skulls lang!

Fertigmachen zum Aussteigen - Mannschaft steigt
aus!

Backbord (Steuerbord) überziehen!

Halbe Kraft! - Ohne Kraft!

Normal - weiter!

6. Regatten

Am 23. September 2012 fand mit dem Rennen zwischen den Doppelvierern der Graf Salentin Schule und der Georg-Schule die erste Ruderregatta auf dem Kronenburger See statt. Die Jünkerather konnten das erste Rennen für sich entscheiden, doch die Schüler der Georg-Schule gelobten, den Wanderpokal 2013 nach Schmidtheim zu holen. Nach dem Rennen ist eben vor dem Rennen. Mit dem Ausbau der Rudergruppen haben wir bereits weitere Regatten und Trainingsfahrten für unsere Jugend im Blick.

7. Ausblick

Wir sind ein von verschiedenen Generationen unterstützter Schülerruderverein, bei dem die aktiven Schüler über ihre Schulen Mitglied sind und über die AG's rudern können. Andere Jugendliche können für einen geringen Betrag dem Verein beitreten und bei uns rudern. Unsere erwachsenen Mitglieder treten, je nach Wohnort, zusätzlich einem der beiden Fördervereine der beteiligten Schulen bei. Unser Ziel liegt in der Vermittlung des Rudersports in der Eifel. Somit sind wir als Schülerruderverein auf den Breitensport ausgerichtet. Die durch die „Team mit Stern“ Bewerbung angedachte Erweiterung unserer Ruderidee auf weitere Gewässer der Eifel haben wir, nach den ersten Rückmeldungen, mehr in

Richtung Wanderrudern ausgerichtet. Das Wanderrudern bietet unseren Jugendlichen auf diversen Wasserstraßen und in Vereinen zahlreiche Möglichkeiten, ihre Kenntnisse vom Kronenburger See auch überregional einzubringen und für unsere Region zu werben. Erste Kontakte zu Hamburger und Brandenburger Rudervereinen bestehen bereits.

Literatur

Der Ruderclub Meschede hat uns in der Gründungsphase mit einem Leihboot, Bootshänger und gutem Rat unterstützt. Auf der Homepage dieses Vereins finden sich viele weitergehende Informationen zum Rudersport: www.ruderclub-meschede.de

Unser besonderer Dank gilt Schulpatin Frau Kerstin Handwerk und Herrn Leo Schneider als Pate der Firma Gerolsteiner Brunnen GmbH & Co. KG für unser Ruderprojekt Team mit Stern

Kontakt:

Graf Salentin Schule
-Sebastian Sammet
Schulstraße
54584 Jünkerath
(S.Sammet@t-online.de)