

## Rudern

Das Ziel des Kurses ist allen teilnehmenden Schüler\*innen Kenntnisse im Rudersport zu vermitteln.

Im Herbst und Winter wird je nach Witterung und alternativ zum Training auf dem Wasser mit vorbereitendem Sport auf unseren Ruderergometern und anderem Training an Land begonnen. Sobald es die Witterung zulässt und spätestens im Frühjahr geht es in die Boote. Zunächst werden unter Anleitung von unseren Trainern in unseren breiteren Gigbooten die Grundtechniken vermittelt. Sobald die Wassertemperaturen es zulassen, findet das Training aber auch in unseren schmaleren Kinder-Einer statt.

Vermittelt werden nach einer freiwilligen Kenterung wie man wieder zurück ins Boot kommt und wie mit den schmalen Booten angelegt und gewendet wird. Natürlich wird auch gelehrt wie eine Strecke gerudert werden kann, ohne „freiwillig“ zu kentern.

Selbstverständlich ist als **wichtige Voraussetzung**, dass jeder Schüler\*innen ausdauernd schwimmen und einen entsprechend **Nachweis** vorlegen kann. Als Bekleidung wird nur normales Trainingszeug gewünscht. Für das Rudertraining reichen dann möglichst enganliegende Hosen, Leggings und T-Shirts aus.

# OGS – Angebote 2023/2024

### Beschreibung des Kurses

#### Worum geht es?

Das Ziel des Kurses ist allen teilnehmenden Schüler\*innen Kenntnisse im Rudersport zu vermitteln

#### Wer kann an dem Kurs teilnehmen?

Mädchen und Jungen der Klassen 5 - 6

#### Wo findet der Kurs statt?

Bootshaus hinter dem Freibad am Herrenteich

#### Wann findet der Kurs statt?

Montag von 13:25 Uhr – 15:25 Uhr

#### Was kostet der Kurs?

12,00 € pro Monat



**Kursleiter\*innen:**  
Klaus Dolling