

RUDERN LERNEN!

Kompaktkurse für die Anfängerausbildung beim RCR Rastatt

in 2011



Termine

Die Anfängerausbildung findet als Kompaktkurs von Freitag (Nachmittag) bis Sonntag (Abend) an folgenden Terminen statt:

- 10. Juni (17:00 Uhr) bis 12. Juni (bis 18:00 Uhr)
- 15. Juli (17:00 Uhr) bis 17. Juli (bis 18:00 Uhr)



Programm

Inhalte der theoretischen Ausbildung sind Material- und Bootskunde und der Verhaltensregeln sowie die Erläuterung der Grundzüge der Ruderbewegung. Im Praktischen Teil erfolgen Ausbildungsfahrten im Gig-Mannschaftsboot und ggf. auch im Trimmi oder Skiff. Am Ende der Ruderausbildung steht die „Mini-Wanderfahrt“ *Illingen Rund* und die Befähigung zur Teilnahme am Vereinsrudern.

Freitag, 17:00 Uhr (Dauer ca. 3 Stunden)

- Vorstellungsrunde der Teilnehmer
- Vorstellung des RCR, der Ruderabteilung und des Programms für die Schulung
- Entwicklung des Rudersports und Vorstellung der Ruderbewegung
- Bootskunde
- Erste Erfahrungen auf dem Ruderergometer



Samstag, 10:00 Uhr (Dauer bis ca. 19:00 Uhr)

- Kurze Reflexion der Lerninhalte vom Freitag
- Programmvorstellung für den Samstag
- Einige Regeln zum Verhalten mit dem Sportboot auf Seen und Flüssen
- Fahrtordnung für das Ruderrevier des RCR
- Mannschaft und Boot fertig für die Fahrt machen (Fahrtenbuch, Material, Stegordnung)
- Ruderausbildung im Gig-Mannschaftsboot
- Mittags: gemeinsames Essen in der RCR-Gaststätte
- Ruderausbildung im Gig-Mannschaftsboot und im Trimmi sowie ggf. im Skiff



Sonntag, 10:00 Uhr (Dauer bis ca. 18:00 Uhr)

- Ruderausfahrt im Gig-Mannschaftsboot
- Mittags: gemeinsames Essen in der RCR-Gaststätte
- Mini-Wanderfahrt *Illingen Rund*
- Abschluss und Bekanntgabe der allgemeinen Ruderzeiten im RCR für den Anschluss an das Vereinsrudern



Kosten

Die Kosten für ein Ausbildungswochenende betragen pro Person 100 EUR. Darin enthalten sind

- Schulungsmaterial
- zwei Mittagessen in der RCR-Gaststätte
- Getränke



Im Falle einer angestrebten Mitgliedschaft im RCR Rastatt werden 40 EUR mit dem Mitgliedsbeitrag verrechnet.

Um an der Ruderausbildung teilnehmen zu können, muss man Schwimmen können. Zudem sind Sportsachen und Wechselsachen mitzubringen.

Anmeldung

Die verbindliche Anmeldung zur Teilnahme an einem Ausbildungswochenende erfolgt per Mail an Boris Lehmann (B.Lehmann@kit.edu) bis spätestens 7 Tage vor dem Ausbildungstermin.

