

Ran ans Rudern

die Wassersportart für Körper, Geist und Seele



Text: Martina Mammen | Fotos: Natascha Mundt

Rudern ist weit mehr als nur eine gesunde Sportart für den Körper: es belebt Geist und Seele. Wenn sich Schlagrhythmus und Geschwindigkeit im Einklang befinden, fängt das Boot an zu gleiten und es ertönt ein leises Gluckern – eine wunderschöne Melodie der Wellen, die die Herzen der gesamten Mannschaft in den höchsten Tönen jubeln lässt.

Ausgeübt werden kann diese attraktive Sportart, die in Deutschland eine fast 150-jährige Tradition hat, von fast jedem. Das ideale Einstiegsalter liegt ungefähr zwischen zehn und vierzehn Jahren. Aber auch Erwachsene können das Rudern problemlos erlernen. Viele Ruderer stei-

gen erst mit fünfzig oder später das erste Mal in ein Ruderboot. Mit dem Rudern ist es wie mit dem Fahrradfahren: Wenn man es einmal gelernt hat, verlernt man es nicht mehr. Viele Ruderer üben diesen Sport bis ins hohe Alter aus. Die Grundfertigkeiten werden in einem Kurs vermittelt. Mitbringen sollte man viel Spaß an Bewegung, gute Schwimmkenntnisse und eine ordentliche Portion Teamgeist. Jeder Wunsch kann erfüllt werden: vom Einer bis zum Achter findet sich für jeden das passende Boot. Immer mehr Vereine bieten auch behinderten Menschen die Möglichkeit, diese sportliche Betätigung auszuüben.

Rundherum gesund

Als eine der wenigen Gesundheitssportarten wirkt sich das Rudern positiv auf alle Hauptmuskelgruppen aus. Da der Rude-

rer jeden Schlag den Wind-, Wellen- und Strömungsverhältnissen anpassen muss, werden neben den großen Muskeln auch die kleinen Muskeln beansprucht. Auch der Kreislauf profitiert von der ganzheitlichen Bewegung. Neben dem Arm- und Schulterbereich wird über den Einsatz des Rollsitzes die Beinmuskulatur aktiv eingesetzt. Verletzungen sind sehr selten. Untersuchungen von Krankenkassen haben ergeben, dass das Rudern zu den gesündesten und ungefährlichsten Sportarten zählt. Wenn es regnet, stürmt oder schneit, stehen in fast jedem Ruderklub Ruderergometer und andere Fitnessgeräte zur Verfügung, um auch in diesen Zeiten nicht ganz auf die Ruderfreude und das Training verzichten zu müssen.

Wunderschöne Wanderfahrten

Wer mehr möchte, als regelmäßig an den Ausfahrten des Vereins auf den heimischen Gewässern vor der Haustür teilzunehmen, kann an zahlreichen Wanderfahrten, die z. B. von den Vereinen oder vom Deutschen Ruder-Club organisiert werden, teilnehmen. Üblich sind Tagestappen von 25 bis 50 Kilometern. Zu fast



allen Jahreszeiten können Flüsse und Seen mit dem Boot erkundet werden. Wunderschöne Wasserreviere finden sich auf der ganzen Welt.

Voraussetzungen für Wanderfahrten sind eine gute Kondition, Kenntnisse, die über das anfängliche Rudern hinausgehen, und das Beherrschen der wichtigsten Kommandos. Nur ein gut ausgebildetes Team kann auch eine knifflige Situation meistern.

Wettkampf weltweit

Ruderern mit besonderen konditionellen und koordinativen Fähigkeiten, die sich gern mit anderen messen möchten, steht der Weg in das Wettkampfgeschehen offen. Viele Vereine bieten eine Sparte an, in der man für Wettkämpfe trainieren kann – eine gute Grundvoraussetzung, um auf nationaler und internationaler Ebene auf Medaillenkurs gehen zu können.

Eine Ausfahrt ist ein idealer Ausgleich zum hektischen Alltag. Ruderer, die mit einem angespannten Ausdruck im Gesicht ablegen, können in der Regel bereits nach wenigen Ruderschlägen abschalten und kommen spätestens beim Anlegen mit einem Lächeln im Gesicht zurück.



Weitere Infos unter:

www.rudern.de
www.rudern-sh.de

Rudern in Mittelholstein:

www.rcnms.de

Rudern in Hamburg:

www.rc-allemannia.de
www.hamburger-ruderinnen.de



Aller Anfang ist gar nicht schwer!

Unsere Autorin Martina Mammen hat sich für uns ins Ruderboot getraut. Die anfängliche Angst war schnell verflogen. Mit der richtigen Erklärung und Unterstützung der Profis war es kein Problem, im schmalen Boot „ohne direkten Wasserkontakt“ Platz zu nehmen. Um ein Gefühl für das neue Gefährt zu bekommen, wurde sie kurzerhand an die lange Leine genommen. Bereits ein paar Übungsstunden später wusste sie, dass der Einfelder See in Zukunft auch ihr Ruderrevier sein wird.

Ruder-Club Neumünster e.V. www.rcnms.de



Rudern Basics von Wolfgang Fritsch

Das Einsteigerbuch bietet einen anschaulichen und leicht verständlichen Einblick in den Rudersport.

■ Meyer & Meyer Sport 2014, 128 Seiten, 14,95 Euro

1/4 eck
Füller