



Mitglied im
Deutschen
Ruderverband



Mitglied im
Deutschen
Tennis-Bund



Mitglied im
Deutschen
Volleyballverband



RUDERCLUB HAMM / VON 1890 E.V.

Der Ruderclub bietet allen interessierten Mitgliedern einen weiteren **Lehrgang** an:

Steuermann/-frau im Ruderboot

Wir alle wissen, dass die Leistung des Steuernden das Gelingen einer Ruderfahrt wesentlich beeinflusst. Steuern setzt erhöhte Wahrnehmung des ruderischen Umfeldes in jeder Phase einer Fahrt voraus. Kein Wunder, dass die Doppelbelastung beim fußsteuerndem Ruderer erst nach einiger technischer Reife erfolgen sollte. Eine gute Vorerfahrung ist das Steuern vom Steuermannsplatz aus, wobei man ein gutes Gefühl für das Dirigieren eines Bootes frühzeitig bekommen kann. Diese Möglichkeit wird am RC noch zu wenig genutzt.

Gutes Steuern kann man lernen. Hier erfährst Du, wie es geht!

Inhalt:

- Technische Grundlagen des Steuerns im Ruderboot
- Richtiger Einsatz der Steuer-Kommandos
- einfache Techniken zur Richtungskontrolle auf der Lippe (Arbeit mit Orientierungspunkten und -linien)
- Praktische Übungen im Vierer:
 - o Steuern vom Steuersitz aus (Blick zum Bug)
 - o Steuern mit Fußsteuer (Bugplatz/Heckplatz)
 - o Manövrieren ohne Steuer
 - o Geschwindigkeit regeln
 - o An- und Ablegen
 - o Erschwerte Situationen (z.B. Fahren an Engstellen/Schleusen, bei starkem Wind/starker Strömung)

Leitung: Volker und Denise Burgard

Termin: Sonntag 15.9.19, 12-14 Uhr

Treffpunkt: Clubhaus, im Ruderdress

Teilnehmerzahl: max. 8 (bei Überschreitung gibt es einen Folgetermin)

Anmeldung: bis 12.9.19 Eintrag in Teilnehmerlisten in den Umkleideräumen

Der Vorstand