

## Anfängerausbildung der Ruderabteilung des TuS Bramsche

- Saison 2024 -

Liebe Ruderanfängerinnen und -anfänger, vielen Dank für euer Interesse am Rudern!

Ziel dieser Ausbildung ist das Erlernen des Ruderns auf Breitensportniveau. Nach der Anfängerausbildung solltest Du fit genug sein, um an verschiedenen Trainingsgruppen und an Wanderfahrten teilnehmen zu können.

### Voraussetzungen für die Teilnahme:

- Mindestalter: 18 Jahre
- Schwimmer (Bronze / Freischwimmer)
- geeigneter Gesundheitszustand für Breitensport

### Übungsleiter:

- Stefan Bliesener
- Karsten Kömpe
- Dirk Ortland
- Michael Gottlieb
- Michael Gottschalk

Bei den Übungsleitern handelt es sich um Ehrenamtliche mit z.T. langjähriger Ausbildungs- und Rudererfahrung. Dirk und Karsten haben zudem einen Trainer-C-Schein des Deutschen Ruderverbands.

### Ausbildungsort:

Bootshaus der Ruderabteilung des TuS Bramsche, Hafenstraße 31.

Anfahrt: die Hafenstraße bis zum Ende durchfahren und dann direkt vor der Kanalböschung rechts abbiegen.

### Schnuppertermine:

Vor Beginn der Anfängerausbildung findet **am 23.3. und 30.3. jeweils um 15:00 Uhr** ein unverbindliches Schnupperrudern statt. Die Teilnahme am Schnupperrudern erfordert keine Vereinsmitgliedschaft und es entstehen keine Kosten und Verpflichtungen durch die Teilnahme. Wir empfehlen Dir, am Schnupperrudern teilzunehmen, damit Du herausfindest, ob Dir Rudern gefällt und Du mit der Anfängerausbildung fortfahren willst.



*Schnupperrudern 2023*

### Teilnahmebedingungen der Anfängerausbildung:

Wenn du nach dem Schnupperrudern mit der Anfängerausbildung weitermachen möchtest, musst du Mitglied im TuS Bramsche und der Ruderabteilung werden. Die Mitgliedschaft kann jeweils zum Jahresende gekündigt werden. Die Ruderabteilung erhebt einen Zusatzbeitrag

zum normalen TuS-Mitgliedsbeitrag. Details findest Du auf der Website des TuS Bramsche unter Downloads (Beitragsordnung).

Wenn es mehr Interessenten als Ausbildungsplätze gibt, ist das Datum der Anmeldung in der Ruderabteilung maßgeblich.

Bitte habe Verständnis dafür, dass der Einstieg zur Anfängerausbildung nur bis spätestens 17.4. möglich ist, damit wir auf den Trainingsfortschritten aufbauen können.

Bitte **melde dich** für das Schnupperrudern und/oder die Anfängerausbildung unverbindlich unter [info@bramsche-rudern.de](mailto:info@bramsche-rudern.de) an, damit wir besser planen können.

## **Ausbildungsablauf:**

Die Anfängerausbildung findet **ab dem 3.4. immer mittwochs um 18 Uhr statt.**

Inhalt der Ausbildung ist das Erlernen der technischen Grundlagen des Ruderns im Breitensport und die Stärkung der Kondition für eine Ruderstrecke von 10-12 Kilometern. Darüber hinaus werden theoretische Grundlagen zu Rudermaterial, Technik und Sicherheit vermittelt.

Neben den Ausbildungsterminen finden zum Kennenlernen ab dem Sommer gelegentlich Freitags um 18 Uhr Zusatztermine mit anderen Rudergruppen statt.

Bei Dauerregen, Gewitter oder Sturm wird auf dem Ruder-Ergometer trainiert oder es werden theoretische Grundlagen vermittelt.

Gerudert wird zunächst in den breiteren Gig-Booten, vor allem im Vierer, Dreier und Zweier. Ab dem Sommer können auch Einer ausprobiert werden.

Die Anfängerausbildung endet im September.



*Anfängertraining auf dem Ruder-Ergometer*

Nach den Sommerferien oder spätestens nach Beendigung der Ausbildungsphase im September kannst Du in der Regel auch am normalen Ruderbetrieb teilnehmen.

Wir nutzen die App Klubraum für die Anmeldung zu Ruderterminen und für die vereinsinterne Kommunikation. Nach Eintritt in den Verein erhältst Du Zugang zur App.

## **Ausblick: Vereinsaktivitäten und wie geht es weiter nach der Ausbildung?**

Neben der Anfängerausbildung finden gelegentlich gesellschaftliche Veranstaltungen wie gemeinsames Grillen und Ausfahrten statt. Wir werden Dich hierzu ansprechen.

Natürlich gehört bei einem Verein auch die Pflege des Materials und des Vereinshauses dazu. Dafür gibt es regelmäßige Termine, an denen Du Dich nach Möglichkeit beteiligen solltest.

Im Winter wird aufgrund des frühen Sonnenuntergangs in der Regel nur sonntags vormittags gerudert. Zusätzlich gibt es aber die Möglichkeit, im Bootshaus an Ruderergometern und im vereinseigenen Kraftraum zu trainieren.



Wenn Du weiter an Deiner Rudertechnik arbeitest, kannst Du auch irgendwann die schmaleren Rennboote ausprobieren. Und wenn du regelmäßig trainierst und fit genug bist, ist darüber hinaus eine Teilnahme an Regatten möglich.

Wir unternehmen außerdem kleinere und größere Wanderfahrten, an denen Du teilnehmen kannst.

## **Kleidung:**

Wir empfehlen enganliegende Kleidung. Taschen an der Bauchseite müssen verschließbar sein. Bei kaltem oder nassem Wetter ist Kleidung aus Softshell angenehm. Je nach Temperatur ist eine Mütze oder gegen die Sonne ein Basecap nützlich.

Grundsätzlich ist Kleidung aus dem Fahrrad- oder Laufsportgut geeignet.

Tipp: die Discounter haben im Frühjahr oft Aktionen für Lauf- und Fahrradkleidung. In der Regel ist eine Vollausrüstung für unter 50 € realisierbar.