

Anfängerausbildung der Ruderabteilung des TuS Bramsche

- Saison 2025 -

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

Ziel dieser Ausbildung ist das möglichst gute Erlernen der Rudertechnik. Nach der Anfängerausbildung solltest du fit genug sein, um an verschiedenen Trainingsgruppen und an Wanderfahrten teilnehmen zu können. Auch eine Entwicklung in Richtung Leistungssport mit Teilnahme an Regatten ist möglich.

Voraussetzungen für die Teilnahme:

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

Übungsleiter:

- Michael Gottschalk
- Michael Gottlieb
- Cathelijne de Busser
- Eric Vocke
- Dirk Ortland
- Stefan Bliesener

Bei den Übungsleitern handelt es sich um Ehrenamtliche mit z.T. langjähriger Ausbildungs- und Rudererfahrung. Dirk hat 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.



Vorbereitungstermine:

Vor der Zeitumstellung kann leider noch nicht abends gerudert werden, da die Sonne zu früh untergeht. Wir möchten aber trotzdem schon im **März** mit der Vorbereitung anfangen, damit der Ruderstart im April etwas einfacher wird.

Daher bieten wir ab dem **5.3.** immer Mittwochs um 18 Uhr im Bootshaus ein Techniktraining auf dem Rudergerät an. Außerdem vermitteln wir Grundlagen zu Rudertechnik, Ruderstrecke, Rudermaterial und Sicherheit auf dem Wasser.

Die Teilnahme an den Vorbereitungsterminen ist freiwillig, kostenlos und unverbindlich. Wir empfehlen die Teilnahme, aber ein Einstieg zum April ist auch möglich.

Schnuppertermine:

Damit du das Rudern vor der verbindlichen Anmeldung wenigstens einmal richtig ausprobieren kannst, bieten wir **am 23.3. und 30.3. jeweils um 15:00 Uhr (Sonntags)** ein unverbindliches und kostenloses Schnupperrudern an.

Wir empfehlen dir, am Schnupperrudern teilzunehmen, damit du herausfindest, ob du grundsätzlich mit dem Bewegungsablauf klarkommst und dir Rudern Spaß macht.



Schnupperrudern 2024

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, entscheiden die Übungsleiter darüber, wer teilnehmen kann. Dabei wird unter anderem der Zeitpunkt der Voranmeldung berücksichtigt.

Bitte habe Verständnis dafür, dass der Einstieg zur Anfängerausbildung nur bis spätestens 16.4. 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 an, damit wir besser planen können.

Ausbildungsablauf:

Die Anfängerausbildung findet **ab dem 2.4. immer mittwochs um 18 Uhr statt**.

Inhalt der Ausbildung ist das Erlernen der technischen Grundlagen des Ruderns und die Stärkung der Kondition. Darüber hinaus werden theoretische Grundlagen zu Rudermaterial, Technik und Sicherheit vermittelt.

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

Bei Dauerregen, Gewitter oder Sturm wird auf dem Ruderergometer 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.



Anfängertraining auf dem Ruderergometer



Am 15. Juni ist ein spezielles Einertraining auf dem Dümmer geplant.

Die Anfängerausbildung endet im September.

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

Es gibt im Verein mehrere Rudergruppen mit unterschiedlichen Schwerpunkten. Je nach Interesse und Fitness kannst du also nach der Ausbildung entspannter oder sportlicher weitermachen.

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.

Bitte melde dich immer rechtzeitig für jeden Termin über die App an, damit wir besser planen können. Und sei lieber 10 Minuten früher als später da.

Ausblick: Vereinsaktivitäten und was kommt nach der Ausbildung

Neben der Anfängerausbildung gibt auch Veranstaltungen wie gemeinsames Grillen und Ausfahrten. Im August findet immer ein großes Sommerfest statt.

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 Krafraum 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 Laufsport gut geeignet.

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