



Bootshausnachrichten

der monatliche Newsletter



Mai 2014

Liebe Wassersportler am Auedamm 53,

der erste Monat mit Sommerzeit ist vorbei. Die Boote werden wieder stark frequentiert und das Bootshaus hat das erste Großevent erlebt. Viele neue Gesichter erfreuen sich am Wassersport und beim ersten Wettkampf in diesem Jahr hat der RVC teilgenommen. Es freut uns vom Vorstand, dass alle so stark mitziehen und hoffen, dass alle weiterhin viele schöne Stunden am Verein über den Sommer erleben.

1. Rückblick Steuermannslehrgang

Anfang April war es soweit. 10 Teilnehmer haben den Steuermannslehrgang für gesteuerte und ungesteuerte Boote auf der Fulda mitgemacht. Neben der Theorie mit Schifffahrtszeichen und Regeln auf dem Wasser stand die Praxis mit Fußsteuer und Steuerleine auf dem Programm. Hinzu wurden die Kommandos und ansteuern an die Pritsche geübt.

2. Rückblick Schnupperrudern:

Schnupperrudern wurde in diesem Jahr sehr stark angenommen. Am 07. und 11. April, sowie am Tag des Wassersports konnten wir 30 Interessierten das Rudern ein wenig beibringen. Dank Werner, Magda, Dieter und Jens haben sich auch gleich fast alle zum Kurs angemeldet.

3. Rückblick MT Melsungen am 26.04.14

Am 26.04. ging es mal wieder zur MT. Der RVC der in dieser Saison bei vielen Heimspielen vor Ort sein konnte, wurde mit einem erneuten Heimsieg belohnt.

4. Rückblick Anrudern 27.04.14

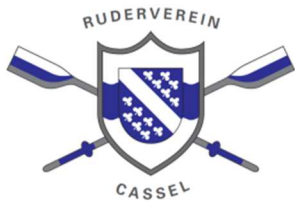
Am letzten Aprilsonntag wurde die neue Rudersaison vom Kasseler Regattaverein eröffnet. Mit zwei Booten vom RVC und der SG Stern sowie einem ASS Boot war das Wassersportzentrum gut vertreten.

Ruderverein Cassel 2010 e.V.

www.rvcassel.de / www.facebook.com/RudervereinCassel2010/ / <https://twitter.com/RudernKassel>

TRV Albert - Schweitzer - Schule

www.TRVASS.de / www.facebook.com/trvasskassel



Bootshausnachrichten

der monatliche Newsletter



5. Rückblick Tag des Wassersports

Am 1. Mai war es wieder soweit, der Tag des Wassersports. Die Gemeinschaftsveranstaltung vom TRV ASS, SG Stern und der SG Stern Kassel. Trotz durchwachsenen Wetter war die Veranstaltung sehr gut besucht. Highlight war erneut die Bootstaufe des Vereins. Mit zwei Renneinern kann der Verein nun auch für ehemalige Rennrunderer und Rennrunderer nun Bootsmaterial anbieten. Zudem wurde unser neuer „Heinrich“ als C- Einer getauft, sowie dank der Fieseler Stiftung ein Boot für Jugend trainiert für Olympia und STAR CARE angeschafft. Dank der Kuchenspenden konnten wir auch das neue STAR CARE Projekt zum Bau eine Zirkushalle für Kinder unterstützen.

6. Rückblick Marathonstaffel

Beim diesjährigen Kassel Marathon konnten wir mit einer Damen Staffel teilnehmen. Dank der Trainerin Jutta Fischer konnte das Quartett Christine Wohlfeld, Stephanie Riese, Katrin Bulang und Tanja Kurzenknabe auf die 42,195km gehen. Mit persönlicher Bestzeit waren die vier Starterinnen überglücklich beim gemeinsamen Zieleinlauf in das Auestadion. Vielen Dank dem Team RVC/SG Stern.

7. Kurse

Durch die Schnupperkurse und viel Werbung der Mitglieder können wir derzeit viele neue Gesichter am Bootshaus begrüßen. Dank der Ausbilder können wir den großen Zuspruch meistern und hoffen im Anschluss auf viele neue Mitglieder.

8. Ausblick Wanderfahrt

Am 10./11. Mai findet die erste Wanderfahrt durch den Fahrtenleiter Stephan Gerlach statt. Bei dem jetzigen Wasserstand wird die Fahrt auf der Fulda von Mecklar nach Kassel statt. Allen viel Spaß und hoffentlich angenehmen Temperaturen auf der Fulda.

9. Ausblick Kasseler Regatta

Wer ein wenig Regattaluft schnuppern will, kann am Wochenende vom 23.05. bis 25.05.14 Rennen auf der Fulda anschauen. Wer noch Gemeinschaftsstunden machen will, kann diese auch an diesem Wochenende bei der Regatta helfen.



Bootshausnachrichten

der monatliche Newsletter



10. Drachenboot Training

Wer neben dem Rudertraining mal einen anderen Wassersport ausüben möchte, ist herzlich zum Drachenboot Training am Donnerstag eingeladen. Mal nicht rückwärts über die Fulda rudern, sondern vorwärts über die Fulda paddeln in einem tollen „Achdrachen“ Team der SG Stern/ RVC. Bitte über die Doodle Liste anmelden, damit Jürgen Letz oder Gerald Manns alle mit einplanen können.

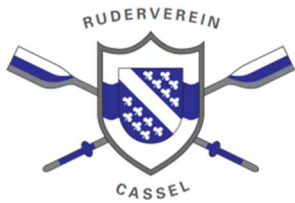
11. Rückblick Frauenrunde/ Ausblick Brunch am 1. Sonntag des Monats

Über die Wintermonate kamen die Frauen jeden ersten Sonntag zum Frauenfrühstück. Dank der Initiative von Andrea Mai war im Winter dieser Termin immer ein reger Austausch von Ideen. Nun ist Sommer, die Männer wollen mitreden und der Termin des ersten Sonntags ist nun für neue Ideen frei. So wollen wir den Termin als festen Rudertermin mit einführen. Im Anschluss können wir am Bootshaus noch ein wenig Brunchen oder Grillen und nebenbei noch ein wenig gemütlich zusammen sitzen. Start ist der 1. Juni um 10:30 Uhr zum Rudern und/oder Paddeln. Jeder bringt seine Lieblingsachen mit und stellen Sie auf einen großen Tisch, damit wir genügend Auswahl haben.

12. WhatsApp / Facebook

Neuer junger Verein, so auch die neuen Medien. Wer mit in die WhatsApp Gruppe im Verein aufgenommen werden will, den bitte ich über WhatsApp, der Gruppenleiterin Stephanie Riese eine Nachricht zu senden. (0160-4524829)

Um immer auf den neuesten Stand zu sein kann auch die Neuigkeiten über unsere Facebook Seite erfahren. Daumen hoch und alle Neuigkeiten erfahren und keinen Termin mehr verpassen.



Bootshausnachrichten

der monatliche Newsletter



13. Trainingszeiten

Montag	Rudern 18:00 Uhr	Kursleiter: Jens Gerlach
Mittwoch	Rudern 18:00 Uhr (ohne Betreuung)	
Donnerstag	Drachenboot 18:00 Uhr	
Ansprechpartner: Jürgen Letz, juergen.letz@daimler.com http://www.doodle.com/ec8hw8sq57ttvwrk		
Donnerstag	Ruderkurs „e-impuls“ 18:00 Uhr mit Manuela Zander	
Freitag	Rudern 17:00 Uhr	Kursleiter: Jens Gerlach
Samstag	freies Rudern	
Sonntag	freies Rudern	

14. Termine:

01.05.2014	10:00 -18:00 Uhr	Tag des Wassersports
01.05.2014	14:00 Uhr	Bootstauen
04.05.2014	09:00 Uhr	eon Kassel Marathon mit RVC Frauenstaffel
10./11.05.14		Wanderfahrt auf der Fulda mit Stephan Gerlach
23.-25.05.14		Kasseler Ruderregatta
01.06.2014	10:30 Uhr	Rudern und anschließend Brunch am Bootshaus

Mit wassersportlichen Grüßen

Jens Gerlach

Ruderverein Cassel 2010 e.V.

www.rvcassel.de / www.facebook.com/RudervereinCassel2010/ / <https://twitter.com/RudernKassel>

TRV Albert - Schweitzer - Schule

www.TRVASS.de / www.facebook.com/trvasskassel

Die Rudertechnik von Ueli Bodenmann erklärt.

2.4 Rudertechnik für den Ruderergometer **2 Richtig rudern – aber wie?**

Das ist wichtig beim Rudern:
Die Ruderbewegung ist fließend, hat keine Ecken und Kanten. Es dürfen keine unkontrollierten Kraftspitzen erkennbar sein.
„Ein guter Ruderschlag hat keinen Anfang und kein Ende ...!“

Technikelemente	Beschreibung	Hinweise/Organisation
Druckaufnahme	Die Hände werden mit gestreckten Armen und einem leicht nach vorne geneigten Oberkörper durch die Rollbewegung des Sitzes nach vorne geführt. Die Schultern bleiben locker und der Oberkörper stabil. Die Druckaufnahme muss in kürzester Zeit, im richtigen Timing und ohne Kraft erfolgen. Das Ziel ist es, in kürzester Zeit eine Verbindung zwischen Stembrett und Hände herzustellen (ohne „Schlupf“ und nicht zu hart), gekoppelt über Beine, Oberkörper und Arme.	
Beinstoß	Nach der Druckaufnahme beginnen Knie und Hüfte sich gleichzeitig zu strecken. Der Oberkörper bleibt in Vorlage. Die Schultern und die Arme bleiben gestreckt.	
Mittelzug	Gegen Ende des Beinstoßes wird der Körper aktiv nach hinten gebracht. Die Arme und die Schultern bleiben gestreckt. Die Verbindung zum Stembrett bleibt erhalten. Das ganze Körpergewicht hängt hinter dem Griff.	

23

2 Richtig rudern – aber wie? **2.4 Rudertechnik für den Ruderergometer**

Einrichten	Beschreibung	Hinweise/Organisation
Endzug	Nachdem der Körper in Rücklage gebracht worden ist, bleibt er stabil. Die Arme werden „geduldig“ und mit der Geschwindigkeit des Schwungrades angewinkelt und horizontal zum Körper gezogen. Die Schultern bleiben flach. Die Verbindung zum Stembrett bleibt erhalten.	
Hintere Bewegungsumkehr	Kurz bevor der Druck auf dem Griff nachlässt – die Hände sind dann auf der Höhe des untersten Rippenbogens – werden die Hände etwas nach unten gedrückt um eine runde „weg“-Bewegung einzuleiten. Die Arme werden im gleichen Rhythmus der Endzugbewegung wieder gestreckt (wie der Richtungswechsel eines Förderbandes). Der Körper bleibt in Rücklage. Faustregel: Die Handgeschwindigkeit ist beim Endzug und beim „Hände-weg“ gleich schnell.	
Vorrollen	Sobald die Arme gestreckt sind, löst sich der Oberkörper und die Beine. Das Anrollen erfolgt ruhig und gleichmäßig. Bei 1/4 des Rollbahnweges ist der Körper wieder in Vorlage und bereit für das „Wasserfassen“ (= neuer Druckbeginn). Die zweite Hälfte des Vorrollens geschieht nur noch aus den Beinen. Die Rollgeschwindigkeit bleibt konstant und verringert sich leicht gegen das „Wasserfassen“. Die Hände laufen weiter gegen das Schwungrad.	
0 Rhythmus	Der Rhythmus muss der Geschwindigkeit des Schwungrades angepasst werden, damit das Timing bei der Druckaufnahme eingehalten werden kann. Es sollte ein runder, dynamischer Bewegungsverlauf entstehen. Im Training und im Wettkampf ist das Verhältnis von Durchzug und Vorrollen verschieden. • Training: ca. 1:2 • Wettkampf: ca. 1:1	

24