

Bootshausnachrichten

der monatliche Newsletter



Februar 2014

Liebe Wassersportler am Auedamm 53,

der erste Monat ist bereits vergangen. Die ersten Veranstaltungen sind vorbei, das Wintertraining geht langsam dem Ende zu und die Saisonplanung ist in den letzten Zügen. Mit diesem Newsletter starten wir mit Infos „Rund um den Wassersport“ im Anhang. Jedes Mal mit einem neuen Thema. Dieses Mal mit den Kommandos auf dem Wasser.

1. Rückblick Wanderung mit Neujahrsempfang

Am letzten Januartag war es soweit. Es ging wieder nach Körle. Unser Ruderkamerad Alfred Knoche (SG Stern) organisierte den Ausflug um Körle. Mit einer Rekordbeteiligung von 35 Teilnehmern war diese Veranstaltung so gut besucht, wie nie zuvor. Nach dem Begrüßungsgetränk an der Gaststätte „Zur Krone“ wanderten wir in der schönen Winterlandschaft (ja es gab Schnee in diesem Jahr) bis zur Halbzeit. Nach einer kleinen Rast im Wald ging es zurück zur Krone. Ausgehungert nach der Wanderung wurde sich mit der ersten Gans 2014 gestärkt. Nach den langen Winterabenden war die Freude Groß sich mal wieder in großer Runde zu sehen und über die vergangene Saison zu reden und sich Ziele für das neue Jahr zu setzen. Ein schöner Abend, der in den nächsten Jahren wiederholt werden soll. Ein Dank nochmals an Alfred Knoche für die gute Organisation.



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

2. Rückblick Trainingslager Fichtelberg

Immer Ende Januar geht es für die Albert- Schweitzer- Schule nach Fichtelberg zum Ski Langlauf. Lange Zeit sah es er nach einem Joggingtraining aus. Zum Glück kam der Schnee am zweiten Tag und die Skier konnten gewachst und benutzt werden. Das Team Klaus Reitze und Tom Lange zeigten den Sportlern die Technik in der Skatingtechnik und bereiteten die Sportler/-innen gut auf die neue Saison vor. Neben dem Sport gab es viele Highlights wie der Zimmerwettbewerb oder wie viele M&Ms sind im Glas. Tolle Videos und Bilder mit ausführlichen Berichten von jedem Tag gibt es auf der Homepage. Nur noch ein Klick entfernt. www.trvass.de



Winterwonderland in Fichtelberg

3. Ausblick Teamausflug zur MT Melsungen am 08.02.14

Bei frühlingshaften Temperaturen konnte die letzte Ausfahrt des Jahres stattfinden. Mit 16 Aktiven und drei Booten war der Abschluss gut besucht. Viele freuten sich, mal wieder ein paar Kilometer zusammen zu rudern. Ein toller Abschluss des Sportjahres am neuen Standort.

4. Ergo Cup Volkswagen – Preise vom RVC

Am dritten Februar fand der erste VW Ergo Cup statt. Unter dem Motto, Abteilungen rudern um die Wette starteten 22 Teams um die ersten drei Plätze. In 15 Minuten musste man als Team die meisten Kilometer errudern. Schön zu sehen ist, dass beim RVC die Ausbildung so gut ist, dass gleich 1 Sieger vom Schnupperrudern 2013 dabei ist. Als Kooperationspartner vom Gesundheitswesen überreichte der 1. Vorsitzende Jens Gerlach die Preise zum Schnupperrudern im RVC an die drei Siegreichen Teams.



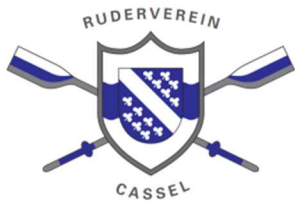
Foto: Sieger des 1. VW Ergo Cups. (Bild: Tierbach, Gesundheitswesen)

5. Ausblick Ski Langlauf Ausflug nach Oberhof Thüringen:

Am 14. Februar ist es wieder so weit. Wie in jedem Februar geht es mit der SG Stern nach Thüringen. In Oberhof, dem Langlaufeldorado in Mitteldeutschland, werden erneut die Loipen auf den Rennsteig benutzt. Bei hoffentlich guten Bedingungen können die Grundlagen für die Saison gelegt werden.

6. Jahreshauptversammlung am Mittwoch, den 19.02.14

Die diesjährige Jahreshauptversammlung findet am 19. Februar um 18:30 Uhr statt. Die Einladung ist bereits an alle versandt worden. Hier wird neben dem Bericht des Vorstandes die diesjährige Saison besprochen. Nur wer kommt, kann auch mitbestimmen. Für alle die Anträge haben, müssen die Fristen auf der Einladung berücksichtigen.



Bootshausnachrichten

der monatliche Newsletter



7. Vorschau: STAR CARE Team Ergo Cup am 15.03.14

Um die STAR CARE Familie Kassel nicht zu lange auf September warten zu lassen, wird es ab diesem Jahr jeweils im März ein Team Ergo Cup geben. 4x500 Meter mit Wechsel ist die Disziplin. Gewertet wird das schnellste Frauen, Männer, Mixed Team. Für Vereine, Schulen und Firmen ist die Veranstaltung gedacht. Zudem ist es eine hervorragende Werbung kurz vor der Saison den Rudersport zu repräsentieren. Mitmachen und für das neue STAR CARE Projekt rudern. Flyer werden demnächst auf der Homepage der SG Stern (www.sgstern-kassel.de) und vom RVC (www.rvcassel.de) sein.

8. Trainingszeiten

Montag	Rückenfitness	18:00 Uhr (SG Stern Mitgliedschaft erforderlich)
Dienstag	Fußball	20:00 Uhr Kickertreff
Bitte in Doodle eintragen: http://doodle.com/qcbargrugffhgxi		
Mittwoch	Laternenrudern	18:00 Uhr
Ansprechpartnerin: Stephanie Riese, Tel. 0160-4524829		
http://doodle.com/wppp8n6p8ctmshfn		
Donnerstag	Lauftreff	18:00 Uhr
Ansprechpartnerin: Jutta Fischer, Tel: 0173-8205970		
http://doodle.com/wkbdszknqmf5sch5		
Sonntag	Rudern	11:00 Uhr
http://doodle.com/fsn5tvbhp78yrv6e		

9. Termine:

seit 28.10.13 Wintertrainingstermine
08.02.2014 Teamausflug zur MT Melsungen
14.-16.02.14 Ski Langlauf Ausflug mit der SG Stern nach Oberhof Thüringen
19.02.2014 18:30 Uhr Jahreshauptversammlung

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



Bootshausnachrichten

der monatliche Newsletter



Die Ruderbefehle (Quelle: www.rudern.de)

Sofort den richtigen Befehl

Der Steuermann muss in jeder Situation laut und deutlich den angemessenen Befehl geben, ohne dass er lange überlegen muss, wie der Wortlaut für die gewünschte Wirkung ist. Dazu muss er auch stets parat haben, mit welchem Kommando die beste gewünschte Wirkung zu erzielen ist.

Ruderbefehle bestehen aus einem Ankündigungs- und einem Ausführungsteil. Dazwischen steht im folgenden Druck ein Gedankenstrich. Wer Ruderbefehle erteilt, muss nach dem Ankündigungsteil so viel Pause einlegen, dass die Mannschaft sich auf das konzentrieren kann, was gleich danach zu tun ist. Bei einigen Ruderbefehlen muss die Mannschaft nach der Ankündigung zunächst die Stellung für die Ausführung einnehmen.

Offizielle Ruderkommandos des Deutschen Ruderverbandes

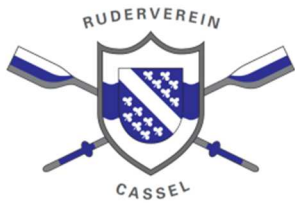
- | | |
|--|--|
| 1. „Mannschaft ans Boot“ - „hebt auf!“ | Vorher sind Skulls (Riemen) und weiteres Zubehör zum Steg gebracht worden. |
| 2. „Boot drehen“ – „Wasserseite o.ä. hoch!“ | Unbedingt darauf achten, dass die Ausleger den Boden nicht berühren. |
| 3. „Fertigmachen zum Einsteigen“ – „steigt ein!“ | Alle Ruderer/bzw. Ruderinnen haben ein Bein auf dem Einsteigebrett und das andere zum Abstoßen bereit auf dem Bootssteg. |
| 4. „Klarmeldung!“ | Am Bug beginnend melden die Sportler, sobald sie ruderbereit sind („1 fertig!“, „2 fertig!“, ...). |
| 5. „Alles vorwärts“ – „los!“ | In die Auslage gehen – Blätter senkrecht drehen und Durchzug. |
| 6. „Ruder“ – „halt!“ | Ankündigungskommando erfolgt beim Vorderzug, Ausführungskommando beim Endzug, Sportler nehmen Orthogonalstellung ein. |
| 7. „Blätter“ – „ab!“ | Die Blätter werden flach auf das Wasser gelegt. |

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



8. „Stoppen“ – „stoppt!“

Durch dosiertes Gegenkanten der flach liegenden Blätter schneiden diese langsam unter Wasser. Die gegengekanteten Blätter werden mit gestreckten Armen bis zur Senkrechten weitergekantet.

9. „Alles rückwärts“ – „los!“

Aus der Rücklage, Blattstellung entgegengesetzt wie beim Rudern. Volle Benutzung der Rollbahn. Ankanten der Blätter während des Luftweges.

10. „Wende über Backbord“ – „los!“

(Steuerbord entsprechend)

Aus der Rücklage, Blattstellung Backbord 180° aufgedreht, Steuerbordblatt flach, volle Rollbahn; in der Auslage Backbordblatt ankanten, Steuerbordblatt aufdrehen, Zug.

„Kurze Wende über Backbord“ – „los!“

(Steuerbord entsprechend)

Backbordholm am Körper (Blatt 180° aufgedreht), Steuerbordholm in Armauslage (Blatt aufgedreht), ohne Rollbahn. Entgegengesetzte gleichzeitige Wasserarbeit auf beiden Bordseiten, Blätter beim Luftweg senkrecht.

11. „Skulls (Riemen)“ – „lang!“

„Backbord“ – „lang!“

(Steuerbord entsprechend)

Ankündigung in der Auslage, Ausführung nach dem Ausheben der Blätter. Die Holme werden in der Hand behalten.

„Skulls (Riemen)“ – „vor!“

Aus der Längsseitslage in die Orthogonalstellung führen.

12. „Fertigmachen zum Aussteigen“ – „steigt aus!“

Steuermann/-frau ist vorher ausgestiegen und hält das Boot in der Mitte fest. Der „wasserseitige“ Fuß steht auf dem Einsteigebrett. Beim Aussteigen wird das „wasserseitige“ Ruder mit herausgenommen.

13. „Backbord überziehen!“

(Steuerbord entsprechend)

Das Steuerbord-Ruder wird nicht so weit in die Auslage gebracht. Auf Backbord wird besonders kräftig gezogen.

14. „Hochscheren!“

Im Freilauf werden die Innenhebel tief ins Boot gedrückt (z.B. bei hohen Wellen).

15. „Halbe (ohne) Kraft!“

Es wird mit wenig (nahezu ohne) Kraft durchgezogen.

16. „Frei weg!“

Dieses Kommando wird gegeben, um „Überziehen“, „Hochscheren“, „Halbe Kraft“, u.ä. wieder aufzuheben.