



Ruderkurse Welche Kurse bieten Ruderclubs und Ruderschulen an?

Was	Zeit / Inhalt	Voraussetzungen	Kursveranstalter
Schnupperkurse	ca. 2 Std. – ½ Tag Einführung in den Rudersport auf dem Rudergerät und im Fitnessboot	300m im freien Gewässer schwimmen können	Ruderclub, Ruderschulen
Einsteigerkurse	6 – 8 Lektionen oder 3 Tage kompakt Einführung in den Rudersport, Erlernen der richtigen Rudertechnik, Handling der Boote, Sicherheit beim Rudern, Manöver	300m im freien Gewässer schwimmen können	Ruderclub, Ruderschulen
Fortsetzungskurse	1 oder 2 Tage Repetition des theoretischen Verständnisses der Rudertechnik, Verbesserung der persönlichen Rudertechnik, Repetition Schlagaufbau als Übung zur Ruderbewegung, Repetition Manöver	ca. >200km im C-Boot gerudert, Rudern mit Coach oder anderer Betreuung	Ruderclub, Ruderschulen
Rennbootkurse	2 Tage oder 1 Ruderwoche kompakt Wechsel vom C-Boot (Fitnessboot) ins Rennboot, Erlernen des Handlings des Rennbootes, Übungen zur Festigung der persönlichen Rudertechnik im Rennboot, Manöver, Sicherheit im Rennboot	Grundkurs/Fortsetzungskurs im C-Boot absolviert bzw. mindestens 1 Jahr (ca. 500km) gerudert	Ruderclub, Ruderschulen
Skiffkurse	1 oder 2 Tage Erlernen des Handlings des Einers, Sicherheit im Einer erhalten (Übungen), Wiedereinstieg nach dem Kentern üben	genügend Sicherheit im Rennboot	Ruderclub, Ruderschulen
Fortsetzungskurse für Fortgeschrittene SRV	1 oder 2 Tage Leitbild der "Schweizer Rudertechnik" kennenlernen, Verbesserung der persönlichen Rudertechnik auf dem Rudergerät und im Boot (C-Boot und Rennboot), Übungen zur Verbesserung der eigenen Rudertechnik kennenlernen, Video, Videoanalysen	C-Boot: Grundausbildung/Fortsetzungskurs und mindestens 300km gerudert Rennboot: 1 Jahr Rennbooterfahrung = ca. 500km Rennbootkilometer	SRV, row&row Ruderschule



Ruderkurse

Welche Kurse bieten Ruderclubs und Ruderschulen an?

Instruktor Fitnessrudern	2 Wochenenden 1. Wochenende: Verbesserung der persönlichen Rudertechnik im Boot und auf dem Rudergerät 2. Wochenende: Theoretisches Verständnis der Rudertechnik entwickeln, Kennenlernen des Aufbaus eines Einsteigerkurses, Anwendung der 10 Ausbildungsmodule	mehrfährige Erfahrung im Rudersport, Einsatz in einem Einsteigerkurs im Verein	row&row Ruderschule
-----------------------------	--	--	------------------------