

Save the Seminar-Date

Technik-Training für Masters

Über die Major-Regatta-Events für Masters-Ruderer ist an dieser Stelle schon publiziert worden.

2025 werden dies sein:

30.05 – 01.06: DRV Masters-Championat in Werder

19. – 22. Juni: Euro-Masters „on tour“ in Bled, Slowenien, es finden also keine Euro-Masters in München statt.

4.- 6. Juli: Deutsche Master Meisterschaften im Rahmen der Triple-Meisterschaften in Krefeld

10. – 14. September World Rowing Masters Regatta in Banyoles, Spanien

Der NWRV bietet nun zur gezielten Saisonvorbereitung im April 2025 ein Rudertechnik-Seminar an.

Technikwochenende für Rudertrainer und Masterruderer

Datum: 12. bis 13. April bei der Hürther RG auf dem Otto-Maigler-See.

Die Kursleitung liegt bei Frank Baumgard (frank.baumgard@nwrv.org). Weitere Referenten sind aktuell angefragt.

Dieser Lehrgang ist speziell dafür konzeptioniert sowohl Trainer und Ausbilder in Aspekten der Rudertechnik zu schulen, als auch aktive Master in ihrer Rudertechnik weiter zu entwickeln.

Daher trägt das Seminar den Titel „Fortbildung Rudertrainer C..“, und im Untertitel „Rudertechnik – Leitbild, Analyse Fehlerkorrektur“.

Das Seminar kann ab sofort in Sams gebucht werden: sams.rudern.de

Als Zielgruppe formuliert die Ausschreibung u.a. „... Erfahrene Ruderer können teilnehmen. Für Trainer bleiben 15 Plätze vorbehalten...“

Für Masters, die auch eine Trainerlizenz haben, ist dies zugleich eine lizenzverlängernde Maßnahme.

Diese Einladung richtet sich nicht nur an erfahrene Masters, die in jüngeren Jahren schon erfolgreich aktiv gewesen sind, sondern auch an Quereinsteiger, die ihre Technik verbessern wollen und darüber hinaus auch noch etwas an Theorie interessiert sind.

NWRV-Vorstandsmitglied Frank Baumgard: „Für die reservierten freien Ruderplätze sind Masters aller Alterskategorien sehr herzlich willkommen, da sich die Veranstaltung auch an Trainer richtet, die in den Vereinen die Basisarbeit erledigen. Und der Gruppe der Masters und den ambitionierten Quereinsteiger wird hier in den nächsten Jahren eine wachsende Bedeutung zukommen.“

Für all diejenigen, die Trainerscheine besitzen: Diese Veranstaltungen werden als lizenzverlängernde Maßnahmen anerkannt.

Ziel des Kurses ist es:

- die Kenntnis der individuelle Ruderfertigkeit (Skullen und Riemen) zu verbessern,
- die Methode der Videoanalyse kennenzulernen und anzuwenden,

- Fehler im Bewegungsablauf und dem Ruderzyklus zu erkennen, beschreiben und Ursachen benennen zu können,
- Übungen zur Verbesserung der Rudertechnik kennen und aus der Trainerrolle heraus anwenden zu können,
- die Grundzüge des Trimmens von Booten kennen und individuell umsetzen zu können

Eine Unterbringung im Hotel kann als Zusatzleistung gebucht werden (begrenzt Kontingent!).

Weitere Infos bei frank.baumgard@nwrw.org).

Bildnachweis: Hürther Rudergesellschaft e.V.