

Jugend trainiert für Olympia

Trainingstipps für Rudermannschaften

Tipps rund um das Rudern

Wenn ihr euch als Vierer- oder Achtermannschaft eurer Schule zusammengefunden habt, kann es losgehen mit eurem Training für „Jugend trainiert für Olympia“. Einen kleinen Überblick zu dem, was ihr auf eurem Weg nach Berlin beachten solltet, findet ihr im Folgenden.

Rudern ist ein Mannschaftssport



Es kommt in den Rennen also darauf an, dass eure Mannschaft sehr gut harmoniert – und zwar technisch und auch vom Trainingszustand her. Deshalb solltet ihr frühzeitig drei bis vier gemeinsame Trainingstermine pro Woche vereinbaren, um zu einer Mannschaft zusammenzuwachsen. Dass man den Anderen Bescheid sagt, wenn man einmal nicht kommen kann, ist dabei selbstverständlich!

Sicher gibt es auch in eurer Schule oder eurem Verein einen Lehrer oder Trainer, der gerne bereit ist, sich verantwortlich um eure Mannschaft zu kümmern.

Saisonplanung

Sowohl für euch als auch für eure Familien und Freunde ist es wichtig, dass klar ist, wie oft ihr ruderisch unterwegs seid. Es kann sein, dass ihr lediglich zu eurem Landesfinale an den Start geht und, wenn ihr schnell genug seid, wieder beim Bundesfinale JtFO in Berlin. Viele Schülerruderer starten aber auf deutlich mehr Regatten, die vom Frühjahr bis in den Herbst hinein verteilt sind.

Setzt euch deshalb vor Beginn der Rudersaison zusammen und plant mit der gesamten Mannschaft (inklusive Betreuer!) den Saisonverlauf.

Rudertraining

Das Training beim Rudern setzt sich zusammen aus Techniktraining und körperlicher Fitness. Beim Training im Ruderboot verbessert ihr eure individuelle Rudertechnik und eure Fitness meistens gleichzeitig. Das sind also gleich zwei Dinge auf einmal! Wichtige Hinweise zur Rudertechnik findet ihr auf der Seite www.rudertechnik.de, sowie unter folgendem Link <http://www.rish.de/elemente.html>. Einen auf euch abgestimmten Trainingsplan wird euch eurer Lehrer oder Trainer im Verein geben.



Vor eurem Landesfinale JtFO ist es ratsam, schon den einen oder anderen Wettkampf zu absolvieren. Dabei könnt ihr sehen, wie ihr in der Rennsituation als Mannschaft reagiert und wo evtl. noch Verbesserungsmöglichkeiten sind. Dabei könnt ihr auch mal die Mannschaften variieren oder in anderen Bootsklassen an den Start gehen. So lernt ihr auch eure möglichen Gegner für das Landesfinale kennen.

Mit Sicherheit findet ihr so heraus, in welcher Besetzung ihr die besten Chancen auf den Sieg habt.

Jugend trainiert für Olympia

Trainingstipps für Rudermannschaften

Rudern ist mehr...



Im Rudern gibt es nicht nur die Landesfinale für JfO oder das Bundesfinale in Berlin mit den bekannten Startklassen. Regional wird ein breites Spektrum unterschiedlichster Wettkampfformen angeboten. Es gibt Cross-Läufe und Ergometer-Wettkämpfe (vor allem im Winter). In manchen Bundesländern werden diese auch als Kombinationswertung ausgetragen und bieten so Siegchancen für talentierte Allrounder.

Auf dem Wasser werden Ruder-Slaloms und Langstreckenrennen angeboten. Besonders die Slaloms sind eine tolle Möglichkeit für diejenigen, die eher breitensportlich orientiert sind. Denn hier entscheidet nicht unbedingt die körperliche Fitness über den Sieg, sondern die Geschicklichkeit im Boot.

Rudern ist noch mehr...

Klar, es ist wichtig, dass ihr möglichst viel rudert, wenn ihr zum Bundesfinale nach Berlin kommen wollt. Das sogenannte unspezifische Training dürft ihr aber nicht vergessen. Je jünger ihr seid, desto mehr solltet ihr „nebenher“ noch auf andere Weise trainieren, wie z.B. joggen, schwimmen, Rad fahren, große und kleine Spiele, usw. Dabei werdet ihr auch fit und trainiert gleichzeitig eure allgemeine Athletik.



Mindestens genauso wichtig ist es, neben dem Training nicht eure Gemeinschaft aus den Augen zu verlieren. Ihr solltet nicht nur viel Zeit beim Rudertraining miteinander verbringen. Unternehmt gemeinsam etwas nach dem Training, geht Eis essen, ins Freibad oder trefft euch reihum bei euch zu Hause. Beim Rudern entstehen viele Freundschaften, die oft ein ganzes Leben lang halten.

Was ihr noch wissen müsst

Alle wichtigen Informationen rund um die Deutsche Ruderjugend und das Rudern erhaltet ihr unter www.ruderjugend.org bzw. www.rudem.de .
Klickt doch einfach mal rein, wir freuen uns auf euch!