

„Schnellste Klasse Deutschlands“ – Ergometerrudern in der Schule

27. Sportlehrertag des DSLV und IQSH

Referenten: Maja Darmstadt, Schulrudern Kiel; Björn Lötsch, Landestrainer S-H;
Eike Schweiger, Schleswig-Holsteinische Ruderjugend

Die schnellste (Inklusions-) Klasse Deutschlands wurde 2009 von der Deutschen Ruderjugend ins Leben gerufen und soll die Sportart Rudern in Schulen bringen. Unter dem Motto „Ruderverein und Schule – gemeinsam noch stärker“ sollen neue Kooperationen geschlossen und bestehende weiter ausgebaut werden.

Gesucht werden die schnellsten Klassen der Jahrgänge 4 bis 12 auf dem Ruderergometer.

Eine Mannschaft besteht aus allen Schüler*innen einer Klasse. Von diesen werden 8 Sportler*innen in die Wertung aufgenommen. Um in der Kategorie Inklusionsklasse zu starten, müssen mindestens 2 der 8 Sportler*innen einen Förderstatus innehaben. Als Mannschaft ist eine Gesamtstrecke von 2000 m zu errudern, indem jedes Mitglied 250 m rudert und die acht schnellsten Zeiten zu einer Gesamtzeit addiert werden.

Die Ergebnisse müssen bis zum **15.05.2020** mit dem Anmeldebogen an die Deutsche Ruderjugend geschickt werden. Weitere Informationen:

<https://www.rudern.de/ruderjugend/schulrudern/rudersport-und-schule>

Vision: „Schnellste Klasse Schleswig-Holsteins“

Die Idee der Schleswig-Holsteinischen Ruderjugend geht noch einen Schritt weiter und möchte aus den einzelnen dezentralen Aktionstagen in den Schulen eine gemeinsame zentrale Veranstaltung als Finale bilden. Aus den landesweit eingesendeten Ergebnissen werden je Jahrgang die drei schnellsten Mannschaften aus Schleswig-Holstein ermittelt und zum Finale eingeladen. Diese Vision befindet sich zurzeit in der Planungsphase und soll 2020/21 umgesetzt werden.

Ansprechpartner

Deutsche Ruderjugend: **Anna Noack**, bfd@rudern.de

Schleswig-Holsteinische Ruderjugend: **Christian Müller-Wulf**, cmueller@gmx.de, 0151/16549612

Eike Schweiger, eike@rish.de, 0176/84424322

Maja Darmstadt, maja.darmstadt@ruderlobby.de,
0176/41522174

Gerne beantworten wir Ihre Fragen, versuchen für Ihre Schule den Kontakt zum nächsten Ruderverein herzustellen oder kommen, wenn möglich mit Ruderergometern zu Ihnen in die Schule.

Weitere Links und Informationen

<https://www.rudern.de/ruderjugend/schulrudern/>

<https://www.rish.de/ruderjugend>

<https://www.concept2.de/indoor-rowers/training/technikvideos>

Das Ruderergometer als Fitnessgerät

Im Rudersport und den meisten Fitness-Studios werden Ruderergometer von Concept2 eingesetzt. Diese Geräte werden auch bei der schnellsten Klasse Deutschlands verwendet.

Das Ruderergometer versucht, die Bewegungsabläufe im Rudersport zu simulieren und ein wetterunabhängiges Training zu ermöglichen. Wie beim Rudern werden auf dem Ruderergometer ca. 80% der Muskulatur beansprucht. Und das äußerst schonend und verletzungsarm. Beim Training werden die Ausdauer, die allgemeine Fitness, die Kraft und das Herz-Kreislauf-System gestärkt.

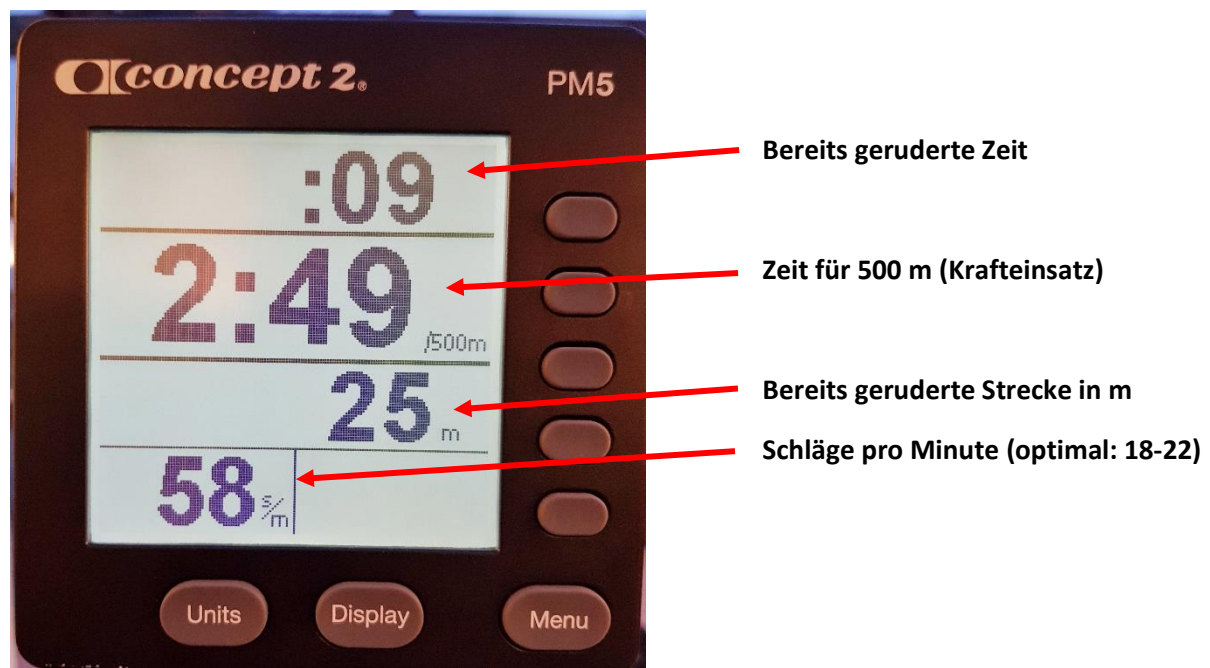
Der Widerstand und damit der benötigte Kraftaufwand wird über ein Windrad eingestellt. Durch den Zug an der Kette wird das Windrad in Bewegung gehalten. Über das Display werden in Echtzeit unterschiedliche Werte errechnet und angezeigt. Die wichtigsten Werte sind:

- Die geruderte Zeit
- Die zurückgelegte Strecke
- Die benötigte Zeit für 500 m
- Die Anzahl der Schläge pro Minute

Die benötigte Zeit für 500 m wird bei jedem Schlag aktualisiert und es sollte versucht werden, den Wert möglichst konstant zu halten. Dies stellt einen gleichmäßigen Krafteinsatz und Bewegungsablauf dar. Der Wert hängt von der eingesetzten Kraft, der Schlaglänge und der Schlagfrequenz ab.

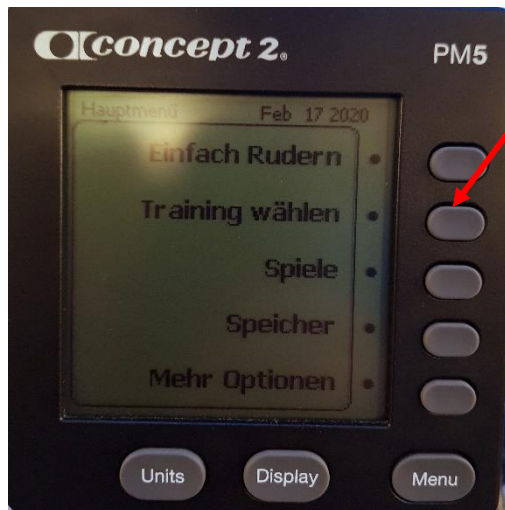
Die Anzahl der Schläge pro Minute sollte im Training bei einer Frequenz von 18 bis 22 Schlägen liegen. Dies sorgt beim Vorrollen für eine angemessene Erholungsphase und es kann der nächste Schlag sauber vorbereitet und durchgeführt werden. Im Rennen liegt die Schlagfrequenz deutlich höher bei ca. 30 bis 45 Schlägen pro Minute.

Das Display des Ruderergometers und seine Funktionen

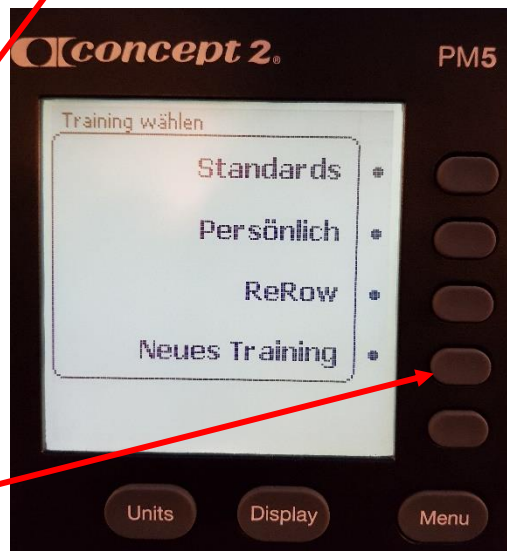


Das Einstellen einer bestimmten Distanz (z. B. 250 m für die schnellste Klasse Deutschlands/ S-Hs)

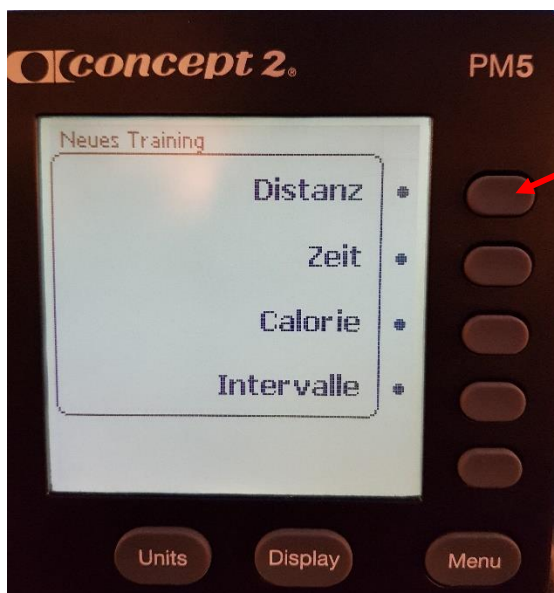
Die Displays verfügen über keine Touchfläche. Die Auswahl der einzelnen Wahlmöglichkeiten passiert über die Knöpfe neben der Anzeigefläche. Mit der Taste Units kann beim Rudern zwischen Watt, Kalorien und Zeit auf 500 m gewechselt werden. Mit der Taste Display werden die einzelnen Displayvarianten durchgewechselt. Jede Variante zeigt mehr oder weniger Informationen beim Rudern. Wir empfehlen am Anfang mit der letzten Variante (siehe Bild oben) zu rudern, da hier alle wesentlichen Daten erfasst werden ohne abgelenkt zu werden.



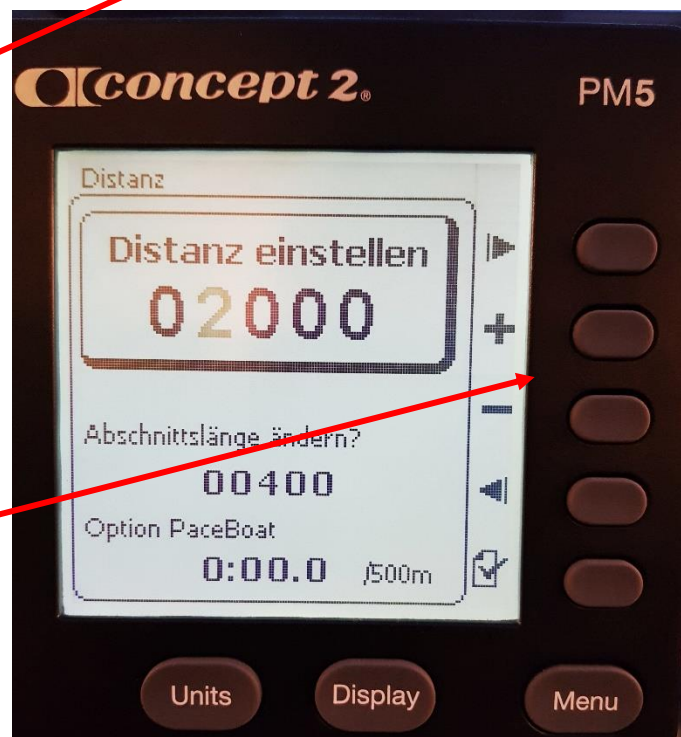
1. Im Hauptmenü „Training wählen“ drücken



2. „Neues Training“ auswählen



3. „Distanz“ auswählen



Mit Hilfe von plus und minus die Distanz einstellen. Mit den Pfeiltasten wird zwischen den einzelnen Stellen ausgewählt. Zum Bestätigen der Distanz unten das Häkchen drücken.

Vereinfachtes Technikleitbild auf dem Ruderergometer

Hintere Umkehr/ Endzug	Vordere Umkehr Auslage	Durchzug
<div data-bbox="60 215 496 421" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="70 477 491 629">Der Griff wird schulterbreit gefasst und mit den Daumen umschlossen. Im Endzug sind die Hände auf Höhe der unteren (kurzen) Rippen. Die Unterarme befinden sich parallel zum Boden und die Handgelenke bilden eine gerade Linie mit den Unterarmen.</p> <p data-bbox="70 629 491 678">Bei durchgestreckten Beinen wird der Oberkörper leicht zurückgenommen.</p> <p data-bbox="60 678 501 754">Der Blick bleibt geradeaus gerichtet und das Kinn ist parallel zum Boden. (Für die bessere Atmung ist ein Einrollen des Kopfes zur Brust zu vermeiden)</p> <p data-bbox="60 754 501 853">Die Hände werden auf der gleichen Höhe wieder nach vorne geführt, dabei kommt der Oberkörper mit vor. Sind die Schultern vor dem Sitz, werden die Beine angewinkelt.</p>	<div data-bbox="580 215 871 461" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="521 477 927 589">Der Oberkörper ist mit geradem Rücken nach vorne gebeugt, sodass der Hüftwinkel geschlossen wird. Die Arme sind ausgestreckt und die Schultern locker.</p> <p data-bbox="521 589 927 645">Die Unterschenkel sind senkrecht zum Boden und die Ferse löst sich vom Fußbrett.</p>	<div data-bbox="1027 215 1326 421" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="956 477 1401 672">Die Beine stoßen sich kräftig am Fußbrett ab und der Oberkörper wird mit nach hinten genommen. Dabei ist zu beachten, dass sich der Hüft- und Beinwinkel parallel öffnet. Das Gesäß soll nicht extrem nach hinten geschoben werden, sondern der Oberkörper folgt gleichmäßig.</p> <p data-bbox="956 672 1401 728">Sind die Hände auf Höhe der Knie angekommen, beginnt der Zug aus den Armen.</p> <p data-bbox="995 728 1361 781">Der Kopf bleibt stets aufrecht mit Blick geradeaus.</p>

Name:

Auswerter:

Ort/Datum:

Ausbilder:

Wievielte Auswertung:

**Hintere Umkehr/
Endzug**



1. Daumen um den Griff

Ja Nein

2. Hände an den kurzen Rippen

Ja Nein

3. Griff schulterbreit angefasst

Ja Nein

4. Handgelenke gerade

Ja Nein

5. Rücklage des Oberkörpers
zwischen 15° und 35°

Ja Nein

6. Unterarme parallel zum Wasser

Ja Nein

**Vordere Umkehr
Auslage**



7. Oberkörper schnell aus der Rücklage
vor den Rollsit

Ja Nein

8. Oberkörper in Vorlage aufrecht

Ja Nein

9. Arme gestreckt

Ja Nein

10. Kette immer auf einer Höhe

Ja Nein

Durchzug



11. Armzug beginnt in Bereich der Knie

Ja Nein

12. Durchzug kräftig

Ja Nein

13. Gleichmäßiges rollen

Ja Nein

Schlagfrequenz

16,18,22,25

Größe:

Geburtsjahr:

Auswertung: _____ Richtige von 12 Beobachtungspunkten

Gewicht:

Entwickelt: SRR des DRC unter der Leitung von Chr. Müller-Wulf