

Das Rudern in Rennbooten (2X, 4X) setzt praktische Rudererfahrung, eine gute Rudertechnik und einen sorgfältigen Umgang mit dem Material voraus. Wer ein Breitensport Rennbootkurs besuchen will, muss über die entsprechenden Voraussetzungen verfügen.

- Mindestens 750 Ruderkilometer, davon mindestens 200 in den letzten 12 Monaten
- Routiniert beim Ein- und Aussteigen und beim Steuern und am Schlag eines C-Gigs
- Vertraut mit Bootsmaterial und Handling
- Praxistest für Selbsteinschätzung in einem Lite Boot meistern (siehe unten)

## Praxistest für Selbsteinschätzung

Führe die Übungen in einem Lite Boot aus, damit du ein Gefühl bekommen kannst, wie fortgeschritten deine Rudertechnik bereits ist, und ob du bereit bist für einen Rennbootkurs.

**Stimme dich wegen der Nutzung der Lite Boote vorher mit der Leitung Breitensport ab.**

Übung	Beurteilungskriterium
Boot bereit machen	Luftkästendeckel schliessen
Boot einwassern und Ruder einlegen	Zuerst wird das stegseitige Ruder eingelegt. Schliessen beider Dollen vor dem Einsteigen;
Einsteigen (ohne Abstossen)	Ruder werden mit der Aussenhand gehalten. Rollstz hinter Fuss. Nur auf Trittbrett stehen.
Rudern	Fahrt geradeaus. Blätter touchieren das Wasser im Freilauf kaum
Abbremsen	Das Boot behält die Fahrtrichtung bei
50 – 100 m Rückwärtsrudern	Fahrt geradeaus. Blätter werden umgekehrt eingesetzt. Blätter werden beim Zurückrollen angekantet <b>auf dem Wasser</b> geführt
Kleine Wende über Backbord und Steuerbord	Blatt auf der Schubseite umgekehrt eingesetzt. Blätter werden beim Vorführen / Zurückführen angekantet <b>auf dem Wasser</b> geführt. Dir gelingt eine 360 Grad Wende in 5 Schlägen.
Rudern mit aufgestellten Blättern	Mind. 5 Schläge ohne den Rhythmus zu verlieren
Not-Stopp aus voller Fahrt	Ruderer / Ruderin bleibt im Boot ;-)
Hände rotieren	siehe Video <a href="#">SRV Skills Award Wasser 1</a>
Ausleger ins Wasser dippen	siehe Video <a href="#">SRV Skills Award Wasser 2</a>
Anfahren an den Steg	Bootsspitze touchiert den Steg <b>nicht</b> , Ausleger bleibt <b>nicht</b> am Steg hängen
Bootsreinigung	Rollschiene mit Papiertuch säubern, Luftkästendeckel abnehmen, Rudergriffe desinfizieren

Hast du alle Übungen geschafft und dich sicher gefühlt? Prima, dann bist du bereit für einen Rennbootkurs im Seeclub Luzern!