

Fit mit Spaß durch Rudern !

Hallo Wassersportinteressierte,
Der Schnupperkurs für Anfänger hat begonnen, die erste Stunde im Ruder Keller ist geschafft und das Ergebnis kann sich schon sehen lassen:



die ersten Übungen



und dazu Erklärungen



jetzt sogar schon mit Schlagmann/frau

Die "Trocken"übungen sind vorbei - jetzt geht es hinaus ins Freie:



Mal sehen, ob das Einsteigen auf dem Rhein auch klappt



Geschafft - wir sind drin !!!

Die Ente wird mir fehlen ...

Ruderkeller-Impressionen Winter 2003/04 Von Hanna Könen

Fit über die Wintersaison ♦ dazu mieteten wir uns im Ruderkeller des "77" von Dezember bis März ein. Montagsabends trafen sich 2 ♦ 9 Ruderwillige zu Training und Technikverbesserung bzw. ♦erwerb, und immer war die Ente dabei.

Leuchtend gelb, vom Kinderplanschbeckenzubehör aufgestiegen zum Ruderkellermaskottchen, leichte Schlagseite, ständig im Becken unterwegs ♦ wir gewannen sie richtig lieb. Oft hieß es "Steuerbord/Backbord achten!", dann kam wieder einmal die Ente sehr nah vorbei, zutraulich, gründelnd. Gefährlich wurden ihr hohe Wellen und starke Strömung, erzeugt durch pure Kraft am Skull; dann zog sie viel Wasser und war auf Rettung von Rudererhand (und Ausleeren) angewiesen.

Mit "Alles vorwärts ♦ los!" begann das Training. Warmrudern, "Strecke machen", Intervallfahren, Manöverkommandos in dichter Folge (mein Favorit: die kurze Wende); und manche imaginäre Brücke wäre nicht unfallfrei durchfahren worden, hätte nicht Hans Könen eindringlich "Beide Borde lang und tief ducken!" gerufen.

Die Spiegel verrieten neu eingeschlichene Fehler bei aller Ruderroutine (wie war das nochmal mit Kisteschieben?), "über Kiel schwingen" bedeutet nicht, Kiel ist da, wo ich bin, "Schlag achten!", ach ja, und dann "Ruder ♦ halt, fertigmachen zum Aussteigen und Mannschaft aus dem Boot!"

Mannschaft dann ins Haus Schmitz, bei dem einen oder auch zweiten Bier, prima Stimmung ♦ aber die Ente, sie wird mir fehlen ...

Zurück zur Auswahl