

## Einwurf

Eine tolle Erfahrung



Von Manuel Kopp

Der Eschweger Ruderverein hat mit seinem Ruderkurs eine gute Idee entwickelt. Bereits nach einer Kurs-Einheit habe ich gemerkt, wie viel Spaß das Rudern macht.

Das liegt zum einen an den erfahrenen Ruderern des ERV, die die Anfänger sehr gut bei ihren ersten Schritten beraten. Zum anderen können die Teilnehmer nicht nur einmal schnuppern, sondern können bei sieben Einheiten auf dem Wasser rudern. Da bekommt man einen guten Einblick, ob der Sport etwas für einen ist oder nicht. Was im Sport auch wichtig ist und beim ERV gelebt wird, ist das gesellige Drumherum. Auch da bekamen die Neueinsteiger einen guten Einblick, als auf der Terrasse des Bootshauses mit Blick auf den idyllischen Weratalsee der Abend ausklang.

Für mich war der Ruderkurs eine tolle Erfahrung. Es ist ein Sport, bei dem der ganze Körper beansprucht wird. Zudem ist es eine tolle Möglichkeit, nach einem stressigen Arbeitstag auf der Werra in der Abendsonne abzuschalten. Ich kann es nur jedem mal empfehlen, das auszuprobieren.

mko@werra-rundschau.de

## Fünf Events am Wochenende

## Vielseitige Sportler

Auch an diesem Wochenende stehen einige tolle

# Ein Sport für Körper und Geist

Im Fokus: WR-Redakteur Manuel Kopp schnuppert beim Anfängerkurs des Eschweger Rudervereins rein

## Das Thema

Der Eschweger Ruderverein bietet in diesem Sommer zum ersten Mal einen Ruderkurs für Anfänger an. WR-Sportredakteur Manuel Kopp nahm am ersten Termin – insgesamt sind es sieben – des Kurses teil und schildert seine Erfahrungen.

VON MANUEL KOPP

**ESCHWEGE.** In der Abendsonne auf der Werra weht mir der Fahrtwind durch die Haare. Es ist still. Nur das Eintauchen der Skulls (Ruder) ins Wasser ist zu hören. Und ab und zu das Schnattern einer Ente. Im Doppelweier mit Steuermann rudere ich über die Werra in Richtung Eschwege. Ich sitze zum ersten Mal in einem Ruderboot. Aber beginnen wir am Anfang:

### DIE TROCKENE ÜBUNG

14 Teilnehmer und ich sind beim Kurs des Eschweger Rudervereins dabei. Wir treffen uns im Bootshaus des ERV. Nach kurzer Trockenübung auf dem Ruder-Ergometer und Erklärung der Fachbegriffe geht es schon aufs Wasser.

### DER WACKELIGE START

Die Gruppe teilt sich auf die Vierer-, Dreier- und Zweier-Boote mit Steuermann auf. Ich bin in einem Doppelweier. Das Einsteigen ist eine wackelige Angelegenheit. Ich muss genau darauf achten, wo ich hinfaße und vor allem hintrete, um das Boot nicht zu beschädigen. Ein bisschen befürchte ich, dass ich bei der ersten Fahrt kentern könnte. „Ich rudere seit Jahrzehnten und bin mit einem Ausbildungsboot noch nie reingefallen“, sagt Ekkehard Götting, der als Ausbilder auf dem Steuermannplatz mitfährt. Das beruhigt mich.



Volle Kraft voraus: WR-Sportredakteur Manuel Kopp (vorne) nahm am Ruderkurs des Eschweger Rudervereins teil und schildert seine Erfahrungen in einer für ihn neuen Sportart.

Foto: privat

WR 18.06.2016

### DIE KOMPLEXE TECHNIK

Wir beginnen in aller Ruhe. Zunächst sollen meine Ruderpartnerin und ich abwechselnd Schläge machen, die wir zuvor trocken geübt haben. Also gehen wir in die Auslage, bei der ich die Beine, die ich zusammendrücke, anwinkele sowie den Oberkörper und die Arme so weit wie möglich nach vorn strecke. Dann werden die Skulls leicht angehoben und gleiten so ins Wasser.

Ich richte meinen Oberkörper nach hinten, bis ich aufrecht sitze. Dann drücke ich die Beine durch und schiebe mich so auf dem Rollbrett, auf dem ich sitze, nach hinten. Ab einem bestimmten Punkt ziehe ich die Skulls an den Körper. Schließlich drücke ich die Skulls leicht nach unten und hebe sie damit aus dem Wasser. Dann drücke ich diese

nach vorne und rutsche hinterher, sodass ich wieder in der Auslage bin. „Beim Rudern muss man viele Bewegungen koordinieren“, sagt Götting. Das ist mir schnell bewusst.

### DIE ERSTEN METER

Auf dem Wasser sind die Bewegungen viel schwieriger als auf dem Ergometer. Es ist wackeliger und so dauert es etwas, bis wir vorwärtskommen. „Macht die Bewegungen ganz langsam und ohne Kraft“, rät uns Götting. Wir sollen ein Gefühl für die richtige Technik und das Wasser bekommen.

### DIE SCHNELLEN FORTSCHRITTE

Plötzlich haben wir die ersten 50 Meter hinter uns. Von jetzt an geht es schneller voran. „Das sieht prima aus“, sagt Götting, als ich mehrere Schläge hintereinander mache. Er

ist nicht nur erfahrener Ruderer, sondern auch guter Motivator. Götting gibt mir aber auch weitere Tipps und arbeitet am „Feintuning“. Ich soll mich in der Auslage weiter nach vorn strecken und bei der Vorbereitung des nächsten Schlags die Skulls schneller nach vorn drücken, sonst bleibe ich an den Beinen hängen und die Bewegungen werden unrund.

Beim nächsten Schritt machen meine Bootspartnerin und ich mehrere Schläge zusammen. Ich sitze vor ihr und bin damit der Schlagmann. Der Vorteil: Ich darf das Tempo vorgeben. Der Nachteil: Das muss gleichmäßig geschehen. Da habe ich immer mal wieder meine Probleme. So kommt es manchmal vor, dass sich unsere Skulls verhaken und es wackelig wird. Auch wenn man seine Skulls zu tief ins Wasser

setzt, wackelt es. „Beim Rudern wird jeder Fehler bestraft“, sagt Götting. Fehler machen wir meist, wenn wir nach rechts oder links ans Ufer schauen.

Meine Ruderpartnerin und ich harmonieren immer besser und so sind wir überrascht, wie schnell wir erst die 500 und später die 1000 Meter hinter uns gebracht haben. Wir drehen um und mit der Strömung sind wir schnell zurück am Bootshaus.

### DIE WEICHEN BEINE

Nach gut einer Stunde und drei Kilometern steigen wir aus dem Boot. Die Beine fühlen sich weich an. Da fallen mir wieder die Worte von Götting ein. Zwar ist Rudern ein Sport, der den ganzen Körper beansprucht. Aber: „Man rudert vor allem aus den Beinen.“