

## **Ablaufplan des Rowing-Workshops „Beginner“**

Der Fokus des Beginner-Workshops liegt auf dem Erlernen der richtigen Technik und dem dazu notwendigen Verständnis, damit das Ruderergometer effizient genutzt werden kann.

### **60 Minuten** Theorie

Der Theoriepart wird unter anderem folgende Thematiken behandeln

- Vorteile des Ruderns und Vergleich zum Laufen/Radfahren
- Der „klassische“ Ruderer
- Lehre des Karl Adam und weiche Faktoren
- Aufbau des Ruderschlags
- Grundlegende Biomechanik der Ruderbewegung

### **90 Minuten** Einführung zum Ruderergometer

- Komponenten und Funktionsweise des Ergometers (Wie stelle ich das Gerät richtig ein? Was bewirken andere Einstellungen? etc.)
- Warm-Up und erste Praxisübungen auf dem Ergometer

### **30 Minuten** Pause für Teilnehmer

### **120 Minuten** Optimierung der Technik und Abschluss

- Gemeinsame Analyse von Lehrmaterial, um perfekten Ruderschlag zu visualisieren
- Verinnerlichen der neuen Abläufe durch lockeres Rudern
- Videoaufnahmen für die individuelle Auswertung
- Erlernen verschiedener Methodiken um ein Eigenarbeit weiter an der Technik/Leistungsoptimierung arbeiten zu können
- Rennstart
- Evolution-Challenge zum Vergleich mit anderen Seminaren/Städten

Im Anschluss an das Seminar erhält jeder Teilnehmer ein e-Paper mit dem Lehrinhalt des Seminars und eine persönliche Technikanalyse zur Verbesserung der Technik zugeschickt.

Ein auf dem Beginner-Workshop aufbauendes Folgeseminar zur Trainings- und Leistungsoptimierung ist momentan noch in Entwicklung und wird ab der zweiten Jahreshälfte angeboten werden.