

Ruder-Ausbilderlehrgang

im NRG-Bootshaus



Neuwied, 25.11.2000

Einundzwanzig Teilnehmer des GTRVN, RCG Boppard und der NRG nahmen am 25. November 2000 an einer ganztägigen Fortbildungsmaßnahme des Ruderverbandes Rheinland teil.

Referent Ralf Börder, der früher selbst Mitglied bei der NRG war, erläuterte die Vorteile einer optimalen Rudertechnik für das Renn- und Wanderrudern. In Teamarbeit und mit Hilfe von Videoanalysen wurden die häufigsten Technikfehler aufgezeigt und Tipps für Korrekturen gegeben.

Das war nicht immer einfach, denn manche Fehler waren gar nicht auf Anhieb zu erkennen. Von "Sägen" bis "Kiste schieben" war alles dabei. Da mußte man schon genau hinsehen, um auch die Feinheiten zu entdecken. Zwar ist in der kurzen Zeit niemand zum Bundestrainer gereift, aber die Teilnehmer waren sich zum Schluß einig: Das hat nicht nur Sinn sondern auch Spaß gemacht.

Im Frühjahr wollten die meisten deswegen auch gern beim Teil 2 "Praxis am Steg" weitermachen.

Bericht: Ralf Schaefer

Fotos: Ralf Schaefer