Ruder-AG

Liebe Eltern und Schüler*innen des Kant-Gymnasiums,

das Kant-Gymnasium bietet auch im Schuljahr 2019/20 wieder eine **Ruder-AG** für Jungen und Mädchen (altersoffen) in Kooperation mit dem Ruder-Verein Wiking (www.krv-wiking.de) an. Die Ruder-AG findet ab dem 25.10.2019 immer **freitags** von **14:00 Uhr bis 16:00 Uhr** auf dem Gelände des Ruder-Vereins Wiking (Hansastr. 18b) statt und wird von mir geleitet. Voraussetzung ist eine gute Schwimmfähigkeit und Spaß am Wassersport. Für weitere Fragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen

Sandra Heitmann
(s.heitmann@kantgymnasium.de)

Fragen zur Ruder-AG

Was ist Rudern?

Rudern ist ein naturverbundener Wassersport, der Kraft, Ausdauer, Teamgeist und Dynamik verbindet. Ganz gleich, ob im Einer, Zweier, Vierer oder Achter, als Freizeitsport oder Leistungssport, findet sich für jeden Wunsch das passende Boot. Rudern birgt nur ein geringes Verletzungsrisiko und trainiert schonend alle Muskelgruppen. Im Gegensatz zum Kanufahren sitzt man beim Rudern mit dem Rücken in Fahrtrichtung und setzt auch die Beine ein. Für das Rudertraining werden enganliegende Sportkleidung, Sportschuhe, Wechselsachen und ein Handtuch benötigt.

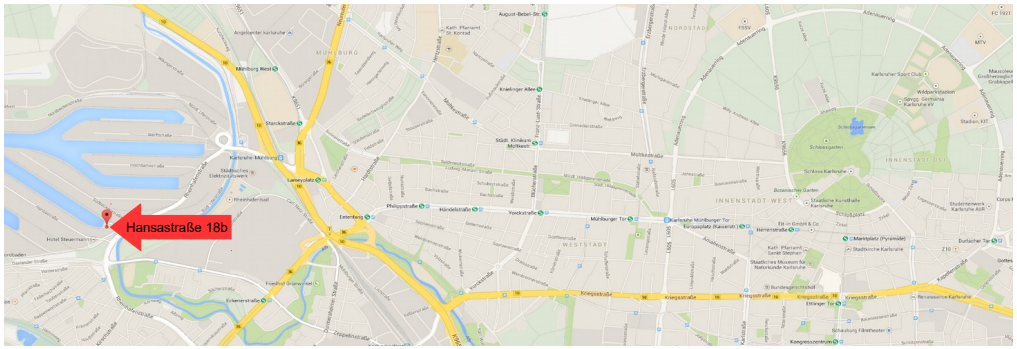
Wer betreut das Training?

Das Training wird durch mich (Fr. Heitmann) sowie einen Rudertrainer vom Ruderverein Wiking betreut. Sowohl der Vereinstrainer als auch ich haben entsprechende Trainerscheine. Die Trainer befinden sich mit in den Booten, in Begleitbooten oder am Steg.

Wo findet das Training statt?

Das Rudertraining findet beim Ruderverein „Wiking“ statt, nicht zu verwechseln mit den „Rheinbrüdern“, die das Kanufahren betreiben. Der Ruderverein Wiking bietet sowohl breitensportliches Rudern als auch leistungssportorientiertes Rudern an und betreibt in Kooperation mit dem KIT das Hochschul-Rudern. Die zahlreichen Rudererfolge sind auf der Vereinshomepage nachzulesen (www.krv-wiking.de). Das Ruderrevier des Rudervereins Wiking befindet sich im Rheinhafen (Hansastr. 18b), der wenig Strömungen und Schifffahrt aufweist. Bei Hochwasser wird eine Schleuse geschlossen, so dass wir immer bei ruhigem Wasser rudern können.

Beim ersten Termin werde ich die Schülerinnen und Schüler der Unterstufe von der Schule zum Ruderverein begleiten, so dass sie den 20-minütigen Weg mit der Straßenbahn kennenlernen. Die Anfahrt erfolgt vom Kant-Gymnasium ab Kronenplatz mit der Straßenbahn 1 bis zum Mühlburgertor und von dort mit der Straßenbahn 6 in Richtung Daxlanden/Rappenwörth bis zur Haltestelle "Ankerstraße".



Was passiert, wenn man ins Wasser fällt?

Die Ruderboote kentern normalerweise nicht, sondern liegen stabil im Wasser. Selbst wenn man ins Wasser fällt, kann man sich am Boot festhalten und entweder wieder selbstständig ins Boot klettern oder die Hilfe der begleitenden Trainer in Anspruch nehmen. Die Trainer sind während des Trainings immer in Rufweite oder mit im Boot und können entsprechend reagieren. Nach dem Training haben die Schüler und Schülerinnen die Möglichkeit im Vereinshaus zu duschen (es sind getrennte Umkleiden und Duschen vorhanden). Voraussetzung für die Teilnahme an der Ruder-AG ist eine ausreichende Schwimmfähigkeit, d.h. man sollte unter dem Ruderboot hindurchtauchen können und eine kurze Strecke selbständig schwimmen können.

Wird auch bei schlechtem Wetter gerudert (Regenwetter)?

Bei schlechtem Wetter gehen wir nicht aufs Wasser. Der Ruderverein Wiking stellt uns bei schlechtem Wetter seine Anlagen zur Verfügung, d.h. in einem Aufenthaltsraum können wir Tischtennis spielen, in einem Kraftraum können die Ruder-Ergometer ausprobiert werden und im Gymnastikraum können wir unser eigenes Sportprogramm durchführen (Spiele oder Dehn- und Kräftigungsübungen fürs Rudern).

Welche Ziele können mit der Ruder-AG erreicht werden?

Das Ziel der Ruder-AG ist das Kennenlernen des Rudersports und der gemeinsame Spaß beim Sport auf dem Wasser. Für engagierte Schüler und Schülerinnen gibt es im Winter die Wintertalentiade, im Sommer die Sommertalentiade und zum Schuljahresende beispielsweise die Teilnahmemöglichkeit an dem Wettbewerb „Jugend trainiert für Olympia“.

Anmeldungen werden von mir entgegengenommen oder können in mein Fach im Lehrerzimmer gelegt werden.

Heitmann

Anmeldung zur Ruder-AG

Hiermit melde ich meine*n Sohn/Tochter _____ (Klasse _____) verbindlich zur Ruder-AG (freitags, 14:00 – 16:00 Uhr) an.

Mein*e Sohn/Tochter verfügt über eine gute Schwimmfähigkeit.

_____

(Unterschrift eines Erziehungsberechtigten)

Tel.: _____

Mail-Adresse: _____