

## Welche Schwimmabzeichen muss ich vorweisen?

Spezielle Schwimmabzeichen werden nicht gefordert. Wichtig ist jedoch, dass du sicher schwimmen kannst. Bei den Jugendlichen erwarten wir mindestens das Deutsche Jugendschwimmabzeichen – Bronze.

## Bin ich vielleicht schon zu alt, um Rudern zu lernen?

Rudern ist ein Sport, der bis ins hohe Alter ausgeübt werden kann.

## Ab welchem Alter kann ich beim Kinder- und Jugendtraining mitmachen?

Du solltest mindestens 11 Jahre alt sein und die Erlaubnis deiner Eltern haben. Bis 18 Jahre gehörst du dann zum EKRC-Jugendteam.

## Wann kann ich kommen?

Unsere Ausbildungstage sind im Sommer zwischen den Oster- und den Herbstferien montags, mittwochs und freitags. Die Kinder und Jugendlichen kommen um 16 Uhr, die Erwachsenen um 18 Uhr. In den Ferien können die Zeiten für die Jugendlichen eingeschränkt sein.

<b>Jugendliche</b>	montags mittwochs	16–18 Uhr
<b>Erwachsene</b>	freitags	18–20 Uhr

## Brauche ich besondere Sportbekleidung?

Eigentlich nicht. Die Kleidung sollte bequem sein, eher eng anliegen und der Witterung angemessen sein. Die Kleidung kann auch mal schmutzig werden. Die Schuhe sollten eine schmale Ferse haben. Bei Sonne empfehlen wir Kopfbedeckung und Sonnencreme. Beim Rudern in Einer ist Kleidung zum Wechseln und ein Handtuch sinnvoll.

Und EKRC-Clubkleidung gibt es auch, siehe [www.ekrc.de/ekrc/clubkleidung/](http://www.ekrc.de/ekrc/clubkleidung/).

## Wie bekomme ich einen Schlüssel fürs Bootshaus?

Die Vereinsmitglieder können durch ein Vorstandsmitglied einen Schlüssel gegen eine Kaution von 20 Euro bekommen.

## Wo kann ich die offiziellen Ruderkommandos nachlesen?

»Alles vorwärts – los!«, die Ruderkommandos gibt es unter [www.ekrc.de/rudern/ruderbefehle/](http://www.ekrc.de/rudern/ruderbefehle/).

## Ich suche Informationen zur Rudertechnik

Eine Basis-Checkliste Skullen haben wir unter [www.ekrc.de/rudern/rudertechnik/](http://www.ekrc.de/rudern/rudertechnik/) bereit gestellt.

## Boote steuern und führen – was muss ich wissen?

Vieles erfährst du bei unseren Ausbildungstagen. Wenn du bereits eine mindestens einjährige Rudererfahrung besitzt, bietet sich der jährlich angebotene Kieler Steuerleutelehrgang an.

## Was kostet die Mitgliedschaft?

Jahresbeiträge ab 1. Januar 2012:

- ★ aktives Mitglied, nicht in Ausbildung: 272 € (204 €)
- ★ aktives, in Ausbildung befindliches Mitglied bis 26 Jahre: 128 € (96 €)
- ★ jugendliches Mitglied unter 18 Jahren: 104 € (78 €)
- ★ aktives Mitglied, nicht in Ausbildung, Wohnsitz mindestens 25 km vom Club entfernt: 104 €
- ★ passives Mitglied: 188 €
- ★ Firmenmitglied: 272 €

Der Familienbeitrag (in Klammern angegeben) für eine Mitgliedschaft beträgt 75 v.H. des vollen Beitrages. Er wird auf Antrag für Familienangehörige bzw. für Haushaltsangehörige gewährt, wenn ein Angehöriger als Mitglied den auf diese Familie oder auf diesen Haushalt anwendbaren höchsten vollen Beitrag (272 €, 128 € oder 104 €) zahlt.

Die einmaligen Aufnahmegebühren betragen für Erwachsene 50 €, für Jugendliche 15 €. Diese entfallen, wenn du Mitglied in einem anderen Ruderverein bist oder warst.

## Und noch mehr Informationen ...

Im Internet findest du unter [www.ekrc.de](http://www.ekrc.de) und unter [www.ekrc-jugend.de](http://www.ekrc-jugend.de) weitere Informationen.

## Erster Kieler Ruder-Club von 1862 e. V.

Düsternbrooker Weg 16  
24105 Kiel  
Telefon 0431 577885 (Anrufbeantworter)  
E-Mail [info@ekrc.de](mailto:info@ekrc.de)  
[www.ekrc.de](http://www.ekrc.de) | [www.ekrc-jugend.de](http://www.ekrc-jugend.de)



Erster Kieler  
Ruder-Club  
von 1862 e. V.

## Rudern beim EKRC ...



## FAQ

### Fragen, Antworten und Quintessenzen

#### Rudern einfach erlernen

Unter fachkundiger Anleitung erlernst du das Rudern. Im lagesicheren Einer bestimmst du selbst dein Lern-tempo. Weitere Erfahrungen sammelst du auch in unseren modernen Mannschaftsbooten.

#### Ist es möglich, unverbindlich bei euch reinzuschnuppern?

Ja, du kannst fünfmal kostenlos teilnehmen.



# Erster Kieler Ruder-Club von 1862 e. V.

## Ruderbefehle ...

### Mannschaft ans Boot – hebt – auf!

Der Ausführungsbefehl wird nur gegeben, wenn die am Boot versammelte Mannschaft insgesamt kräftig genug ist, das Boot sicher zu tragen und zu drehen.

### Boot drehen – Wasserseite (Bootshausseite o. ä.) – hoch!

Die Ruderer der einen Seite ergreifen über das Boot die andere Bootsseite, die Ruderer der Gegenseite fassen von unten und greifen im Drehen in die Gondelleiste. Die Ausleger und Dollen dürfen nicht den Boden berühren.

### Fertig zum Einsteigen – steigt – ein!

Bei »steigt« ergreifen die Ruderer mit der Hand zur Wasserseite beide Griffenden der Skulls gegeneinander gestellt oder den Riemengriff und treten mit dem Fuß zur Wasserseite noch ohne Belastung auf das Einsteigbrett. Bei »ein« nehmen die Ruderer den anderen Fuß vom Steg ins Boot zum Stemmbrett und setzen sich auf den Rollsitze. Beim gemeinsamen Einsteigen der Mannschaft wird mit dem »Stegbein« das Boot vom Steg abgestoßen.

### Alles vorwärts – los!

Nach der Ankündigung rollt die Mannschaft in die Auslage und legt die Blätter flach aufs Wasser. Bei der Ausführung werden die Blätter senkrecht gedreht und der Durchzug beginnt.

### Backbord (Steuerbord) vorwärts – los!

Durchzug nur auf einer Seite, das andere Blatt wird abgedreht mitgeführt.

### Ruder – halt!

Ankündigung beim Blatteinsatz, Ausführungsbefehl am Ende des Durchzugs. Nach dem Schlag werden die abgedrehten Blätter über Wasser so weit bugwärts geführt, bis die Ruder senkrecht zum Boot stehen.

### Blätter – ab!

Die Blätter werden flach aufs Wasser gelegt.

### Stoppen – stoppt!

Die Blätter werden in die Wasserfläche hineingedrückt und – soweit der Druck es zulässt – aufgedreht. Zu starken Druck halten entweder die Dollen nicht aus, die für Druck in diese Richtung nicht gebaut sind, oder die Blätter brechen ab, oder aber der Innenhebel drückt den Ruderer aus dem Boot.

### Backbord (Steuerbord) stoppen – stoppt!

Einseitiges stoppen. Alle stoppen: größte Wirkung, das Boot zum Stehen und auch den Bug zur Seite zu bringen, wenn genau in Fahrtrichtung ein Hindernis auftaucht. Schlagmann allein einseitig stoppen: wenn nach Vorwärtsrudern und »Ruder halt!« das Boot keine volle Fahrt mehr macht, die stärkste Wirkung zum Abdrehen, beispielsweise für eine Wende oder in einer scharfen Gewässerkurve.

### Alles rückwärts – los!

Ankündigung: Innenhebel zum Körper, Blätter flach auf dem Wasser. Ausführung: entgegengesetzt zum Vorwärtsrudern Blatt aufdrehen, Durchzug rückwärts beim Vorrollen, dann Blatt abdrehen beim Zurückrollen in die Rücklage.

### daher die Forderung nach einheitlichen Ruderbefehlen ...



### Wende über Backbord (Steuerbord) – los!

Ankündigung: wie zum Rückwärtsrudern Innenhebel am Körper, Blatt flach auf dem Wasser. Ausführung: zunächst auf der in der Ankündigung genannten Seite rückwärtsrudern, das andere Ruder beim Vorrollen über Wasser mitführen, mit diesem dann aus der Auslage vorwärtsrudern und dabei das zuerst benutzte Ruder über Wasser mitführen.

### Fertig zum Aussteigen – steigt – aus!

Ankündigung: wasserseitige Dolle öffnen, im Skullboot ergreift die wasserseitige Hand beide gegeneinander stehenden Skullgriffe. Bei »steigt« wasserseitiger Fuß auf das Trittbrett. Ausführung: aufstehen und mit dem stegseitigen Fuß zuerst auf den Steg treten, dabei die Ruder der Wasserseite gleichzeitig flach aus der Dolle ziehen.

### Skulls (Riemen) – lang!

Vorher entweder »Ruder halt!« oder Hinweis an die Mannschaft, welche Situation bevorsteht. Wenn das Kommando beim Rudern kommt: Ankündigung während des Einsetzens. Ausführungsbefehl am Ende des Durchzugs. Die Ruder werden beiderseits oder nur auf der angekündigten Seite parallel zum Boot genommen und dabei festgehalten.

### Skulls (Riemen) – vor!

Ruder aus der Längsrichtung in die Grundstellung senkrecht zum Boot führen.

### Backbord (Steuerbord) – überziehen!

Ohne Tempowechsel auf der angekündigten Seite sehr kräftig, auf der anderen Seite mit wenig (ggf. ohne) Kraft rudern.

### Hochscheren!

Die Blätter beim Vorrollen besonders hoch über Wellen hinwegführen.

### Halbe Kraft!

Ohne Tempowechsel mit wenig Druck auf den Blättern rudern.

### Frei – weg!

Nach Überziehen, Hochscheren oder Halbe Kraft wieder normal rudern.