

## 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.

Jugendliche	montags mittwochs freitags	16–18 Uhr
Erwachsene		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 Kautions 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 das Freirudern – [www.ekrc.de/rudern/freirudern](http://www.ekrc.de/rudern/freirudern) – absolviert hast, eine mindestens einjährige Rudererfahrung besitzt, bietet sich der jährlich angebotene Kieler Steuerleutelehrgang an.

## Was kostet die Mitgliedschaft?

Jahresbeiträge ab 1. Januar 2013:

- ★ aktives Mitglied, nicht in Ausbildung: 292 € (219 €)
- ★ aktives, in Ausbildung befindliches Mitglied bis 26 Jahre: 136 € (102 €)
- ★ jugendliches Mitglied unter 18 Jahren: 112 € (84 €)
- ★ aktives Mitglied, nicht in Ausbildung, Wohnsitz mindestens 25 km vom Club entfernt: 112 €
- ★ passives Mitglied: 204 €
- ★ Firmenmitglied: 292 €

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 (292 €, 136 € oder 112 €) 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



## Fragen und Antworten

### 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

**Ruderbefehle** bestehen aus einem Ankündigungs- und einem Ausführungsteil. Nach der Ankündigung sollte soviel Pause eingelegt werden, dass sich die Mannschaft auf das konzentrieren kann, was gleich danach zu tun ist. Bei einigen Befehlen muss die Mannschaft zunächst die Stellung für die Ausführung einnehmen.

**Sofort den richtigen Befehl** Der Steuermann muss in jeder Situation laut und deutlich den angemessenen Befehl geben, ohne dass er lange überlegen muss, wie der Wortlaut für die gewünschte Wirkung ist. Dazu muss er auch stets parat haben, mit welchem Kommando die beste gewünschte Wirkung zu erzielen ist.

### **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 (o. ä.) hoch!**

Unbedingt darauf achten, dass die Ausleger und Dollen den Boden nicht berühren.

### **Fertigmachen zum Einsteigen – steigt ein!**

Die Ruderer greifen mit der wasserseitigen Hand beide Griffenden der Skulls oder den Riemengriff und treten mit dem wasserseitigen Fuß auf das Einsteigbrett. Bei »steigt ein« wird mit dem landseitigen Fuß das Boot vom Steg abgestoßen.

### **Klarmeldung**

Am Bug beginnend melden die Ruderer, sobald sie ruderbereit sind („1 fertig!“, „2 fertig!“, ...).

### **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 auf das Wasser gelegt.

### **Stoppen – stoppt!**

Durch dosiertes Gegenkanten der flach liegenden Blätter schneiden diese langsam unter Wasser. Die gegengekanteten Blätter werden mit gestreckten Armen bis zur Senkrechten weitergekantet.

### **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!**

Aus der Rücklage, Blattstellung entgegengesetzt wie beim Vorwärtsrudern. Volle Benutzung der Rollbahn. Ankanten der Blätter während des Freilaufs.

### **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.

### **Fertigmachen zum Aussteigen – steigt aus!**

Steuermann/-frau ist vorher ausgestiegen und hält das Boot in der Mitte fest. Der wasserseitige Fuß steht auf dem Einsteigbrett. Beim Aussteigen wird das wasserseitige Ruder mit herausgenommen.

### **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!**

Im Freilauf werden die Innenhebel tief ins Boot gedrückt (z. B. bei hohen Wellen).

### **Halbe (ohne) Kraft!**

Es wird mit wenig (nahezu ohne) Kraft durchgezogen.

### **Frei – weg!**

Dieses Kommando wird gegeben, um „Überziehen“, „Hochscheren“, „Halbe Kraft“, u. ä. wieder aufzuheben.