



Die Freiruderordnung

Erster Kieler Ruder-Club von 1862 e. V.

Rudern lernen

1. Die Anfänger werden vom Trainerteam sachkundig angeleitet und ihnen die vielfältigen Möglichkeiten des Ruderns nahe gebracht.
2. Die Anfängerausbildung schließt mit dem Freirudern ab. Das Freirudern besteht aus einem praktischen und einem theoretischen Teil. Das Freirudern findet an vorher angekündigten Terminen mit dem Trainerteam statt.
3. Nach dem Freirudern können die Mitglieder auch zu anderen als den veröffentlichten Trainingsterminen rudern. Es gelten die Ruderordnung und die Bootsordnung.

Praktischer Teil

1. Beim Freirudern werden von den verschiedenen Altersgruppen die Boote benutzt:
Kinder und Jugendliche:Skiff, C-Einer, C-Doppelvierer mit Steuermann
Erwachsene:C-Einer, C-Doppelzweier, C-Doppelvierer mit Steuermann
2. Die Inhalte des praktischen Teils sind:

Ein- und Austragen ins Fahrtenbuch	Stoppen
An- und Ablegen am Steg	Wende
Boot tragen und reinigen	Steuern im Mannschaftsboot
Vorwärts- und Rückwärtsrudern	Kinder und Jugendliche: Aufstehen im Boot

Theoretischer Teil

1. Innerhalb von 15 Minuten sind ausgewählte Fragen durch Ankreuzen zu beantworten.
2. Die Inhalte des theoretischen Teils sind:

Mit Booten und Material umgehen	Revierkunde
Boote steuern und führen	Verkehrsvorschriften
Ruderbefehle	Rudertechnik
Ruder- und Bootsordnung	Sicherheit auf dem Wasser

Informationen

1. Die Anfänger erhalten ein Skript. Online abrufbar unter www.ekrc.de.
2. Die Inhalte des Skripts sind:

Rudern, Boote und Material	Kleine Bootskunde
Bildreihe zum praktischen Teil	Fragen des theoretischen Teils
Ruderbefehle	Ruder- und Bootsordnung
Steuern, Regeln und Revier	Basis-Checkliste zur Rudertechnik

Kiel, 7. Mai 2013
Der Vorstand