

Schülerprojekt „Wassersport Rudern“



Interessierte Schüler des Scheffel-Gymnasiums aus den Klassen 8 und 9 konnten sich im Rahmen der Projekttag zu verschiedenen Aktivitäten - zum Beispiel „Rudern“ - anmelden. Die vom Ruderclub Bad Säckingen zur Verfügung gestellten Bootsplätze waren schnell vergeben. Das gesamte Projekt fand in Kooperation mit dem Ruderclub statt und wurde deshalb auch vor Ort am Bootshaus des RCS

durchgeführt. Da Helfer und Trainer des Ruderclubs gebraucht wurden, fand das Projekt bereits am Wochenende statt.

Am ersten Termin, dem Samstagmorgen, stand Vertraut machen mit dem Material und das anfängliche Rudern mit Ergometern auf dem Programm. Anschließend wurde in einem Boot auf dem Trockenen geübt. Sobald die Schüler dies alles geschafft hatten, stand der erste Versuch auf dem Wasser an.



Anfangs ist es noch schwierig die Ruderbewegung zu erlernen und auszuüben, weshalb in jedem Boot ein erfahrener Ruderer und ein Trainer als Steuermann mitfahren. Zum Einsatz kommen breite, stabile Boote und aufgrund der erschwerten Bedingungen durch das Hochwasser herrschte zusätzlich Schwimmwestenpflicht.



Wichtige Elemente sind die Sicherheitsstellung, die Ruderbewegung an sich, das Eintauchen und Ausheben der Blätter sowie Bezeichnungen und Kommandos, die im Ruderbetrieb verwendet werden. Konnte jeder die Ruderbewegung alleine ausüben während die anderen in der Sicherheitsstellung das Boot stabilisierten, mussten die übrigen nach und nach versuchen in den Rhythmus einzusteigen. Immer wieder wurden durch die Trainer Tipps gegeben und Verbesserungsmöglichkeiten angesprochen.

Dies wurde am zweiten Termin, dem Sonntagnachmittag, noch einmal weitergeführt und vertieft. Die dritte Trainingseinheit am Montagabend wurde abgesagt, weil das Hochwasser weiter anhält und Gewitter vorhergesagt wurde. Als das Projekt am Sonntag dann beendet wurde, zeigten einige Interesse am Rudern und überlegten in den Ruderbetrieb des RCS einzusteigen, was den Erfolg des Projekts zeigt.

Steffen Kaiser