

Informationen für Teilnehmer an den Schnupperkursen

Wir haben eine Liste mit Anforderungen und Hinweisen für Schnupperkurs-Teilnehmer zusammengestellt. Diese soll Ihnen helfen festzustellen, ob Rudern für Sie eine geeignete Sportart ist und Ihnen den Einstieg in den Rudersport erleichtern.

Persönliche Voraussetzungen:

Voraussetzung für die Teilnahme an einem Schnupperkurs ist, dass man **sicher im offenen Gewässer schwimmen** kann. Es ist zwar unwahrscheinlich, dass man im Mannschaftsboot kentert, aber da potentiell eine Gefahr besteht ist diese Voraussetzung zwingend notwendig.

Sie sollten über eine **Grundfitness** verfügen. Dazu gehört z.B., dass Sie mindestens 20 Sekunden im Einbeinstand stehen können und dabei nach Möglichkeit eine Kniebeuge machen können (das brauchen Sie beim Ein- und Aussteigen aus dem Boot).

Wer an **chronischen Erkrankungen (z.B. Herzerkrankungen, Diabetes)** leidet sollte mit seinem Arzt absprechen, ob rudern der geeignete Sport ist. Beim Rudern belastet man seinen Körper zwar nicht stärker als bei anderen verbreiteten Sportarten, jedoch sollte man zur eigenen Sicherheit den Arzt vorher befragen.

Unsere Boote wiegen viel und müssen von der Mannschaft selbst getragen werden. Daher dürfen Sie keine beeinträchtigenden **Rückenbeschwerden** haben.

Im Rudern lernt man nie aus. Auch nach Jahrzehnten findet ein guter Trainer noch immer Verbesserungsmöglichkeiten. Sind sie daher immer **lernbereit und kritikfähig** und sehen Sie darin die Chance zur Weiterentwicklung.

Rudern braucht viel Zeit. Neben der Trainingszeit muss auch die Bootspflege stattfinden. Schnell dauert eine Trainingseinheit 2 - 3 Stunden. Die **aktive Beteiligung** ist für sie selbstverständlich. Rudern ist eine Mannschaftssportart. Sie sollten **teamfähig** und **pünktlich** sein. Der Spaß einer Mannschaftssportart wird sie mitreißen!

Bekleidung:

Zu den Kursen ist geeignete Sportbekleidung mitzubringen. Die Kleidung sollte nicht zu weit sein, da dies beim Rudern nur störend ist. Sweatshirts sollten keine Bauchtaschen haben da man beim Rudern in den Taschen hängen bleiben wird.

Je nach Wetter ist es sehr empfehlenswert eine Wind- oder Regenjacke, Sonnencreme und Sonnenbrille mit an Bord zu nehmen. Ebenso ist es bei hohen Temperaturen empfehlenswert etwas zu trinken mit an Bord zu nehmen (bitte nur Plastikflaschen).

Schuhe:

Die Sohlen der Sportschuhe sollten schmal sein, da sie sonst nicht in das Stemmbrett (Halteung für die Füße) der Boote passen. Ungeeignet sind daher herkömmliche Laufschuhe, da dieses oft eine zu breite Sohle an der Ferse haben. Besser geeignet sind einfache Leinenschuhe, besonders da diese auch schnell wieder trocknen, falls sie einmal nass geworden sind.

Da die Vereinsfarben des BSC Bremer Sport-Club e.V.-Rudern- blau-weiß sind, wäre es erfreulich, wenn die Kursteilnehmer diese Farben tragen.