

6. Passauer Ruderherbst 12./13.11.2010

Fortbildungs-Symposium - Lizenzverlängernde Maßnahme für BRV-/DRV-C-Lizenzen

Lehrgangsleitung: Klaus Würfl – klaus.wuerfl@t-online.de,
Fon: 0851-51020 – 0170-2344380, Fax 0851-51085

Ort: Passauer Ruderverein, Innstrasse 123, 94036 Passau

Zeit: **Freitag, 12.11.10 von 18.00 – 21.00 Uhr /**
Samstag 13.11.10 von 9.00 - 18.00 Uhr

Meldungen: An den Bayer. Ruderverband, **Mail: lehmacher@ruderverband.de,**
Tel. 089/15702-368, Fax 089/15702-362
(max. 50 Teilnehmer - Berücksichtigung in der Reihenfolge des Eingangs)

Lehrgangsgebühr: 65,- Euro – darin inbegriffen:
Samstag Frühstück, Mittagessen, nachmittags Kaffee, Lehrgangs CD
Gebühr vor Lehrgangsbeginn Freitag, 17.30 Uhr begleichen!!

Zur Lizenzverlängerung mitnehmen: Lizenz, 5 Euro in bar
Weitergabe der Unterlagen an den BRV erst dann, wenn alles komplett vorliegt!

Übernachtung: Auf Luma im Bootshaus begrenzt für ca. 20 Personen -
Wohnmobilstellplatz vorhanden – Liste mit günstigen Pensionen und Hotels
wird auf Wunsch zugesandt.

Geplante Vorträge und Referate (Änderungen vorbehalten):

Klaus Würfl (Ruderlehrer/B-Trainer – Fitness-Coach) und *Sigrid Neusatz* (Trainerin C)
Differenzielles Krafttraining (Praxis und Theorie), Übungsvarianten mit Flexi-bar

Dr. med. Achim Spechter (Sportinternist – Trainer u. Med. Betreuer im Bayer. Radsportverband)
Leistungssport – wie viel Erholung braucht der Athlet?

Hauptreferent am Samstag

Prof. Dr. Peter Schwanitz

Verfasser der „Ruder-Bibel“ (Lehrbuch für Trainer, Übungsleiter .. von Körner/Schwanitz)

- **Zur Fahrzeitentwicklung im Rudern**
- **Die Rudertechnik**
Vier Thesen für die Herausbildung einer **vortriebswirksamen und belastungsrelevanten Rudertechnik**: Koordination der Körperteilbewegungen, Vorderzugausprägung, tangentielle Durchzugsorientierung, Freilauf als koordinative und konditionelle Grundlage des effektiven Durchzugs.
- **Das Training**
Kurze Darstellung des allgemeinen Belastungsspektrums und sein Bezug zur Anzahl der Wiederholungen (Ruderschläge) in den Belastungsbereichen des speziellen Trainings
- **Der einzelne Ruderschlag**
....als individuelle Belastungskomponente (thesenhaft: individuelle Voraussetzungen, **Sitzplatz-Charakteristik**, die Bootsklassenspezifikation)
- ➔ **Die Konsequenzen für die Leistungsdiagnostik!**
- **Erkenntnisse aus China - ein Erfahrungsbericht**
(Dr. Schwanitz war 2010 bei Jutta Lau und der chinesischen Nationalmannschaft)