Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 40 (1983)

Heft: 6

Artikel: Rudern : der Einsatz des Surfskiffs in der Anfängerausbildung

Autor: Angst, Felix / Bruckbach, Christoph

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-993583

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Rudern – der Einsatz des Surfskiffs in der Anfängerausbildung

Felix Angst, Fachleiter J + S Rudern
Christoph Bruckbach, Experte J + S Rudern

In unserem Artikel möchten wir vor allem den Bereich des spielerischen Trainings betrachten, ein Gebiet auf dem unseres Erachtens im Rudersport ein echter Nachholbedarf besteht. Die vorgestellten Spielformen sind dabei als Anregung zu eigenen, selbst zu entwickelnden Ideen, zu verstehen.

In den letzten Jahren hat sich die Anfängerausbildung im Rudersport grundlegend geändert. War früher die Yole, ein schweres, träges Mannschaftsboot mit dem nicht ganz unbegründeten Kosenamen «Galeere», das meistverwendete Schulboot, übernimmt heute mehr und mehr der Skiff diese Rolle. Vor allem der Babyskiff, ein der Körpergrösse der jugendlichen Ruderer angepasster Einer, hat sich als ausgezeichnetes Gerät für die Anfängerausbildung erwiesen. Allerdings sind auch hier Einschränkungen unumgänglich. Die Boote sind teuer (wenig billiger als ein Rennskiff) und stehen deshalb in den meisten Klubs nicht in ausreichender Zahl zur Verfügung. Die Einsatzmöglichkeiten sind beschränkt durch das Material, das leicht beschädigt werden kann und sehr sorgfältig behandelt werden muss. Ausserdem birgt das Skiffrudern gerade im Winter Gefahren, da das Boot leicht kentert.
Aus diesen Überlegungen hat ein Trainer eines Zürcher Ruderklubs ein Gerät entwickelt, das der Ausbildung jugendlicher Ruderer neue Möglichkeiten eröffnet. Es ist eine Kombination aus Surfbrett und Ruderboot, zugeschnitten auf die Bedürfnisse der Ruderer. Die Vorteile liegen auf der Hand:

- Relativ billiges Gerät, da alte, für das Wind-Surfen nicht mehr verwendete Bretter genügen.
- Das Boot ist robust, kann ohne weiteres für Tummel- und Spielformen verwendet werden.
- Eine Schulung der Rudertechnik ist sehr gut möglich, da das Verhalten des Surfskiffs dem eines konventionellen Skiffs entspricht.
- Die Gefahr des Kenterns ist durch die stabilere Wasserlage geringer.

Das Gerät

Wie in der Einführung erwähnt, besteht der Surfskiff aus zwei Teilen:

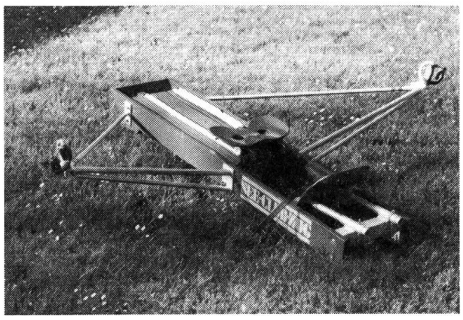
1. *Der Bootskörper*

Diese Funktion wird von einem Surfbrett übernommen.

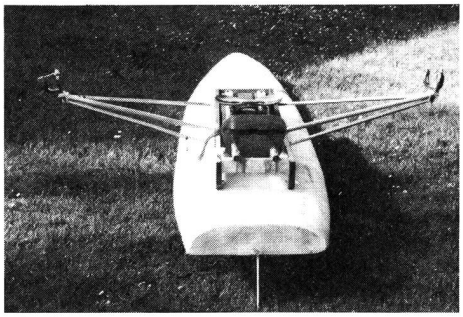
2. *Der Aufsatz*

Er besteht aus einem rechteckigen Rahmen. In diesen Rahmen ist ein Ruderplatz mit Stemmbrett, Rollschienen und Rollsitz eingebaut. Die Seitenwände des Rahmens bilden die Bordwände, an denen speziell für den Surfskiff konstruierte Ausleger befestigt werden.

Erfahrungsgemäss eignet sich der Surfskiff für Benützer bis zirka 70 kg Körpergewicht. Obschon der Ruderer verhältnismässig hoch über dem Wasserspiegel sitzt, bestätigen erfahrene Aktive, dass man sich wie im normalen Skiff «fühlt». Der Aufsatz für sich ist unsinkbar und seinem Zweck entsprechend relativ robust konstruiert.



«Aufsatz»



«Surfskiff»

«Flaschenpost»

Spielformen im Surfskiff

Flaschenpost

Der Schüler transportiert auf dem heckseitigen Teil seines Gerätes einen Gegenstand, zum Beispiel eine Flasche, einen Kanister, einen Sagexwürfel.

Lernziel: Der Gegenstand auf dem Surfskiff ermöglicht dem Schüler eine Selbstkontrolle über den harmonischen Bewegungsablauf und die Koordination. Bei ruckartigen Bewegungen wird der Gegenstand vom Brett geschwemmt. Diese Anforderungen steigen, je weiter der gewählte Gegenstand heckwärts plaziert wird und je leichter sein Eigengewicht ist. Die Anforderungen an die Balance steigen mit der Verkleinerung seiner Standfläche.

Spielformen: Der Schüler befährt einen bestimmten Parcours mit zusätzlichen Manövrierübungen. Mit zwei Geräten, zwei Gruppen und zwei Parcours ist diese Übung auch als Stafette denkbar.
Zwei Schülergruppen bilden je ein Transportunternehmen. Welche Gruppe hat zuerst eine bestimmte Anzahl verschiedener Gegenstände von Punkt «A» nach Punkt «B» transportiert?

Partnerschieber

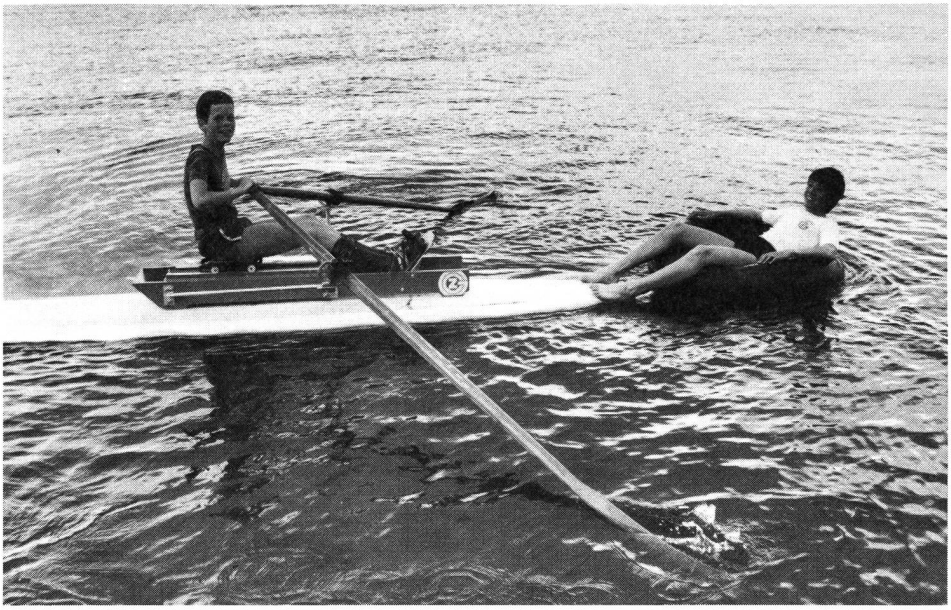
Der Schüler schiebt einen Kameraden, der sich in einen aufgepumpten Autoschlauch setzt, vorwärts oder rückwärts rudernd vor sich her.

Lernziel: Förderung des Bootsgefühls, Reaktionen des Bootes beim Manövrieren, korrektes Rückwärtsrudern.

Spielformen: Der Schüler schiebt seinen Partner zu einem bestimmten Ziel (Stelle am Ufer, zwischen zwei Bojen, zu einem

Pfosten usw.). Als Varianten ist die Mithilfe des Partners erlaubt, er wird rückwärts oder vorwärts rudernd geschoben oder er versucht sich mit den Füssen am Bug des Surfbrettes zu halten.

Übersetzübung: Der Skiffier schiebt einen ersten Passagier zum Ziel, bringt den Autoschlauch wieder zum Ausgangspunkt zurück, wird dort zum Passagier und lässt sich übersetzen. So lässt sich eine ganze Schülergruppe transportieren. Dieses Spiel kann auch mit Rücktransport oder als Stafette gespielt werden.



«Partnerschieber»

Tatzelwurm

Zwei oder mehrere Surfskiffs werden hintereinander gekoppelt. Als Bindeglieder zwischen den einzelnen Geräten legt sich pro Boot je ein Schüler bäuchlings auf das Heck und klemmt den Bug des hinteren Brettes zwischen seine Füsse.

Lernziel: Einfügen in eine Mannschaft. Bei mangelhafter Koordination wird der Tatzelwurm auseinandergerissen.

Spielformen: Streckenfahren, Figurenfahren.
Absolvieren eines Parcours.
Fahren mit Rollentausch.
«Tatzelwürmer» fahren um die Wette.

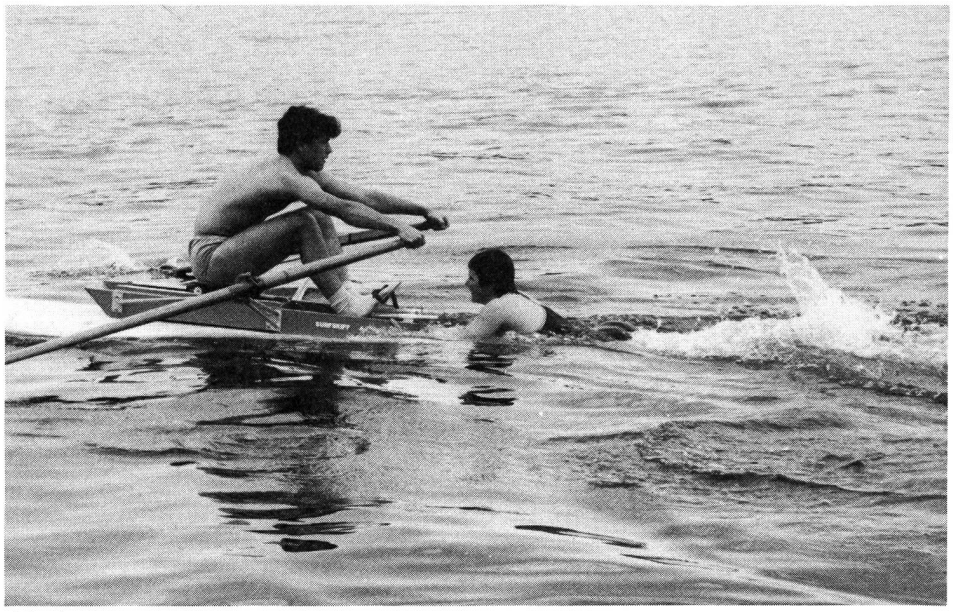
«Tatzelwurm»

Tandem

Ein Schüler mit dem Surfskiff und ein Schwimmer bilden je ein Tandem. Der Schwimmer hält sich mit den Händen am heckseitigen Ende des Surfbrettes und unterstützt den Ruderer mit dem Beinschlag.

Lernziel: Die Zusammenarbeit mit dem Partner, Koordination der verschiedenartigen Antriebsbewegungen.

Spielformen: Die Tandems fahren in Stafettenform oder innerhalb eines Parcours um die Wette.



«Tandem»

Rudervölk

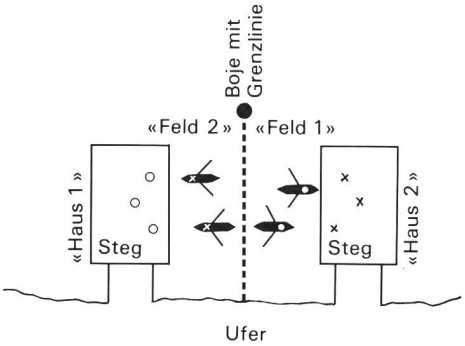
Die Schüler spielen innerhalb einer durch natürliche Gegebenheiten bestimmten Spielfläche (zirka 20 × 20 m) Völkerball. Pro Mannschaft stehen 2 Surfskiff zur Verfügung.

Lernziel: Plausch!!! Bootsgefühl, Bootsbeherrschung. Reagieren, Manövrieren.

Spielform: Die zwei Skiffier jeder Mannschaft befinden sich im «Feld». Die restlichen Spieler sind im «Haus». Das Haus kann sich am Ufer, auf dem Steg befinden oder durch Spieler in einem Autoschlauch gebildet werden.

Regeln: Gemäss normalen Völkerballregeln. Treffer zählen nur, wenn der Ball vom Werfer aus der Luft gefangen wurde. Die beiden Spieler im Feld dürfen sich den Ball zuwerfen. Treffer zählen am Körper und am Surfskiff. Wird ein Skiffier im Feld getroffen, wird er durch einen Spieler aus dem Haus ersetzt. Die Mannschaft, deren Spieler zuerst alle getroffen wurden, hat das Spiel verloren.

Organisation:



Diese Regeln sind ein Vorschlag und können den eigenen Bedürfnissen angepasst werden.

«Rudervölk»

«Trecken»

Mit dem Surfskiff lassen sich dank seiner Robustheit, seinem geringen Tiefgang und seiner einfachen Transportierbarkeit auch fremde Gewässer befahren. Bei solchen Unternehmungen ist es die Pflicht des Leiters, die Befahrbarkeit der geplanten Route abzuklären, die vorhandenen Vorschriften und Hindernisse (Berufsschiffahrt, Privatgewässer, Schleusen, Kraftwerke und Landeplätze) zu kennen und für die Sicherheit der Teilnehmer zu sorgen.
Bei Flussbefahrungen sind Schwimmwesten für alle Teilnehmer obligatorisch!

Lernziel: Vorbereitung und Durchführung eines Ausfluges. Verhalten beim Befahren eines fremden Gewässers. Kennenlernen des Rudersportes aus der Sicht des Wanderruderers.
Plausch! ■

Ein Ruderskiff in Aktion