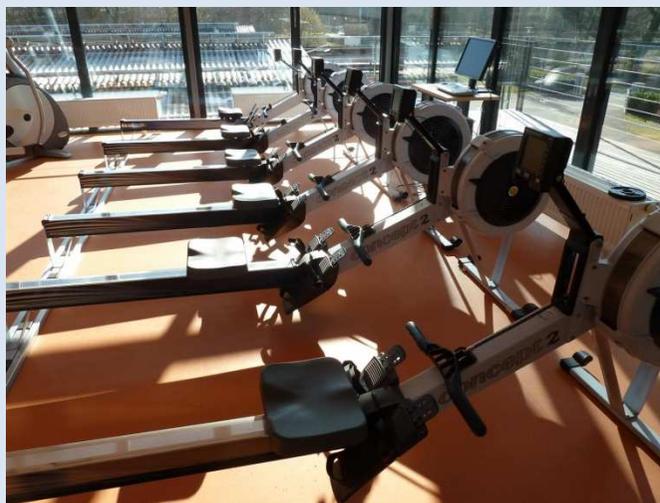


Der Schüler-Ergo-Cup

Der Ulmer Ruderclub Donau (URCD) veranstaltet 2014 den 26. Donau-Cup. Im Rahmen dieser Großveranstaltung auf der Donau werden unterschiedliche Wettkämpfe ausgetragen, und dabei erstmals am Sonntag die Benefiz-Regatta *Rudern gegen Krebs*.

Schüler helfen und rudern gegen Krebs

Der Hauptsponsor stiftet pro Mannschaft, die beim Schüler-Ergo-Cup teilnimmt, ein Startgeld an die Stiftung *Leben mit Krebs*, die auch die Benefizregatta auf der Donau veranstaltet.



Ruderergometer im Krafraum des Ulmer Ruderclubs

Alle Infos zum Donau-Cup 2014 unter www.ulmer-ruderclub.de



**Ulmer
Ruderclub
Donau e.V**

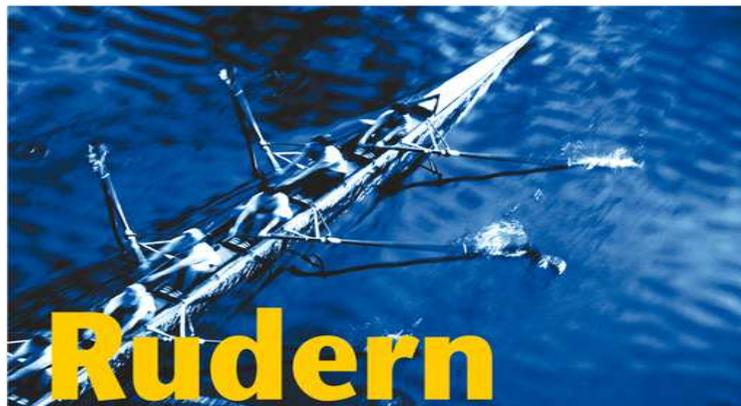
Ulmer Ruderclub Donau e.V.
Bootshausstraße 7 • 89231 Neu-Ulm
Telefon (0731) 8 78 52
E-Mail: info@ulmer-ruderclub.de

Die Anmeldung zum Schüler-Ergo-Cup

- **am Freitag, den 27. Juni 2014 von 15 – 18 Uhr** im Festzelt des Donau-Cups auf dem Ulmer Volksfestplatz in der Ulmer Friedrichsau
- Der Schüler-Ergo-Cup ist ein Ergometerwettbewerb für Schulen auf Ruderergometern.
- Jede Schule, die teilnimmt, startet mit gemischten Teams. Jedes Team bekommt für den Wettbewerb seinen eigenen Ergometer.
- Jeder kann mitmachen, Vorkenntnisse vom Rudern sind nicht notwendig.
- **2 Alterskategorien** sind am Start
Klassen 5 und 6 (von 15:00 – 16:30 Uhr)
Klassen 7 und 8 (von 16:30 – 18:00 Uhr)
- **Der Wettbewerb**
Jede Altersklasse eines Teams errudert für sich eine Distanz auf dem Ruderergometer. Die Klassen 5 und 6 rudern von 15:00 bis 16:30 Uhr, die Klassen 7 und 8 von 16:30 bis 18:00 Uhr. Am Schluss werden die Ergebnisse beider Altersklassen eines Teams addiert.
- **Beliebiger Wechsel**
Innerhalb der Altersklasse wird in kürzeren Abschnitten gerudert, sozusagen bis ein Teilnehmer genug hat. Es darf beliebig oft ausgewechselt werden, die Anzahl der Teilnehmer pro Schule ist nicht begrenzt, einzelne Schüler dürfen mehrmals rudern.
- **Siegerpreis**
Die Schule, die die meisten Kilometer auf dem Ruderergometer rudert, gewinnt den Wettbewerb und erhält als Siegerpreis den Wanderpokal sowie eine Freifahrt in einem Drachenboot.
- **Anmeldeschluss ist Samstag, der 31. Mai 2014 (24 Uhr)**
- **Anmeldung** oder auch Anfragen an Eva Nitschke, eva.ni@arcor.de, Tel. 0731/9806063

Die Erlebnis-Regatta

Freitag 27. Juni 2014 von 15 – 18 Uhr



**Rudern
gegen
Krebs®**

Donau-Cup
Schüler-Ergo-Cup



**Ulmer
Ruderclub
Donau e.V**

Rudern gegen Krebs

Rudern und Helfen - Benefiz-Regatta *Rudern gegen Krebs*

Mit der Übernahme der Schirmherrschaft über die Ulmer Benefiz-Regatta *Rudern gegen Krebs* 2014 unterstreichen der Baden-Württembergische Ministerpräsident **Winfried Kretschmann** und der Oberbürgermeister der Stadt Ulm **Ivo Gönner** die Bedeutung unseres gemeinsamen Anliegens.

Mit ihrer Beteiligung an der Benefiz-Regatta am Sonntag helfen die teilnehmenden Mannschaften, das Projekt *Sport und Krebs*, welches bereits seit 2011 in der Sektion für Sport- und Rehabilitationsmedizin am Ulmer Universitätsklinikum besteht, weiter auszubauen. Im Vordergrund der Benefiz-Regatta steht der Spaß aller Teilnehmer, nicht der sportliche Erfolg, denn diese Regatta ist eine Veranstaltung, deren Erlös dazu beitragen soll, krebserkrankten Menschen zu mehr Lebensqualität zu verhelfen.

Es sind in der Regel Mannschaften im Doppelvierer (80 cm breit) mit Steuermann am Start, die vor dem Rennen erst drei Mal in ihrem Leben gerudert sind. Es rudern aber nicht nur Spaß-Teams mit, sondern auch Patientengruppen, bei denen der Rudersport Teil ihrer Therapie ist. Damit verbessern sie ihre Heilungschancen erheblich.



**Ulmer
Ruderclub
Donau e.V**

Ruderergometer



Was ist ein Ruderergometer?

Ein Ruderergometer ist ein Sportgerät, mit dem die bei körperlicher Arbeit erbrachte Leistung gemessen werden kann. Simuliert wird die Bewegung in einem Ruderboot.

Die **Rudertechnik** auf einem Ruderergometer entspricht weitestgehend der Bewegung in einem Ruderboot. In der Auslage ganz vorne sind Hüft-, Knie- und Sprunggelenk gebeugt. Die Unterschenkel sind senkrecht, der Oberkörper liegt fast auf den Oberschenkeln auf. Die Arme sind natürlich gestreckt.

Der **Durchzug** beginnt mit dem Strecken der Beine. Schultern und Oberkörper werden eingespannt und bewegen sich während des Beinstoßes kontinuierlich Richtung Rücklage. Die Arme werden erst gebeugt, wenn die Hände in Höhe der Knie angelangt sind. In der Rücklage sind die Beine gestreckt, ohne die Knie durchzudrücken. Der Oberkörper wird in einer leichten Rücklage stabilisiert. Der Griff wird bis an den unteren Rippenbogen gezogen, die Ellenbogen werden nahe am Körper vorbeigeführt.

Unmittelbar **nach dem Durchzug** werden die Arme gestreckt und dabei die Hände bis zu den Knien geführt. Der Oberkörper folgt der Bewegung der Hände und wird flüssig aus der Rücklage aufgerichtet. Erst nach dem Aufrichten des Oberkörpers setzt das Rollen ein. Das Vorrollen erfolgt bewusst und entspannt mit gleichmäßiger Geschwindigkeit. (Quelle: Wikipedia)

Indoor-Rowing

Am besten bei *Youtube* als Suchbegriff **Indoor Rowing** oder auch **Ruderergometer** eingeben, dort gibt es eine Vielfalt an Videos, die sich auch als Material in der Klasse verwenden lassen wie z.B. [Deutschlandachter: Ergometer-Test - Unser Weg nach London](#)

Hier sieht man den Deutschlandachter in der Vorbereitung zu den Olympischen Spielen 2012 in London, der danach dort die Goldmedaille gewann - mit dabei und damit auch Olympiasieger Maximilian Reinelt vom Ulmer Ruderclub, der auch im Video zu sehen ist.

In der gleichen Reihe zur Vorbereitung auf die Olympiade 2012 in London gibt es das Video [Ein Tag im Leben von Maximilian Reinelt](#).

Rudern lernen im Ulmer Ruderclub

Zu Möglichkeiten für Schüler, im Ulmer Ruderclub *Donau* richtig Rudern zu lernen, gibt ebenfalls Eva Nitschke (siehe Rückseite) Auskunft.

