

# INHALT

Vorwort zur ersten Auflage.....	9
Vorwort zur zweiten Auflage.....	11
<b>EINFÜHRUNG: RUDERN – LEIDENSCHAFT EIN LEBEN LANG!</b> .....	<b>12</b>
<b>1 MASTERRUDERN</b> .....	<b>22</b>
1.1 Zielgruppen im Masterrudern.....	24
1.1.1 Der Masters Rennrunderer .....	24
1.1.2 Fitness und Gesundheit.....	25
1.1.3 Rudern als Sozial- und Kommunikationsraum.....	26
1.1.4 Rudern als Ausgleich und Erholung.....	26
1.2 Wettkampfrudern der Master .....	28
1.3 Das Profil der Masters Rennrunderer .....	32
<b>2 ERFOLGREICH ALTERN ALS MASTERS RUDERER</b> .....	<b>36</b>
2.1 Altersvorgänge, Lebensphasen und Altersperspektiven .....	37
2.2 Das SOK-Modell: Optimierung durch Selektion und Kompensation .....	43
2.3 Sport im Alter .....	49
2.3.1 Altersbedingte Veränderungen sportlicher Aktivitäten .....	49
2.3.2 Sportliche Leistungsfähigkeit im Alter.....	54
2.3.3 Der Beitrag des Rudersports zum erfolgreichen Altern .....	67
2.3.4 Ruderleistungsfähigkeit im Alter.....	68
<b>3 DAS RUDERN LERNEN</b> .....	<b>76</b>
3.1 Wie lernen Erwachsene und Ältere das Rudern? .....	77
3.2 Methodische Hinweise.....	81
3.2.1 Materielle Voraussetzungen und Unterrichtsorganisation.....	81
<b>4 LÄSST SICH NOCH WAS AN DER TECHNIK MACHEN?</b> .....	<b>100</b>
4.1 Generelle Merkmale einer korrekten Rudertechnik .....	104
4.2 Wodurch unterscheidet sich die Technik des Masters Ruderers von der des Eliteruderers?.....	116
4.3 Gibt es eine Schontechnik für fitness-ambitionierte Ruderer? .....	119

4.4	Balance, Bewegungskoordination und Bootsgefühl im Alter .....	121
4.5	Mit welchen Übungen kann ich meine Rudertechnik verbessern? .....	122
<b>5</b>	<b>DIE ANPASSUNG DES BOOTSGERÄTS FÜR DEN MASTERS RUDERER ....</b>	<b>134</b>
5.1	Welches Bootsmaterial ist für Masters Ruderer das Richtige? .....	136
5.2	Was ist bei der Einstellung eines Boots für Masters Ruderer zu beachten?.....	137
5.3	Wie wird ein Boot für Masters Ruderer richtig eingestellt?.....	138
5.3.1	Ruderabmessungen.....	139
5.3.2	Das Boot.....	141
5.3.3	Tipps zur Einstellung der Boote.....	143
<b>6</b>	<b>TRAINING DER MASTERS RUDERER .....</b>	<b>146</b>
6.1	Allgemeine Hinweise zum Training für Masters Ruderer.....	147
6.1.1	Motorische Anforderungen im Rudern in der Altersentwicklung.....	148
6.1.2	Belastung und Erholung.....	148
6.1.3	Belastung des Stütz- und Bewegungsapparats .....	149
6.1.4	Grundsätze für den Alterssport.....	149
6.2	Rudern trainieren.....	153
6.2.1	Boots- und Wassertraining .....	155
6.2.2	Trainingsbereiche und Intensitäten.....	157
6.2.3	Trainingsmethoden.....	160
6.2.4	Trainingsprogramme .....	171
6.3	Generelles Fitness- und Ergänzungstraining Für Masters Ruderer.....	179
6.3.1	Ergänzendes Krafttraining für Ruderer ab 40 .....	182
6.3.2	Training auf dem Ruderergometer .....	212
6.3.3	Allgemeines und ergänzendes Ausdauertraining für Masters Ruderer .....	224
6.3.4	Allgemeines Koordinationstraining für Master.....	236
6.3.5	Beweglichkeit .....	244
6.4	Funktionelles Begleittraining.....	252
<b>7</b>	<b>WETTKÄMPFE DER MASTERS RUDERER.....</b>	<b>256</b>
7.1	Jahresplanung der Master .....	260
7.2	Trainingsplanung.....	260
7.3	Trainingslager.....	265
7.4	Die Vorbereitung auf die Rennen .....	267

<b>ANHANG</b> .....	270
Literaturverzeichnis.....	271
Abbildungsverzeichnis .....	277
Tabellenverzeichnis .....	280
Stichwortverzeichnis.....	282
Bildnachweis.....	293