

Natürlich Rudern – 7 Kontrollpunkte für gute Rudertechnik

Sie wollen besser rudern? Und wissen nicht genau, wo Sie ansetzen sollen? Die Broschüre „Natürlich Rudern“ bringt Ihnen auf einfache und anschauliche Art die Grundlagen für eine gute Rudertechnik näher. Wer Rudern als Natur- und Freizeitsport ausübt, wer bei Trainings- oder Wanderfahrten eine gute Figur abgeben möchte oder wer sich technisch verbessern möchte, braucht einen roten Faden durch die vielen technischen, körperlichen und mentalen Anforderungen des Ruderns. Stimmt meine Ruderbewegung? Wie halte ich das Gleichgewicht? Rudere ich im Rhythmus? – dies sind drei der insgesamt 7 Kontrollfragen, mit denen die Ruderbewegung wie mit einem Scheinwerfer aus verschiedenen Richtungen beleuchtet wird.

Schritt für Schritt lernen Sie, sich selbst genauer zu beobachten und dabei ihren Ruderstil zu verbessern. Zahlreiche Übungen im Boot und auf dem Wasser helfen Ihnen dabei.

Ein Tipp der beiden Autoren Thomas Kosinski, Chefredakteur des deutschen Rudermagazins *rudersport*, und Christian Dahlke, ehemaliger Weltmeister aus Deutschland im

leichter Achter: Das Heft eignet sich auch hervorragend für den Ruderunterricht von Trainern und Ausbildern. Die zusätzlichen 7 Lehr-Plakate visualisieren die Kernaussagen der 7 Kontrollpunkte – als Reminder oder kurzer theoretischer Einstieg in die jeweilige Trainingseinheit.



BESTELLEN SIE JETZT

NATÜRLICH RUDERN 7 Kontrollpunkte für gute Rudertechnik

Ideal für Freizeitrudern und
für den Ruderunterricht

Ein Sonderheft von **rudersport**

Bestellungen unter:
www.rudersport-magazin.de
+49 7031/862-851
vertrieb@sportverlag-sindelfingen.de

Preis:
19,80€
inkl. 7 Plakate
DIN A2, gedruckt

9,80€
inkl. Download-Link
für 7 Plakate

mit
• Fehleranalysen
• Eigenbeobachtung
• 26 Ruderübungen

+ 7
Lernplakate

EIN SONDERHEFT VON **rudersport**

