

Rudern

Was ist Rudern?

Rudern ist ein Wasser-Sport.

Beim Rudern fahren Menschen mit dem Boot rückwärts.

Das bedeutet:

Die Menschen am Ruder sehen nicht,
wo sie hin-fahren.

Manche Ruder-Boote fahren mit einem Steuermann.

Er sagt den Menschen am Ruder:

- Wohin sie rudern sollen
- oder wie schnell sie rudern sollen.



So wird der Ruder-Sport gemacht

Beim Rudern gibt es verschiedene Boote.

Zum Beispiel:

- Den Einer
Da sitzt 1 Mensch am Ruder.
- Den Vierer
Da sitzen 4 Menschen am Ruder.
- Und den Achter
Da sitzen 8 Menschen am Ruder.



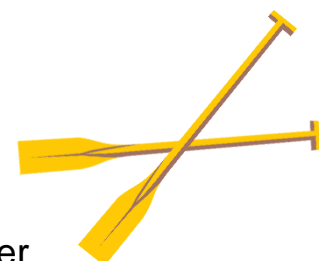
Die Ruder-Boote können mit oder ohne Steuermann fahren.

Es gibt Ruder-Boote,
die mit Skullen gerudert werden.

Das bedeutet:

Die Menschen am Ruder haben in jeder Hand 1 Ruder.

Diese Ruder heißen: Skullen.



Und es gibt Ruder-Boote,
die mit Riemen gerudert werden.

Das bedeutet: Jeder Mensch hat nur ein langes Ruder.
Dieses lange Ruder heißt: Riemen.



Alle Ruder sind mit Halterungen am Boot fest-gemacht.
Diese Halterungen heißen: Dollen.



Beim Rudern sitzen die Menschen auf einem besonderen Rollstuhl.
Er bewegt sich immer nach vorne und wieder zurück.

- Damit die Menschen am Ruder sich gut bewegen können.
- Und damit sie viel Kraft beim Rudern haben.

So können alle beim Rudern mit-machen

Beim Rudern müssen alle Menschen gut schwimmen können.

Und sie müssen sich auch gut bewegen können.

Die Ruder können kleiner gemacht werden:

Damit einige Menschen den Sport leichter machen können.

Zum Beispiel:

- Kleine Menschen
- oder Menschen, die nicht so viel Kraft in den Armen haben.



In den Ruder-Booten gibt es auch:

- Feste Sitze
- und Gurte.

Damit können die Menschen am Ruder fester sitzen.

Das ist gut für Menschen, die nicht so viel Kraft in den Beinen haben.

Menschen ohne Arme können Arm-**Prothesen** benutzen:

Damit sie die Ruder fest-halten können.



Eine **Prothese** ist ein Ersatz für ein Körper-Teil:
Wenn der Mensch das Körper-Teil nicht hat.



Wenn Menschen vorher noch nicht gerudert haben:

Dann können sie das mit einem Ruder-Gerät üben.

- Blinde Menschen
 - oder Menschen mit Lern-Schwierigkeiten
- sollten immer mit anderen Menschen zusammen rudern.
So können sie sich nicht so schnell verletzen.



Das braucht ihr zum Rudern

- Menschen mit Behinderungen können Boote benutzen:
Die vorher um-gebaut wurden.
- Menschen mit einer **Querschnitts-Lähmung**
bekommen einen Sitz:
Der besonders fest ist.
- Wenn Menschen keine Arme oder Beine haben:
Dann können sie Prothesen benutzen.
- Es gibt **Einstiegs-Hilfen**:
Damit die Menschen einfacher in das Boot einsteigen können.



Wenn Menschen eine **Querschnitts-Lähmung** haben:

Dann können sie sich nicht mehr gut bewegen.

Zum Beispiel:

- Sie können die Beine nicht mehr bewegen.
- Sie können den Ober-Körper nicht mehr bewegen.
- Oder sie können die Arme nicht mehr bewegen.



Zum **Ober-Körper** gehören zum Beispiel:

- Der Kopf,
- die Brust
- und die Arme.



Eine **Einstiegs-Hilfe** für Rollstuhl-Fahrer ist ein Hilfs-Mittel.

Damit Menschen im Rollstuhl besser

in verschiedene Sachen einsteigen können.

Zum Beispiel:

- In einen Bus
- oder in ein Boot.



Geeignet für:

sehr gut geeignet



geeignet



nicht geeignet

