

Für die Aktiven gibt es keinen Winterschlaf

Für die Aktiven des Ruderklubs Witten gibt es keinen Wi

Daß Wassersport, und dazu gehört Jähungen, bestehen aus Liegestützen, bis zu der Rudersport, nicht nur eine „Sommersportart“ ist, beweisen zur Zeit die Trainingsrunderer des Ruderklubs Witten. Die etwa 20 bis 25 Ruderer, zwischen 15 und 25 Jahren, führen in der kalten Jahreszeit ein außergewöhnlich hartes und Ehrgeiz forderndes Training durch. Jeweils montags bis mittwochs und freitags treffen sie sich um 18 Uhr in der Turnhalle des Jungengymnasiums. Dort wird ein Krafttraining durchgeführt, das speziell auf die später beim Rudern auftretenden Belastungen hin ausgearbeitet worden ist. Um die Muskulatur der jungen Leute für die Kraftarbeit aufzuwärmen, wird zunächst ein Vorbereitungs-training in der Halle gemacht. Die Ue-

20mal „Speziälsprünge“, bei denen die Sportler aus der tiefen Hocke Streckensprünge machen, aus Laufen und nicht zuletzt aus anderen, die Muskeln lockernden Bewegungen. Aus diesen Bestandteilen wird ein Training gebildet, das die Ruderer schon in der Turnhalle stark beansprucht.

Dann zottelt die Elite des RCW hinunter auf die siebte Sohle, zu diesem Eindruck könnte man nämlich gelangen, wenn man den Heizungskeller des Gymnasiums betritt. Keine zwei Meter entfernt von einem riesigen Koksberg beginnt jetzt das eigentliche Training. Dort liegen schon vier Hanteln und eine „Kraftmaschine“ bereit, von den Tral-

ningswilligen Kraft und Ausdauer zu fordern.

Die Art und Weise des Hantelns wird in drei Gruppen unterteilt. Es gibt „Reißen“, „Umsetzen“ und „Kniebeugen“.

Beim Reißen liegen die Sportler auf einem etwa einen Meter hohen Brett und heben durch Beugen der Arme die Hantelstange mit durchschnittlich 50 kg. Als zweite Hantelart gibt es das Umsetzen. Hierbei wird die Hantel mit gestreckten Armen hochgebracht, und wenn der Körper im letzten Drittel der Aufwärtsbewegung ist, läßt man sich wieder ganz in die Hockstellung fallen, um möglichst schnell den Körper auf die ganze Länge auszufahren. Zum Abschluß folgt dann das Kniebeugen, bei dem die Ruderer eine Hantelstange auf die Schultern gelegt bekommen. Mit dieser Belastung von ca. 70 kg werden nun Kniebeugen gemacht. Diese drei verschiedenen Techniken werden jeweils in 5 Durchgängen zu 10 Übungen durchgeführt.

Die Trainingsarbeit an den übrigen Wochentagen wird vom Rudern bestimmt. Wenn die Witterung es zuläßt, rudern die jungen Leute $1\frac{1}{2}$ bis 2 Stunden. Bis jetzt war eine Unterbrechung des Trainings nur während der kalten Tage erforderlich, als der Mühlengraben, auf dem die Ruderer trainieren, zugefroren war.

Auch an dieser Stelle sei noch einmal darauf hingewiesen, daß Rudern nicht nur ein Sport der „High Society“ ist. Die jetzigen Trainingsrunderer würden sich freuen, weitere sportinteressierte junge und ältere Leute kennenzulernen um sie in ihren Kreis aufnehmen zu können.