

# MANUALE DI VOGA ALLA VENETA

## HANDBUCH RUDERN IN VENEDIG

Die Unterlage in italienischer Sprache (insgesamt 46 Seiten) wurde dem Verein Voga Veneta Vienna vom Autor Ruggero Ruzanni per E-Mail am 01.04.2014 zur Verfügung gestellt und eine Übersetzung, auch nur auszugsweise, ohne jegliche weitere Einschränkung gestattet.

Auswahl der zu übersetzenden Teile  
Übersetzung und Bearbeitung  
Georg Firmian & Dominik Loss  
(Mai bis Juli 2014)

Im Vorwort der italienischen Fassung wird festgestellt, dass alle Sportarten gefördert werden sollten, dass es aber einige gibt, die einen besonderen Stellenwert haben; zu diesen zählt das in Venedig und der Umgebung praktizierte Rudern.

Es folgt ein Rückblick auf die Geschichte und das Rudern in der Stadt und der Lagune, sowie eine recht langatmige Analyse der gesetzlichen Vorschriften, der sportlichen Voraussetzungen und hauptsächlich der praktischen Arbeit für die Lehrer des Ruderns (bis Seite 20 der italienischen Vorlage).

Übersetzt wurde jener Teil des Handbuches, welcher in Einzelheiten auf die Technik des Ruderns eingeht und die Illustrationen aus dem Original übernommen.

Die Seitenangaben in Klammer am rechten Rand neben einigen Überschriften beziehen sich auf die Seitenzahl des italienischen Dokuments).

Falls von jemandem gewünscht, weil er an einem besonderen Thema Interesse hat, kann dieses bzw. der noch nicht übersetzte Teil der Vorlage übersetzt werden.

*Silvia Maguolo*

### **wie man in Venedig rudert vom Ursprung bis heute**

Seit dem 5. Jh., und den ersten Siedlern in der Lagune, wurden die Verbindungen und der Transport von Personen und Waren zum Festland nur mit Ruder- und Segelbooten besorgt, die durch ihre leichte Bauweise und mit flachen Kiel geeignet waren die Untiefen der Lagune zu passieren. Durch die Notwendigkeit sich in den Kanälen, Inseln und Untiefen der Lagune zu bewegen, entstanden im Laufe der Zeit **handwerkliche Werftbetriebe** in welchen **Ruderboote, geeignet für Fahrten in der Lagune**, gebaut wurden; dazu zählten unter anderen **Gondeln** (Symbol der Stadt), sowie **Forcole** (Rudergabeln), **Ruder** und **Zubehör**.

Das Rudern in Venedig basiert auf vollkommen **harmonischen Bewegungen**, welche sich im Laufe von Jahrhunderten entwickelt haben und von Generation zu Generation in den Familien der Fischer, Fährleute, Gondolieri u.a., weitergegeben wurden. **Starke und feine Bewegungen**, die jeden Teil des Körpers in Anspruch nehmen und die das Boot, durch den Druck auf das Ruder im Wasser, bewegen.

In der Lagune wurde **das Rudern** grundsätzlich als **lebensnotwendiges Handwerk** angesehen, aber auch für gemeinschaftliche **Feiern**, oder **Regatten** eingesetzt.

Erst mit dem Aufkommen von Motoren zur Fortbewegung (im Jahr 1846 wurde die Eisenbahnbrücke über die Lagune gebaut und 1868 kamen die ersten Dampfboote) verlor das Rudern jene lebensnotwendige Bedeutung für Venedig, die es immer hatte.

**Heute** wird Rudern als Beruf von den **Gondolieri** betrieben, die den großen Bedarf des Tourismus decken, oder um Passagiere im Canal Grande von einer Seite zur anderen zu bringen, doch Rudern wurde auch gleichzeitig als **außerordentliche sportliche Tätigkeit** entdeckt.

Seit 1882, der Gründung des ersten Rudervereins (Königliche Bucintoro-Ruderer) bis heute, ist ein ständiges Wachsen der Sportvereine mit der Spezialität Rudern zu verzeichnen: Besonders ab der zweiten Hälfte der 70er Jahre des vorigen Jahrhunderts nahm das Rudern auf Venezianische Art zu und es wurden, sowohl in Venedig als auch am italienischen Festland und international, Rudervereine für Venezianisch Rudern gegründet (1975 die erste Vogalonga).

# RUDER - TECHNIK

## DIE TECHNIK

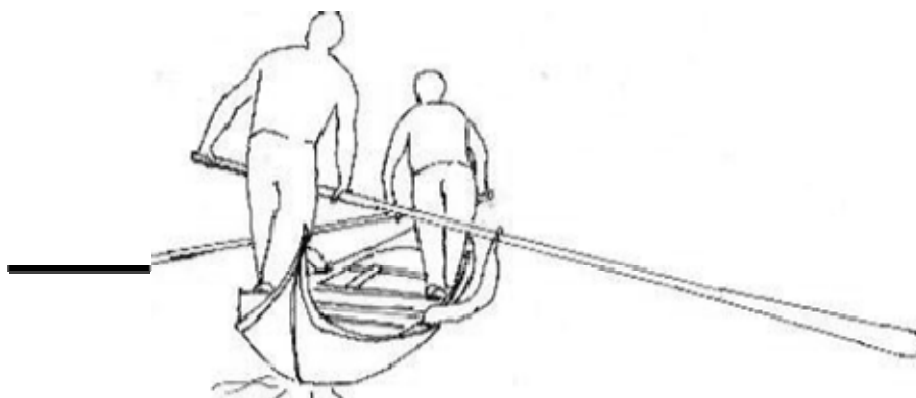
So wie in jeder anderen Sportart verzeichnete auch die Entwicklung des Ruderns nach Venezianer Art eine technische Entwicklung; verbunden mit der besseren Konstruktion der Boote und des Rudermaterials einerseits, der Verfeinerung der Technik und des Wissens der Möglichkeiten der Athleten andererseits, kam es zur Evolution und zum modernen Rudern. Die heutige Art des Ruderns entwickelte sich nach den wissenschaftlichen Grundsätzen der angewandten Physik, der Hydrodynamik, der Biomechanik usw.. Der Ruderer verwendet die Geräte, wie Ruder, „forcola“ (Rudergabel) usw., welche sehr sorgfältig entwickelt und geprüft werden, damit die beste Rudertechnik angewendet wird.

## GRUNDSÄTZLICHE RUDERTECHNIK FÜR ANFÄNGER

### DIE POSITION IM BOOT

(Seite 21, 22)

- Der Fuß gegenüber der „forcola“ steht vorne und nahe der äußeren Bordkante. Die Mitte des Fußballens ist auf der Höhe der Achse der „forcola“. Die Fußspitze zeigt nach vorne (noch besser ist es, wenn sie leicht zur „forcola“ hin ausgerichtet ist). Diese Fußposition muss beibehalten werden, während man jene des rückwärtigen Fußes verändern kann, um die Anstrengung zu erleichtern.
- Der rückwärtige Fuß ist mit dem vorderen in einer Linie (gegenüber der Bootsachse) ausgerichtet (wenn möglich).
- Öffnung, Abstand oder Schrittlänge der Beine und Lage des rückwärtigen Fußes etwa einen Schritt zurück (diese Länge ist von der individuellen Schrittlänge jedes Einzelnen abhängig).
- Beine federnd. Das Körpergewicht lastet nur auf dem vorderen Bein.
- Das vordere Bein steht auf dem Bodenbrett und der Fußballen des besagten Beines, stützt sich in allen Phasen des Ruderschlags, voll auf dem Bodenbrett ab.
- Der rückwärtige Fuß liegt mit Sohle und Ferse leicht auf dem auf dem Bodenbrett. Wird ein „tapparino“ (Unterlagskeil) verwendet, liegen Sohle und Ferse während des Ruderns ebenfalls nur leicht auf dem „tapparino“.
- Die Position der Ruderer am Heck des Bootes (poppa - lai) ist seitenverkehrt, gegenüber zu dem oben für die vorderen Ruderer (provini) beschriebenen.

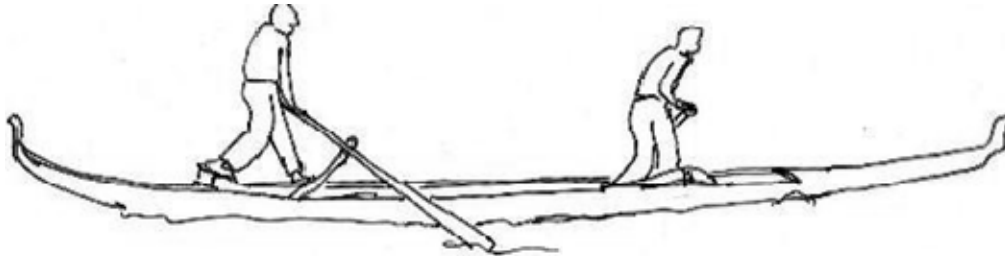


## DER RUDERSCHLAG

(Seite 23, 24)

Der Ruderschlag setzt sich aus zwei Phasen zusammen:

1. Schub = Ruderschlag = Durchzug im Wasser
2. Rückkehr = Wiederaufnahme (zurück in die Auslage)



Einsatzposition (Auslage)

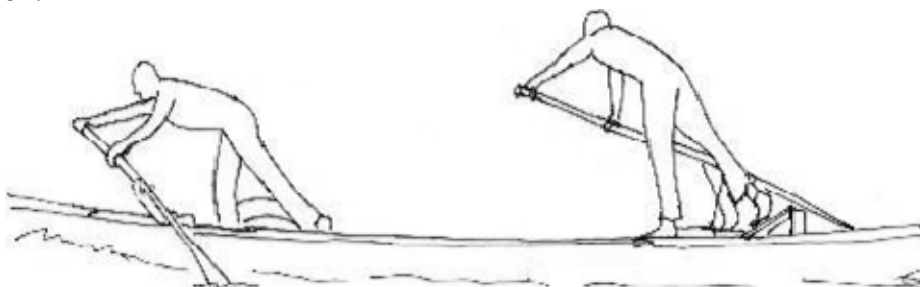
Während man zurück in die Auslage geht, dreht man das Handgelenk, um das Ruderblatt aus der horizontalen in die vertikale Position zu bringen und hebt gleichzeitig die Hände, um das Blatt ins Wasser einzutauchen. Damit beginnt, ohne jede Pause, der Schub mit den Beinen (Schub-Phase).

Während das hintere Bein schiebt, wird das vordere nach vorne abgewinkelt.

In dieser ersten Phase führen Oberkörper und Arme eine „aktive Haltung“ aus, bei der darauf zu achten ist, dass der innere Ellenbogen eng an der Seite des Oberkörpers anliegt.

Gegen Ende des Beinschubs kommt der Schub des Oberkörpers, dann das Ausstrecken der Arme, mit einer progressiven Beschleunigung des Bootes. Die Hände befinden sich zu Beginn des Schubs in etwa in Brusthöhe, heben sich aber während des Ruderschlags zunehmend bis auf die Höhe der Augen.

Nun werden die Hände gesenkt, um das Herausheben des Ruderblattes aus dem Wasser zu ermöglichen.

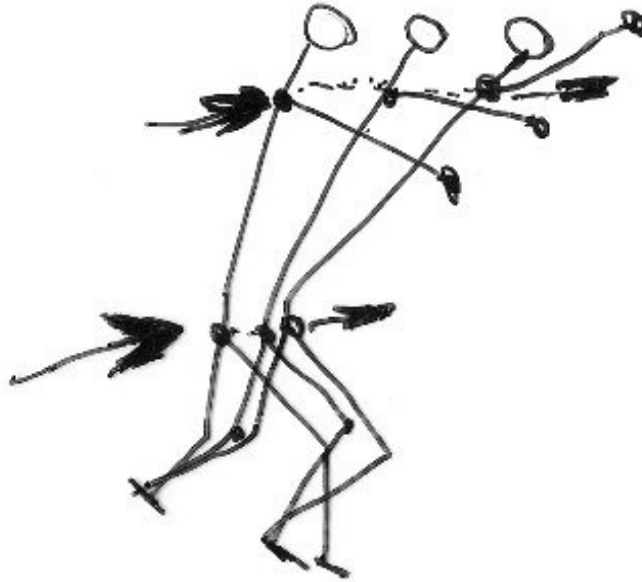


Position am Ende des Schlages (Endzug)

Beim Weg zurück in die Auslage werden die Arme, Brust, die Beine, d.h. der Körper, zurückgenommen. Das Ruderblatt ist jetzt nahe am und fast parallel zum Wasser. Gleichzeitig trachtet man das Gewicht hauptsächlich auf dem vorderen Bein zu halten.

Zu Lehrzwecken und um die einzelnen technischen Punkte besser darzustellen kann der Gesamtablauf eines Ruderschlages in zwei Phasen zerlegt werden: Ruderbewegung nur mit den Beinen (Brust und Arme bleiben ruhig) oder nur mit Brust und Armen (Beine sind ruhig).

## BIOMECHANIK DER WASSERARBEIT BEIM VENEZIANISCH RUDERN



An den gekennzeichneten Punkten des Körpers können wir den motorischen Bewegungsablauf kontrollieren.

### POPPIERE (Steuermann)

(Seite 25)

Die Aufgabe des „poppiere“ besteht im Steuern des Bootes um den Kurs zu halten.

Da fällt einem gleich ein, dass der „poppiere“, falls er so alleine rudern und sich der gleichen Rudertechnik wie der „provino“ (Vordermann) bedienen würde, sich das Boot natürlich unaufhörlich um die eigene Achse drehen würde (wegen dem Fehlen entgegen wirkender Kräfte).

Der Ruderschlag besteht, wie bereits vorher beschrieben, immer aus 2 Ruderphasen. Hier mit dem Unterschied, dass jetzt in der Phase der Wiederaufnahme oder Rückkehr in die Auslage das Ruder eine Bewegung macht, die „stair“ heißt, soviel wie „Auf Kurs bleiben oder Kurs halten“. Nun sei die Wichtigkeit der sogenannten „staia“ (das Kurshalten) beschrieben (Diese Notwendigkeit versteht man erst nach und nach, sowie in dem Ausmaß als man mit der Rudertechnik vertraut wird):

Die Position des linken Fußes ist vorne, etwas hinter der „forcola“ (Rudergabel).

In der Phase des Zurückgehens in die Auslage lässt der „poppiere“ das Ruderblatt im Wasser, drückt es mit Armen und Körper nach unten und gibt dem Boot den gewünschten Kurs indem er der Drehung des Bootes entgegenwirkt.

Am Ende der „staia“ kommt das Ruder kurz aus dem Wasser und beginnt dann gleich mit der Schubphase.

**RUDERN „ALLA VAESANA“ oder „ALLA VALESANA“ (wie in der „valle“)**

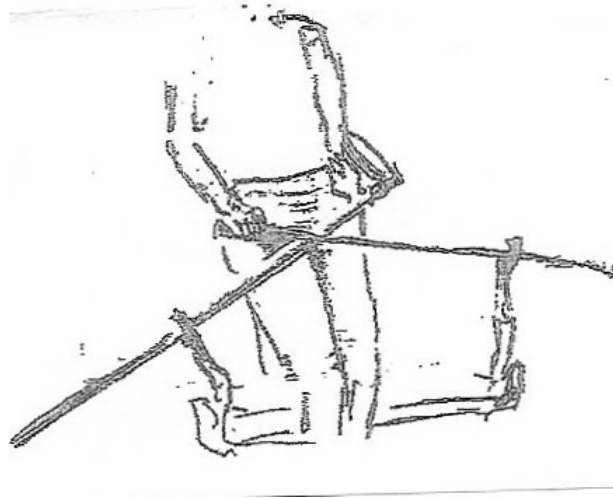
(Seite 25, 26)

Woher diese Art zu rudern kam, geht aus dem Namen hervor, nämlich durch die Fortbewegung der Boote in der Lagune und in den „valli da pesca“ (den Fischgründen).

Es geht um die Bewältigung großer Distanzen alleine, in möglich kurzer Zeit und mit möglichst geringem Energieverbrauch, in Gebieten seichten Wassers und ohne Hindernisse.

Die Bewegung des Ruders im Wasser ist praktisch gleich, nur dass man gleichzeitig zwei Ruder kontrollieren muss, jedes mit einer Hand. Den Kurs des Bootes bestimmt man durch den wechselnden Druck auf die beiden Ruder.

Eben deshalb sind beide Ruder leichter und kürzer. Die linke „forcola“ ist gegenüber der rechten weiter vorne eingesetzt, die rechte „forcola“ auf der „poppa“-Seite hat zwei „morsi“ (Stufen).



Körperhaltung:

Rechter Fuß voraus, vor der hinteren „forcola“-poppa“, linker Fuß auf der Bootsmitte.

Die rechte Hand übernimmt das vordere „provino“, die linke das hintere „poppa“-Ruder.

Nachdem die Position der „forcole“ asymmetrisch ist, dreht der Ruderer Brust und Becken leicht nach links. Die Bewegung ist immer die gleiche, man vollführt eine Ellipse mit dem Strecken der Beine und Arme, sowie mit schnellem Wassernehmen, doch einer „weichen“ Bewegung des Ruderblattes, wodurch dieses auch in sehr seichten Gewässern geführt werden kann.

Man muss sein Eigengewicht durch ein gutes Strecken des Körpers ausnützen und gleichzeitig ein übertriebenes Zurückholen vermeiden, wodurch man das gesamte Körpergewicht auf das rückwärtige Bein verlagern und damit das Boot in eine zu starke Stampfbewegung bringen würde.

Eben diese Reduzierung der Stampfbewegung auf ein Minimum zeichnet einen guten „valesana Ruderer“ aus.

Diese Art des Ruderns zu üben wird empfohlen, weil sie den Vorteil hat fast symmetrisch abzulaufen, sehr wichtig für Knie und Wirbelsäule, welche sehr oft in gefährlichem Ausmaß allzu starken Drehbewegungen und Überbelastungen ausgesetzt sind.

Die „valesana-Manöver“ erfolgen indem man Bug- und das Heckruder so verwendet, wie weiter oben im Kapitel „Rudern mit einem Ruder“ beschrieben.

Diese Art des Ruderns kann auch jungen, noch nicht sehr geübten Ruderern empfohlen werden.

**MANÖVER**

(Seite 27, 28)

**Tirar acqua „Wasser ziehen“**

„Tirar acqua“ ist unverzichtbar um das Boot in alle Richtungen zu versetzen, sei es seitlich, nach vor oder zurück, aber auch zum Stehenbleiben.

Das Ruder wird, quasi als Paddel verwendet, mit beiden Händen entfernt vom Boot eher senkrecht eingesetzt und so der Wasserwiderstand dort ausgenützt wo er erwünscht ist. Beine leicht gespreizt, Oberkörper und Schultern längs zum Boot ausgerichtet.

**Siar oder „das Boot stoppen“**

Dieses augenscheinlich sehr einfache Manöver verlangt viel Aufmerksamkeit bei der Ausführung, vor allem gegen Ende, weil es sonst Schäden geben könnte.

Und so gestaltet sich die Bewegung: Auf den Befehl des „poppiere“ (Steuermannes) STOPPEN und abgestimmt mit der übrigen Mannschaft, verkürzt man das Ruder, hebt es aus der „forcola“, setzt es vor der „forcola“ wieder ins Wasser und dreht das Ruderblatt derart senkrecht zum Wasser ein, dass ein optimaler Gegendruck entsteht. Eventuell zieht man das Ruder in einem Kreis zu sich heran. Volle Aufmerksamkeit bei dieser letzten Bewegung!

Dieses „STOPP-Manöver“ kann auf Befehl des Poppiere auch von nur einer Seite poppa oder prua (Steuer- oder Backbord) ausgeführt werden um das Boot zu drehen.

**Dare so la Prua o la Poppa: „Prua oder Poppa längs legen“**

Diese Manöver dient dazu das Boot in engen Kanälen zu lenken und besteht darin das Ruder längsseits des Bootes anzulegen. Aus den Handgelenken werden mit dem Ruder an der Bordkante des Bootes seitliche Ruderbewegungen ausgeführt.

**Vo~ada in drio „Zurückrudern“**

In diesem Fall dreht man sich um, legt das Ruder VOR die „forcola“ und, niedrig rudern, zwingt man das Boot zurück zu fahren, z.B. um aus engen Kanälen heraus zu kommen (Anmerkung: Wird wohl hauptsächlich in Venedig nötig sein).

**Parare con il remo „Staken (gilt für Drücken)“**

Im zu seichten Wasser steckt man das Ruder neben dem Boot in den Boden, drückt sich ab und zieht das Ruder ruckartig heraus bevor das Boot wieder langsamer wird.

Dies ist eine einfache Art einen Schwimmkörper zu bewegen. In diesem Fall dient das Ruder als Stange. Wird an Engstellen angewandt, wo das Rudern unmöglich ist (Anmerkung: Achtung: In unseren Gewässern ist der Boden oft hart und steinig, wodurch die Ruder beim Staken sehr leicht beschädigt werden können!!!).

**Emillibrio in barca „Gleichgewicht im Boot“**

Bei starken Wellen und stehendem Boot drücken alle das Ruder in die „forcola“ und lassen das Ruderblatt flach im Wasser. Die Beine stehen etwas breiter und federn die Wellenbewegungen mit den Knien ab.

Bei noch größeren Schwierigkeiten gilt: Den eigenen Schwerpunkt senken!

Wenn sich das Boot fortbewegt und von starken Wellen überrascht wird, verkürzt man den Ruderschlag und lässt das Ruderblatt auch beim „in die Auslage gehen“ unter Wasser!

**Physiologische Phasen des Ruderns:**

- Einatmen beim in die Auslage gehen
- Ausatmen während des Ruderschlages (im Wasser)

**MATERIAL**

(Seite 29)

**Das Ruder**

Das Ruder gliedert man in 2 Teile: Der zylindrische Schaft wird vom Ruderer gehalten; der breitere Teil das sogenannte Ruderblatt wird ins Wasser getaucht.

Auf einer Seite des Ruderblattes befindet sich eine Kante (genannt „spina“ = Rückgrat) vom Ende des Schaftes bis zum Ende des Ruderblattes. Um das das Steuer- (poppa) vom Backbordruder (prua) zu unterscheiden, genügt es die Position der „Spina“ und der beiden seitlich am Ruderblatt eingesetzten Brettchen (genannt „coltelli“ = Messer) zu beachten: Hält man das Ruder und legt das Ruderblatt mit der „spina“ nach oben flach auf das Wasser, dann befindet sich sowohl beim Steuerbord-, als auch beim Backbordruder (poppa und/oder prua) jeweils in Fahrtrichtung nach vorne (bugwärts).

Für die Herstellung der Ruder wird Holz der Buche oder Ramin verwendet, Die „coltelli“ müssen immer aus Buche sein!

Es entwickelten sich einige wichtige Funktionen, wie jene des „Stoßdämpfers“ (es war viel leichter ein beschädigtes Seitenbrettchen (coltello) auszutauschen, als ein komplettes Ruder zu reparieren). Damit verhinderte man auch das Wegwerfen eines ganzen Ruders. Außerdem war es für die Ruderfertigung kostengünstiger schmale Holzbretter zu verwenden anstatt das Blatt aus einem Stück zu fertigen.

Überprüfen der Elastizität des Ruders:

Waagrecht unterstützt man das Ruder auf der Höhe der „forcola“ und fixiert das äußerste Griffende. Dann belastet man das Ruderblatt, die Schaufel, mit einer Last von 10 kg. Um das Ruder noch in Ordnung zu bezeichnen, darf sich das Blatt nicht mehr als 20-22 cm durchbiegen.

**La „forcola“...**

... ist die Rudergabel auf der das Ruder aufgelegt wird. Die „forcola“ di prua“ (Backbord-“forcola“) unterscheidet sich von der „forcola“ di poppa“ (Steuerbord-“forcola“) in Größe und Anzahl der halbkreisförmigen Ausschnitte („morso“), in welche das Ruder aufgelegt wird.

**„forcola“ di prua (Backbord-“forcola“):** Hat immer nur ein „morso“, die Höhe variiert je nach Bootsgattung.

**„forcola“ di poppa (Steuerbord-“forcola“):** Weist nur ein „morso“ auf bei den Bootarten Gondel, Gondolino und Puppardino.

Zwei „morsi“ gibt es bei Sandolo, Mascareta und Caorlina. Die Höhe variiert je nach Bootstyp. Die „forcola“ „lai“ wird von den Ruderern verwendet, die vor dem „poppiere“ und auf der gleichen Seite rudern.

Die „forcola“ wird entsprechend der Funktion und Statur des Ruderers derart eingestellt, dass das Ruder in der „im „morso“ der „forcola“ nicht klemmt, weder beim Ruderschlag noch beim Zurückgehen in die Auslage. Dabei muss auch beachtet werden, dass sich die Ruderblattspitze beim „in die Auslage gehen“ etwa 10 cm über der Wasseroberfläche bewegen soll.

Daher ist es nötig die „forcola“ erst dann zu justieren, wenn das Boot im Wasser ist.

Ruderlänge und Ruderblattbreite werden auf die jeweilige Bootstyp und auf den Ruderer abgestimmt.



**BOOTSAUFBAU**

(Seite 30)

**Prua (Bug)** nennt man den vorderen Teil des Bootes

**Poppa (Heck)** ist der rückwertige Teil des Bootes

Aufbau eines Bootes: Entlang der Längsachse des Bootes sind rechtwinkelig dazu die Spanten montiert und außen darauf die Bootshaut aufgebracht.

**BOOTSARTEN**

(Seite 31)

Aus dem Bedarf für den Fischfang, Transport, aber auch Sport oder Zeitvertreib haben sich verschiedene Bootstypen entwickelt und bis heute erhalten, wie z.B.: Gondola, Gondolino, Sandolo, Mascareta, Puppardino, Sciocon, Caorlina, Mussin, Batea, Veneta, etc.

**DIE HÄUFIGSTEN FEHLER und WAS TUT MAN DAGEGEN?**

(Seite 31, 32, 33)

**Rollio, Rotazione = Rollen** Bezeichnet man das Schwingen oder Schaukeln des Bootes entlang der Querachse (dx - sx). **Ursachen:** mangelnde Abstimmung der Mannschaft aufeinander. **Korrektur:** Rhythmus und Intensität des Ruderschlages reduzieren und so üben, indem der Ruderschlag in seine einzelnen Bewegungsphasen zerlegt wird.

**Beccheggio = Stampfen** des Bootes in der Längsachse des Bootes (Prua – Poppa)

Macht sich bemerkbar beim Anheben der Fußspitze des vorderen Fußes

**Ursache:** Das Gewicht des Körpers lastet auf dem rückwertigen Bein.

**Korrektur:** An die richtige Körperhaltung im Boot erinnern, das Gewicht auf das vordere Bein!

**Entrata in acqua „sporca“ = „Schmutzig“ ins Wasser einsetzen:**

**Ursachen:** Das Ruderblatt wird zu langsam ins Wasser eingesetzt. Einsatz mit nicht richtig gehaltenem Ruder (das Blatt ist im Verhältnis zur Wasseroberfläche zu stark geneigt).

**Korrektur:** Während des Einsatzes auf einen richtigen Bewegungsablauf achten (Lino sagte mir immer: „Entri bene in verticale!“ – Setze schön senkrecht ein!“)

**Perdita del remo = Verlust des Ruders:**

- **Das Ruder fällt beim Einsatz aus der „forcola“:**

**Mögliche Ursachen:** Zu wenig Druck am Ruder beim Einsatz, schlampig eingesetzt, oder zu niedrig eingestellte „forcola“.

**Korrektur:** Den Einsatz ins Wasser überprüfen: Handgelenke vorbereitet und die Beine auf Drücken oder Stoßen eingestellt.

- **Das Ruder fällt beim Endzug aus der „forcola“:**

**Ursachen:** Die Handgelenke werden beim Ende der Ruderbewegung im Wasser nicht genügend abgesenkt, das Ruder wird zu steif oder fest gehalten, die „forcola“ ist zu tief eingestellt. Ruderblatt zu flach.

**Korrektur:** Handgelenke gegen Ende des Ruderschlages senken, die Höhe der „forcola“ entsprechend einstellen, das Ausheben des Ruders mit dem äußeren Arm kontrollieren.

**Perdita d'acqua in attacco (Wasserverlust beim Einsatz):**

**Ursachen:** „forcola“ zu hoch eingestellt. Falsche Stellung des vorderen Fußes

**Korrektur:** Einsatz kontrollieren, „forcola“ richtig einstellen,

## TECHNISCHE ÜBUNGEN

**Einzelne Ruderschläge:**

Nutzen: Kontrolle des Gleichgewichtes und Wahrnehmung des Bootslaufes

Mögliche Probleme: Verlust des Ruderschlag-Rhythmus, Gleichgewichtsschwierigkeiten

**Rudern mit niedriger Schlagzahl für einen kurzen Abschnitt:**

Wahrnehmung

- der Beschleunigung des Bootslaufes bei unterschiedlicher Schlagzahl, abhängig von der angewandten Kraft, größerer Widerstand.
- des Bootslaufes Anspannung der Muskulatur.
- und Kontrolle des richtigen Ruderschlages: „Wasser fassen“ bzw. „zurück in die Auslage“.

**Rudern mit geschlossenen Augen:**

- Hilft bei der Erkennung eines exakten oder eines zu weichen Ruderschlages.
- Verstärkt das Gefühl für Rhythmus und Tempo.
- Hilft bei der Entspannung und gibt Sicherheit.
- Unterstützt die Möglichkeit motorische Bilder zu „fixieren“ um einzelne spezielle Fähigkeiten zu entwickeln, wie beispielsweise die Position des Ruders beim Einsatz.

## UNTERRICHTSPLANUNG

(Kurzzzyklus)

(Seite 34)

1. Treffen: Arbeit an Land
  - Vorstellung der verwendeten Boote, Forcole und Ruder
  - Video-Vorführung über das Venezianisch Rudern
  - Vorführung und Übungen am Rudergerät
  - Sicherheitsvorschriften
  - Erste Schritte mit dem Boot: Ein- und Aussteigen, Verhalten im Boot, Sicherheitsvorschriften, Erste Ruderschläge.
  
2. Treffen: Arbeit im Boot
  - Bilden einheitlicher Mannschaften nach den Gesichtspunkten der körperlichen Verfassung und Neigung/Veranlagung.
  - Ruderübungen
  - Wenn nötig Erläuterung der Ruderbewegung in einzelnen Schritten.
  
3. Treffen:
  - Arbeit im Boot, um die Bewegungsabläufe zu perfektionieren.
  - Rudern um die Schönheit der Lagune von Venedig kennen zu lernen.

Ende der Übersetzung