

FINDE DEINE FREUNDE UND FREUNDINNEN, DIE MIT DIR IN EINER MANNSCHAFT RUDERN WOLLEN

Warum eine Mannschaft?

Das Erlernen im Team macht mehr Spaß. Das Schulrudern findet in C-Vierern statt. Wettbewerbe zwischen Schulen werden im C-Vierer ausgetragen.

Vierermannschaft – einer für alle und alle für einen

Der FRC stellt das Mannschaftsrudern von Schulkameraden in den Mittelpunkt der Ausbildung.

Mannschaftsrudern heißt: Wir trainieren gemeinsam, haben gemeinsame Erlebnisse und Spaß. Aber auch: Wir verlassen uns aufeinander, sind pünktlich beim Training.



Unser Verein

Das Bootshaus des Frankfurter Ruder-Clubs von 1882 e.V. befindet sich am Ufer des Oderarms mit direktem Zugang zur Oder. Wir sind 130 Mitglieder. Gerudert wird als Freizeitsport in der Woche. Wanderfahrten über mehrere Tage führen uns auf die Gewässer in der Umgebung und darüber hinaus. Und wenn eine Mannschaft es will, dann stehen auch Wettkämpfe auf dem Programm. Dazu ist jedoch ein intensives Training notwendig.

DIE GESCHICHTE DES FRANKFURTER RUDERSPORTS

Eine Woche vor der Gründung des Frankfurter Ruder-Clubs von 1882 e.V. wurde ein Schülerruderverein „Triton“ in Frankfurt gegründet. Das Bootshaus befand sich direkt neben dem des FRC von 1882. In Frankfurt wurde die erste Schülerruderregatta Deutschlands ausgetragen. Das Jugendrudern wurde in Frankfurt in allen Jahren betrieben.

Neben dem Leistungsrudern wird sich der FRC künftig stärker dem Freizeitrudern der Jugend zuwenden. Dieses erfolgt insbesondere in Mannschaftsbooten. Die Trainingsziele werden durch die Mannschaften definiert und beinhalten neben dem Freizeitsport, dem Wanderrudern auch die Teilnahme an Ergo-Leistungsvergleichen und Regatten. Die aktive Teilnahme an Vereinsveranstaltungen (Ostereinerfahrt, Nikolausrudern, Frankfurter Ruder-Marathon u.a.) ergänzen das Angebot, aus dem gewählt werden kann.

Frankfurter Ruder-Club von 1882 e.V.

Lehmgassee 11, 15230 Frankfurt/Oder
Mail: kontakt@frcvon1882.de

www.frcvon1882.de



TAG DER OFFENEN TÜR

für Schüler und Schülerinnen der Grundschulen

SA, 06. MAI 2023
10:00 BIS 15:00 UHR

WAS ERWARTET EUCH? SCHNUPPERTRAINING AM TAG DER OFFENEN TÜR

- Bei gemeinsamer Anmeldung von 4 Mädchen/Jungen werden für diese stündlich 2 Vierer zur ersten Probeausfahrt bereitstehen
- Anmeldung (mit Namen + Schule) unter www.frc1882@t-online.de
- Besichtigung und Erklärung der Ruderboote vom Einer bis zum Achter
- Proberudern im Ruderbecken
- Ergo-Rudern – Wir rudern gemeinsam einen Marathon
- Getränke und Kuchen

ELTERN SIND PARTNER

Eltern der Schüler sind herzlich eingeladen, sich das Sportobjekt anzusehen. Wir erläutern den Sportbetrieb und das Ziel der Ruderausbildung von Mannschaften.



SPORTANGEBOT

Rudern für Jungen und Mädchen

Ab zehn Jahren geht es los. Wir rudern regelmäßig jede Woche. Im Sommer geht es im Vierer auf die Oder. Rudertechnik, Gleichgewichtssinn und Rhythmusgefühl werden geschult. Außerdem wird speziell im Skiff (Einer-Boot) die Bootsbeherrschung geübt. Schwerpunkt bildet jedoch das Mannschaftsrudern.

Im ersten Jahr bietet der Verein an:

- Üben im Ruderbecken
- Erste Schläge im Einer
- Fertigkeitsprüfung im Einer
- Im Vierer auf der Oder
- Wanderfahrt nach Brieskow
- Teilnahme am Nikolausrudern

Nach dem Nikolausrudern können die Schüler entscheiden, ob sie weiter trainieren und rudern wollen.