

Erster Breitensport Techniktag 2019

Beschrieb	An einem ganzen Tag wird nach bestimmten Schwerpunkten an der Rudertechnik gearbeitet, sowohl Outdoor wie Indoor. Gerudert wird in Mannschaftsbooten. Im Fokus sind dabei Rhythmus und die Optimierung der persönlichen Rudertechnik. Die Teilnehmenden werden je nach Rudererfahrung in C-Gigs oder Rennboote eingeteilt.
Datum/Zeit	Samstag 27. April 2019 von 8.30 bis 17.00 Uhr Bei Schlechtwetterverhältnissen wird ein Ausweichstermin kurzfristig bestimmt.
Programm (provisorisch)	08.30 Begrüssung und Schlüsselpunkte Rudern 09.00 Warm Up (Gymnastik/Ergo) 10.00 Rudern mit Motorbootbetreuung (Videoaufnahmen) Schwerpunkt Rhythmus und Endzug 12.00 Mittagessen und Videoanalyse 14.00 Warm Up (Gymnastik/Ergo) 15.00 Rudern mit Motorbootbetreuung Schwerpunkt Wasserfassen und Beinstoss 17.00 Tagesabschluss
Kursleitung	Beat Roth
Anmeldung	Der Kurs ist nur für Mitglieder des Ruderclub Blauweiss Basel. Anmeldung bis 15. Februar 2019 per E-Mail an ruderkurse@rcblauweiss.ch Die Platzzahl ist beschränkt. Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.
Anmeldebestätigung	Antwort-Mail bezüglich Teilnahme am 1. März 2019.
Kurskosten	CHF 50.-- Die Einnahmen fliessen in die Vereinskasse (z.B. Zustupf Umbau).
Kontoangaben	Betrag bitte vor Beginn des Kurses auf folgendes Konto einzahlen: Postfinance: IBAN CH64 0900 0000 4001 1400 3 Ruderclub Blauweiss Basel Vermerk: Breitensport Techniklager 2019
Verpflegung	Mittagessen im Club, es wird gekocht. Getränke kostenpflichtig.
Mitnehmen	Trainingskleider für In- und Outdoor. Nach Bedarf eigene Zwischenverpflegung (Getränke/Riegel...)
Wetter	Am Mittwoch, 25. April 2019 wird entschieden, ob der Kurs aufgrund Wetteraussichten zum gewünschten Termin durchgeführt werden kann. Info geht an alle Angemeldeten per SMS oder WhatsApp, daher bitte bei der Anmeldung die Mobilnummer aufführen.
Kontakt	Bei Fragen sich an Beat Roth wenden: E-Mail: roth@portolibro.ch Mobile: +4179 744 11 94