

## **Interview: Rudern am KHG mit Phileas**

Das KHG bietet über den Differenzierten Sport in der Unterstufe den Schülern die Möglichkeit neue Sportarten kennenzulernen. So entdeckte auch Phileas, ein Schüler der 7.Klasse, das Rudern für sich. An dem Gelände des Münchner Ruderclubs am Starnberger See erlernte es der 13-Jährige vorheriges Jahr in einem Vierer-Boot – ein Ruderboot besetzt mit vier Sportlern und einem Steuermann. Heute trainiert er nebenbei sogar im Verein.

Um andere besser an seiner Erfahrung teilhaben lassen zu können, erklärte sich Phileas für ein Interview mit mir bereit.

**Hallo Phileas! Vielen Dank, dass du dir heute die Zeit nimmst, meine Fragen zu beantworten.**

*Hallo, sehr gerne. Ich habe mich sehr über deine Einladung gefreut.*

**Bist du, bevor du an das KHG kamst, schon einmal gerudert?**

*Nein, letztes Jahr war es das erste Mal für mich, dass ich in einem Ruderboot saß.*

**Wieso hast du dich für das Rudern als Differenzierten Sport entschieden?**

*Das war die Sportart, die mich am meisten faszinierte und ich glaube, dass man durch das Rudern viele Muskeln aufbaut– das sprach mich an. Außerdem fand ich die Vorstellung toll, nach dem Training noch in den See springen zu können.*

**Wie oft hast du Training in der Woche?**

*Mit dem KHG trainiere ich einmal in der Woche und mit dem Verein bis zu drei Mal jeweils bis zu zwei Stunden.*

**Wie ist so ein Training bei euch aufgebaut?**

*Im Sommer müssen wir erstmal die Boote vorbereiten, bevor wir mit dem eigentlichen Training starten können. Das bedeutet, dass alle zusammen die Boote auf das Wasser tragen und dann die Skulls und das Steuerblatt einlegen. Nachdem der Steuermann das Kommando zum Einsteigen gegeben hat, setzt sich die Mannschaft synchron ins Boot und es geht los. Zum Reinkommen und Aufwärmen fangen wir oft mit einem sogenannten Schlagaufbau an. Das bedeutet, dass zunächst nur die Arme eingesetzt werden, dann folgt der Oberkörper und schlussendlich geht man in die volle Ausführung der Bewegung über. Im weiteren Verlauf des Trainings wechseln wir zwischen Ausdauer- und Sprinteinheiten. In der Regel rudern wir ungefähr eine Stunde, bis wir wieder am Ufer anlegen und die*

*Boote rausholen. Die müssen mit Wasser abgespritzt und sauber gemacht werden, bevor sie wieder in das Bootshaus getragen werden können.*

**Du hast gerade von „Skulls“ gesprochen. Was ist das?**

*„Skulls“ ist ein anderes Wort für „Paddels“ – ohne sie würden wir nicht vorankommen. Jeder von uns hat jeweils zwei Stück.*

**An welcher Stelle sitzt du bei euch im Vierer-Boot?**

*Ich habe keinen bestimmten Platz, da wir öfters mal durchtauschen.*

**Gibt es eine Position, die du bevorzugst oder lieber vermeidest?**

*Nein, eigentlich ist es mir egal, an welcher Stelle ich sitze. Mir ist es nur wichtig, dass ich nicht steuern muss – insbesondere beim Fußsteuer. Das kommt dann zum Einsatz, wenn wir nicht genügend Leute sind und somit ein Steuermann fehlt. Das Steuerblatt wird dann durch ein Seil mit einem der Stemmbretter, von denen man sich mit den Füßen abstoßt, verbunden. Somit wird das Rudern und die gleichzeitige Steuerung des Bootes über den Fuß möglich. Normalerweise trainieren wir jedoch mit Steuermann, sodass wir uns voll und ganz auf die Ausführung konzentrieren können.*

**Wie trainiert ihr im Winter, wenn ihr nicht auf dem Starnberger See trainieren könnt?**

*Wir rudern vor allem auf den Ergometern, also den Rudergeräten durch die wir unseren Wassersport an Land simulieren können. Gelegentlich machen wir auch noch Übungen zur Eigenkräftigung, zum Beispiel eine Unterarmstütz für den Rumpf. Das ist wichtig, damit wir im Sommer wieder voll durchstarten können. Am Ende jedes Trainings dehnen wir uns und putzen die Geräte.*



**Wenn du von „voll durchstarten“ sprichst, denkst du da an die Regatta?**

*Ja, auch – obwohl ich leider noch nie an einer teilgenommen habe.*

**Könntest du dir vorstellen das KHG in den nächsten Jahren auf einer Regatta zu vertreten?**

*Ja! Die Vorstellung eine Regatta zu fahren finde ich schon sehr cool.*

**Dann drücke ich die Daumen und bedanke mich für das tolle Interview mit dir!**

*Dankeschön. Ich hatte viel Spaß an unserem Gespräch!*

