

# Ruhr Nachrichten.de

RV Rauxel

## Wenn Ruderer Kampfsport trainieren

Von Christian Püls am 4. Februar 2010 22:33 Uhr

**CASTROP-RAUXEL "Nicht hart schlagen - locker!", instruiert Francesco Pianeta, EU-Meister der Europäischen Box Union, seine Schützlinge beim Schattenboxtraining. Diesmal unterrichtet der Champion jedoch nicht nur Kampfsportler, sondern auch die Ruderer vom RV Rauxel.**



Isa Topal (links) und Francesco Pianeta (hinten, schwarze Kappe) trainierten intensiv mit den Ruderern.  
Foto: Angelika Thiele

Ernsthafte Sorgen darüber, dass die Besatzungen von Damen- und Herren-Achter gegen einen imaginären Gegner zu hart einsteigen, muss sich Pianeta aber kaum machen. Zu heftig haben er und Trainer Isa Topal die Rudermannschaften bereits schufte lassen, als dass noch irgendwelche Leistungsexplosionen zu erwarten wären.

"Wir werden morgen sicherlich Muskelkater haben", sagt Thorsten Prange, der sich normalerweise im RVR-Achter in der Ruderbundesliga in die Riemen legt. Als intensiv und anstrengend beschreibt der 27-Jährige die ungewohnten Übungseinheiten und ergänzt: "Ich hätte nicht gedacht, dass es so anspruchsvoll ist." Auch seine Vereinskameradin Anke Verhoven aus dem Damen-Achter ist erschöpft, wie begeistert: "Das war super, auch zum

Aggressionen Abbauen."

### Mentale Hilfe - zum Beispiel für den 350-Meter-Start

Mental helfe das Kampfsporttraining aber auch Aggression zu kanalisieren, beispielsweise für den Start eines Bundesligarennens, meint Norbert Sumpelmann vom RVR. "Die ersten zehn Ruderschläge entscheiden großteils den 350 Meter-Sprint." Auch Rauxels Trainer Peter Jost, der bei den Olympischen Spielen in Seoul 1986 den Damen-Achter betreute, glaubt an diese Kopf-Komponente. "Es ist ein anderes Training mit kurzer Intensivbelastung, das auch die Koordination verbessert", beschreibt er die physischen Anteile.

Mehr zu diesem Thema

Link: [RV Rauxel 1922](#)

Die Ruderer begannen die ungewohnte Einheit mit ausgedehntem Aufwärmen und Schnellkraftübungen. Nach einer kleinen Einführung in die Schlag- und Tritttechniken durften die Bundesligisten dann auf Pratzen einschlagen und -treten. Isa Topal, ehemaliger K1-Profi und Trainer, feuerte die Sportler dabei immer wieder an.

### Kampfsport als Ersatz für Ergotraining



Trainer Isa Topal erklärt die richtige Tritttechnik und spornet zu Höchstleistungen an.  
Foto: Christian Püls

Die ungewohnten Übungseinheiten hinterließen offenbar einen bleibenden Eindruck bei den Ruderern. Eine Ergoeinheit pro Woche solle nun zu Gunsten einer Trainingsrunde in Kuderet Tepiks Kando Kampfsportschule wegfallen, entschieden die Sportler.

Demnächst wollen sich dann die Kampfsportler vom Training der Ruderer bei einem Gegenbesuch überzeugen. Zunächst auf dem Ergometer, dann auch auf dem Wasser. Über die Gefahr mit den kleinen Booten zu kentern wird schon eifrig diskutiert. Sumpelmann: "Das Reinsetzen wird noch klappen, aber sobald die sich bewegen, sind die weg."

Drucken Versenden



## ZEITUNG ZUR PROBE

Lust auf mehr? Jetzt 1 Woche kostenlos testen > hier

Anzeige



### Augenlaser- Behandlung

Klar sehen ohne Brille oder Kontaktlinsen: CARE Vision kann Ihnen den Traum erfüllen

[Mehr Informationen](#)



### Private Krankenkasse 59€

TOP - Testsieger Private Krankenkasse ab nur 59,- Euro! Für Selbständige u. Freiberufler

[Mehr Informationen](#)



### GUTE NACHRICHTEN

Mit AKZENT Invest haben Sie bei jeder Marktlage ein passendes Angebot für Ihre Geldanlage.

[Mehr Informationen](#)

## Weitere Nachrichten aus diesem Ressort



### Fußball-Kreispokal

#### Castroper Trio in der Lostrommel

CASTROP-RAUXEL Für die Fußballer der Spvg Schwerin (Landesliga), des SuS Merklind und des SV Wacker Obercastrop (beide Bezirksliga) wird es am Montag, 22. Februar, spannend. Ab 19 Uhr während in der Kreisgeschäftsstelle die Paarungen des Kreispokal-Viertelfinales gezogen. [mehr...](#)



### Frauen-Handball

#### CTV steht im Pokal-Halbfinale - In der Liga gegen Bochum

CASTROP-RAUXEL Die Handballerinnen des Castroper TV haben wie im Vorjahr das Halbfinale des Kreispokal-Wettbewerbs erreicht. In der Runde der letzten Acht setzten sie sich gegen den Bezirksliga-Rivalen TV Wattenscheid 01 mit 14:11 (8:6) durch. Am Sonntag geht es in der Bezirksliga gegen den VfL Bochum um Punkte [mehr...](#)



### Fußball

#### Diese Teams testen am Wochenende

CASTROP-RAUXEL Die Castrop-Rauxeler Fußballtrainer ließen am Freitag die Telefondrähte glühen. Alle waren auf der Suche nach Testspielgegnern für das Wochenende. Doch es gibt einfach zu viele testwillige Teams für die wenigen bespielbaren Kunstrasenplätze. [mehr...](#)