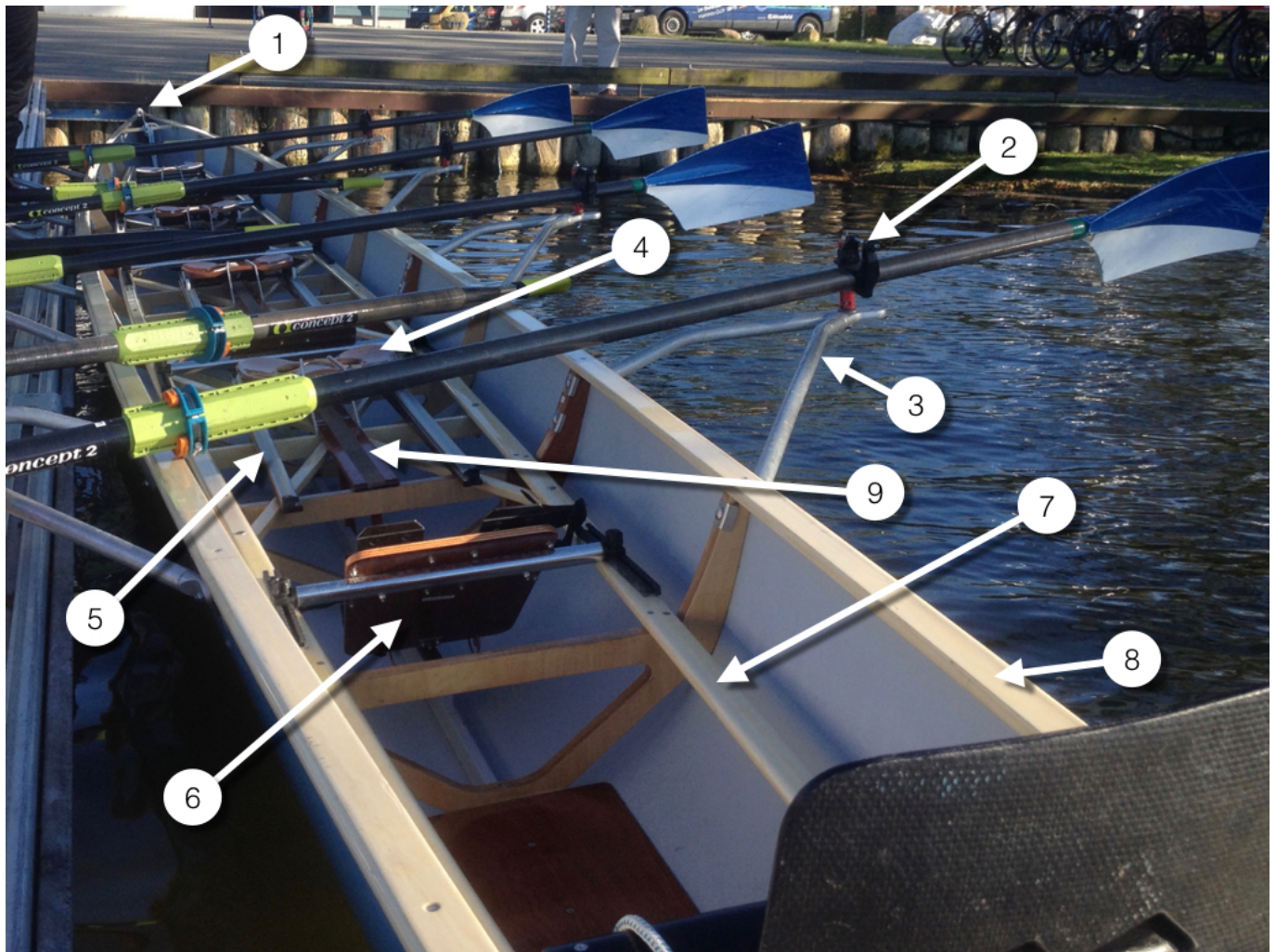


Grundkurs Rudern, das Standardwerk



Es ist eine PDF-Datei. Aber eine, die es in sich hat. Der "Grundkurs Rudern" ist seit vielen Jahren eine gute Grundlage für alle, die sich ganz ausführlich mit dem Thema Rudern beschäftigen wollen. Auf 70 Seiten stellt Volker Grabow von der Universität Dortmund das Rudern in allen wesentlichen Facetten vor: Bootskunde, Kommandos, Bewegungsanläufe, Sicherheitsvorkehrungen.

Hier findet Ihr den Link zur jüngsten Datei-Version, auch wenn sie zuletzt im Mai 2003 aktualisiert worden ist.

[Grundkurs Rudern von Volker Grabow](#)