

## Rennrodeln

|  |   |
|--|---|
| <b>Teilnahme von Kindern bzw. Jugendlichen</b> | Im Bob- und Schlittenverband für Deutschland (BSD) sind die Disziplinen Bob, Rodeln und Skeleton vertreten. Mit ca. 2.000 Jungen und ca. 1.000 Mädchen bis 18 Jahren ist der Bob- und Schlittensport eine Randsportart. Die Teilnehmerzahl läßt keine Differenzierung nach den Disziplinen zu.  |
| <b>Historie</b>                                | Das erste internationale Rodelrennen wurde auf einem 4 km langen Strassenstück zwischen Davos und Klosters 1883 ausgetragen. Rodelrennen wurden auf Waldwegen ausgetragen. 1910 fand das erste Rodelrennen auf einer Kunstbahn statt. Seit 1964 (Innsbruck) ist Rennrodeln olympisch.   |
| <b>Kurzcharakteristik</b>                      | Ein Rodel ist ein Gestell mit zwei Kufen, das zum Befahren abschüssiger, schneebedeckter Hänge oder Bahnen benutzt wird. Gefahren wird auf Natur- und Kunsteisbahnen. Es gibt die Disziplinen Damen-/Herren-Einsitzer sowie Herren-Doppelsitzer. Die Länge der Wettkampfstrecken ist von den jeweiligen örtlichen Begebenheiten abhängig. Gefahren wird mit Spitzengeschwindigkeiten bis zu 140 km/h. |

### Anforderungsprofil

|                                |  |
|--------------------------------|--|
| <b>konditionell (primäre)</b>  | Kraftausdauer  |
| <b>konditionell (sekundär)</b> | Schnelligkeit  |
| <b>Koordinativ</b>             | Präzisionsanforderungen, Gleichgewichtsfähigkeit, räumliche Orientierungsfähigkeit |
| <b>Psychisch</b>               | Wagemut, Konzentrationsfähigkeit   |
| <b>Besonderheiten</b>          | In den Kurven treten enorme Fliehkräfte (bis zu 8g) auf.                           |

### Kontraindikationen

|  |  |
|--|--|
| <b>absolut</b>                             | Starke Fehlsichtigkeit, Instabilität im Bereich der Wirbelsäule und des Schultergürtels  |
| <b>relativ</b>                             |  |
| <b>sportarttypische Verletzungen</b>       | Schmerzhafte Prellungen, Hämatome, brandwundenähnliche Hautdefekte<br>Bei Stürzen in der Bahn schwere Prellungen von Kopf, HWS, obere und untere Extremität, Frakturen der Extremitäten, Frakturen der Wirbelsäule, Querschnittssyndrome, SHT<br>Typische Frakturen Mittelfußknochen V durch Touchieren unebener Wandpartien |
| <b>sportarttypische Überlastungsfolgen</b> | Verursacht durch extreme Zug- und Druckkräfte beim Start sowie in der Zielkurve  |

|  |   |
|--|---|
|  | Schulter- und Schultergelenke: Impingement Syndrome, Rupturen der Rotatorenmanschette, Arthrosen<br>HWS: chronisches Zervikalsyndrom, Bandscheibenvorfall<br>LWS: Bandscheibenvorfall, degenerative Bandscheibenschäden |
| <b>Verletzungs- und Überlastungsprophylaxe</b>               | Muskelaufbautraining besonders Hals-und Nackenbereich<br>Konsequente Ausgleichsgymnastik zur Vermeidung muskulärer Dysbalancen<br>Tragen einer Kopfhilfe (Verbindungsschnur zwischen Helm und Rennanzug)                |
| <b>spezifische (sport-) medizinische Betreuungsmaßnahmen</b> |   |

### Bedingungen für den Wettkampfsport

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| <b>Teilnahmebedingungen</b> | Rennrodelwettbewerbe werden nach einer Altersklasseneinteilung durchgeführt.   |
| <b>Trainingshäufigkeit</b>  | In der Grundausbildung 1-2 Mal wöchentlich, im Grundlagentraining 2-3 Mal wöchentlich, im Aufbautraining bis 5 Mal, im Anschluss- und Leistungstraining 7-8 Mal wöchentlich. |
| <b>Komplementärsportart</b> | Ballsportarten, Radsport   |
| <b>Anmerkungen</b>          | <a href="http://www.bsd-portal.de">www.bsd-portal.de</a>   |