

Inhalt.

	Seite
Vorwort zur I. Auflage	7
Vorwort zur II. Auflage	9
Einleitung und Geschichtliches	11
Der Wert des Ruderns	25
Das Rudergerät. Von Emil Praetzel	32
Theorie des Ruderns	50
Riemenrudern auf festen Sitzen	66
Riemenrudern auf dem Rollsitze	75
Skullen	81
Allgemeines	85
Das Erlernen	90
Auslage	101
Der Einsatz	104
Der Durchzug	106
Der Anriß.	106
Mittel- und Schlußzug	109
Das Vorgehen	118
Training	123
Das Training im Boote	129
Der Zweier o. St. Von Hermann Wilker	139
Das Geheimnis des englischen Schlages. Von Wilh. Rettig	143
Ergänzende Bemerkungen des Herausgebers	163
Allgemeine Wettfahrt-Bestimmungen	166