

Hinweise für die erste Ruderausbildung (Schüler)

-Ablauf und Zielsetzung

Schon im Winter können Anfänger (Schüler) die Ruderbewegung auf dem Ruderergometer erlernen. Erstes Training auf dem Ergo.

Der erste Kontakt mit den Ruderbooten kann bei guten Wetterverhältnissen ab März erfolgen.

Kein Nichtschwimmer: Freischwimmerzeugnis

Kursziele

Grundlagen des Ruderns. Lernziele:

Vorrangige Ziele:

- Erlangen der Ruderfertigkeiten nach Vorgabe des **„Ruderfertigkeitabzeichens“ Teil 1 (DRV)**
- Teilnahme an einer Schülerregatta (z.B.in Hannover), Schüleranfängerregatta, Stilrudern integrieren
- eine Abschlußwanderfahrt mit Grillen/Übernachtung im LRG-Bootshaus oder Zeltplatz

Weitere Ziele

Teambildung/ Mannschaftsgefühl /Mannschaftsfähigkeit, Freude am Mannschaftssport, körperliche Gesundheit, körperliche Grundfitness Spaß am Rudern/am Sport, Lust auf mehr, sich im Boot "wohlfühlen" (Kenterangst abbauen) selbständiges Rudern im Einer.

Spaß an sportlicher Betätigung auf dem Wasser.

RUDERN = Sport plus x

1.Tag eines Ruderkurses

Eng anliegende Trainingssachen Turnschuhe mit normalem Absatz (z.B. Hallenturnschuhe), zur ersten Einerausbildung Wechselsachen mitbringen.

Rundgang durch das LRG-Bootshaus mit Erklärung der Bootstypen.

Theoretischer Teil

Sicherheitsfragen mit Erklärung einiger Schifffahrtsregeln und Hinweise zu Gefahren auf dem Dortmund-Ems-Kanal, Ruder-Kommandos und Verhalten im Boot, rudertechnische Begriffe, Umgang, Werte.

Praxis im Boot

Es erfolgt ein erstes Kennenlernen der Rudergeräte. Bootstransport. Einsteigen. Schlagaufbau. Vorwärtsrudern. Aussteigen. **Hinweise zur Bootspflege.**

Nach dem Ruderkurs

- Vorbereiten auf die Frage: „Wie gehts weiter?“ Den Neuen „unsere Welt“ zeigen! Vereinsangebote bekanntmachen!

Ruderfertigungsabzeichen in Bronze, Silber und Gold

Jugendfahrtenabzeichen

Zeit für Aktionen „an Land“ planen!

- Wanderfahrten auch mit Übernachtung im Bootshaus und Grillen, Freizeitangebote an Land (Besuch Fun-Park, Baggerpark, Eisdielen, Kino usw.)

Systematische Talentsuche und Talentförderung

Die Freude an der Bewegung und Wettkämpfen soll geweckt werden.

„**Talente-Days**“ Einmal im Jahr alle ruderinteressierten Schüler/Ruderer der Region in die Bootshäuser zum Training einladen.

Nach der **Talentsichtung** kann eine Integration der talentierten Ruderer in die Trainingsgruppen des Rudervereins zur Leistungsförderung erfolgen. **Ziel** ist der **Eintritt** der Talentierten in den **Verein** und Förderung der Talente.

Den Eltern das Konzept der Nachwuchsförderung vorstellen und eng in die Talentförderung einbeziehen.

TALENT IST -WENN MAN LUST AUF DIE SPORTART HAT

Werbung außerhalb der Schulkooperationen

Schnupperkurse „Kids in Aktion“ an Grundschulen anbieten. Schon im Herbst in den Grundschulen einen Termin für eine Schnupperaktion mit anschließendem Grillen festmachen. Hier muss der Trainer/Bufdi aktiv werden.

Hinweise für die Ausbilder vor dem Ruderkurs

Kommunikationstraining

Top Ten der Hinweise in der Kommunikation zwischen Ausbilder und Ruderanfänger

1. BEZIEHUNG KOMMT VOR INHALT!!! (Rudern ist wichtig, aber nicht nur Rudern ist wichtig.)
2. Wir freuen uns über die Teilnehmer und sagen ihnen das auch!
3. Mit unserer (und sei sie noch so berechtigten) schlechten Laune über den Verein lassen wir sie mal schön in Ruhe – wir machen unsere Probleme nicht zu ihren.
4. Ausbildung ist eine freiwillige Dienstleistung – auch an Teilnehmer, die uns unsympathisch sind. Wir sind dafür verantwortlich, dass die TN sich bei uns wohlfühlen, nicht nur, dass sie das Rudern lernen (das können sie nämlich auch woanders). Begeisterung und Freude weitergeben!
5. Wir kennen unsere Grenzen und wissen, worauf wir Wert legen und was uns besonders stört. Das lassen wir unsere TN aber nicht über Jahre mühsam raten, sondern teilen es ihnen in offener, freundlicher Atmosphäre verbindlich mit. Wir äußern klar, wenn jemand diese Grenze überschreitet.
6. Unsere Ansprechhaltung ist partnerschaftlich und nicht von oben herab. Wer angepöppelt werden will, kann ja Bus fahren.
7. Wir schaffen eine Atmosphäre, in der Fehler machen und Fragen erlaubt sind– indem wir betonen, dass auch wir nicht perfekt sind.
8. Wir machen den TN klar, wann wir plaudern können und wollen und wann und warum es wichtig ist, klare Anweisungen (Ruderbefehle) zu geben. (Und: wir geben dann auch klare Anweisungen!)
9. „Das könnt Ihr noch nicht“ vermeiden! Schritt für Schritt zum Ziel führen!
10. Wir reden direkt mit unseren Teilnehmern und nicht über sie!