



Osnabrück/Hannover, 15.10.17

#### **4. gemeinsames Symposium des LRVN und SRVN 2018**

Liebe niedersächsische Rudertrainer und -ausbilder,

der **Landesruderverband Niedersachsen** und der **Schülerruderverband Niedersachsen** veranstalten

*am Samstag, den 10.02.2018 in Hameln*

ein **gemeinsames Symposium für seine Trainer, Ausbilder und Lehrer**, zu dem wir euch herzlich einladen!

Wir werden die Veranstaltung in Form eines Workshops abhalten, bei dem die Teilnehmer zwischen fünf verschiedenen Themen wählen können. Mithilfe von Vorträgen - aber insbesondere dem Austausch der Teilnehmer und praktischen Übungen - werden Ergebnisse erarbeitet und am Ende der Veranstaltung präsentiert und diskutiert.

Ein Wechsel zwischen den Themen nach dem Vormittagsblock ist nicht möglich!

Hier die Themen im Einzelnen:

##### **1. Thema/Gruppe: Technik des Skullens für junge Trainer und Ausbilder**

###### **Inhalt:**

Die Technik des Skullens wird theoretisch und praktisch (Videoaufnahmen) besprochen.

###### **Zielgruppe:**

Zielgruppe dieses Themas sind junge Trainer und Ausbilder, die gerade begonnen haben, mit Sportlern zu arbeiten.

##### **2. Thema/Gruppe: Trainingsplanung für fortgeschrittene Trainer und Ausbilder**

###### **Inhalt:**

Schwerpunkt des Workshops ist die Jahresplanung in den unterschiedlichen Altersbereichen.

Im ersten Teil soll ein gemeinsames Verständnis zu unterschiedlichen Themen wie der Periodisierung, Trainingsintensitäten und Trainingsmitteln vermittelt werden.

Danach soll gemeinsam erarbeitet und diskutiert werden wie eine angepasste Planung eines Trainingsjahres in unterschiedlichen Altersbereichen aussehen kann. Im Vordergrund steht dabei

die angepasste Schwerpunktsetzung unterschiedlicher Trainingsmittel, Trainingsintensitäten und die Gewichtung von spezifischem und unspezifischem Training.

**Ziel:**

Die Teilnehmer/innen sollen in dem Workshop ihre eigene Trainingsplanung reflektieren und durch den Austausch in der Gruppe Ideen und Ansatzpunkte für ihren Trainingsprozess in ihren Heimatvereinen sammeln.

Als Ergebnis werden einige Beispiele für eine Jahresplanung in Kalenderform erarbeitet.

**Vorkenntnisse:**

Damit wir schnell in die Diskussion kommen ist es wünschenswert, wenn bei den Teilnehmern des Workshops ein gewisses Grundverständnis zu den Themen Periodisierung, Trainingsintensität (Umfang und Intensität) sowie zu dem Komplex der „Konditionellen Fähigkeiten“ vorhanden ist.

**Was ist mitzubringen?**

Als Grundlage für die Diskussion und die Erarbeitung von Jahresplänen ist es wünschenswert, wenn die Teilnehmer ihre eigenen Aufzeichnungen/Trainingspläne (wenn vorhanden), oder Wettkampfkalender mitbringen.

**Ich sollte an dem Workshop teilnehmen, wenn mich folgende Fragen interessieren:**

- Was ist eine Jahresplanung?
- Ist es überhaupt sinnvoll eine Jahresplanung anzufertigen?
- Ich habe Schwierigkeiten in einer langfristigen Trainingsplanung. Wie berücksichtige ich die täglichen Schwierigkeiten im Trainingsprozess? (Zeitbudget der Sportler/Trainer, Trainingsausfall, Krankheit, unterschiedliche Bedingungen in den Vereinen etc.)
- Wann trainiere ich was?
- ... über weitere konkrete Fragen würde ich mich zur Vorbereitung des Workshops freuen. Somit kann ich auf individuelle Themen versuchen genauer einzugehen und wir können noch besser Ergebnisse aus den Diskussionen ziehen. Bitte schickt mir eure Fragen im Vorfeld an [sebastian-stolte@web.de](mailto:sebastian-stolte@web.de).

**Die maximale Teilnehmerzahl ist auf 25 begrenzt!** Sollten sich für dieses Thema mehr Personen anmelden, als Plätze zur Verfügung stehen, wird der Teilnehmerkreis in Absprache zwischen LRVN und SRVN begrenzt.

**3. Thema/Gruppe: Steuermannslehrgang für Ruderer**

In den vergangenen Jahren hat im Rudersport eine intensive Diskussion über die Sicherheit beim Rudern stattgefunden.

Grundsätzlich hat in jedem Ruderboot ein zu seiner Führung Geeigneter an Bord zu sein. Er muss die Verkehrsbestimmungen und die örtlichen Gegebenheiten kennen, um sich korrekt verhalten zu können. Ein Steuermannspatent zum Führen von Ruderbooten liefert den Nachweis, dass die Eignung vorhanden ist.

Die Fortbildung ermöglicht den Erwerb des Steuermannspatents. Teil 1 wird in Hameln absolviert, Teil 2 und die Prüfung werden regional an den verschiedenen Standorten der Lehrgangsteilnehmer durchgeführt.

**Zielgruppe:**

Die Fortbildung ist geeignet für Ruderinnen und Ruderer ab 14 Jahren sowie Lehrer, Trainer und Betreuer.

**Inhalt:**

- Teil 1: Gefahren und Sicherheit beim Rudern, Steuern auf stehenden und fließenden Gewässern, Binnenschiffahrtsstraßenordnung, Verhalten in Schleusen und Rudern auf unbekanntem Gewässern
- Teil 2: Ruderbefehle, Rudern auf dem heimischen Gewässer und Ruderordnung

**4. Thema/Gruppe: Zielorientierte Trainingsgestaltung im Kinderbereich**

**Inhalt:**

- Erarbeitung von Ansätzen der Sensibilisierung für ein zielorientiertes Training
- Erarbeitung von verschiedenen Facetten einer perspektivenreichen Vorbereitung auf den Leistungssport mit Fokus auf die Nutzung der sensitiven Phase der Entwicklung für eine physische Grundausbildung im Bereich der Mobilität, Stabilisation, Koordination und Schnelligkeit
- Erarbeitung von Motivationsansätzen für das Lauftraining als Aufbau der Grundlagenausdauer
- Einblicke in die „Trainingsempfehlung für Jungen und Mädchen“ (DRV, 2017)

**Zielgruppe:**

Kindertrainer/innen, Jugendleiter/innen etc.

**Die maximale Teilnehmerzahl ist auf 20 begrenzt!** Sollten sich für dieses Thema mehr Personen anmelden, als Plätze zur Verfügung stehen, wird der Teilnehmerkreis in Absprache zwischen LRVN und SRVN begrenzt.

**Bitte Sportsachen mitbringen!**

**5. Thema/Gruppe: Rennvorbereitung und Renntaktik**

**Inhalt:**

Behandelt werden dabei unter anderem folgende Schlagworte: Renneinteilung – Renntaktik – Ansprache – Rennbesprechung – Rennvorbereitung – Rennplan.

**Zielgruppe:**

Zielgruppe dieses Themas sind Trainer und Ausbilder, deren Sportler sich auf Regatten und Ergometer-Wettkämpfe vorbereiten.

Teilnehmer, die ihre Lizenz verlängern wollen, sollten ein anderes Thema wählen, da das Zusatz-Thema [siehe 6. Thema] Auszüge aus Thema 5 behandeln wird.

**Die maximale Teilnehmerzahl ist auf 25 begrenzt!** Sollten sich für dieses Thema mehr Personen anmelden, als Plätze zur Verfügung stehen, wird der Teilnehmerkreis in Absprache zwischen LRVN und SRVN begrenzt.

## **6. Thema/Gruppe: Rennvorbereitung und Renntaktik [Zusatz-Thema nur für Lizenzverlängerer]**

### **Inhalt:**

Siehe 5. Thema

In 75 Minuten wird gemeinsam ein Rennen mit Vor- und Nachbereitung sowie einem Rennplan erarbeitet und diskutiert.

### **Zielgruppe:**

Zielgruppe dieses Thema sind Teilnehmer des Symposiums, die ihre Lizenz (Übungsleiter-/Trainer C-Lizenz) verlängern möchten und für 8 UE noch Unterrichtszeit benötigen. Das Thema findet von 15.45 Uhr bis 17.00 Uhr statt.

### **Organisatorisches:**

Veranstaltungsort: Eugen-Reintjes-Schule

Breslauer-Allee 1

31787 Hameln

<http://www.ers-hameln.de/>

Beginn: 10.02.18 um 09.30 Uhr (Öffnung des Organisationsbüros)

Ende: 10.02.18 ca. 15.30 Uhr

Kostenbeitrag: Die Teilnahmegebühr beträgt 5 €/Person. Bitte bar vor Beginn des Symposiums im Organisationsbüro bezahlen.

Verpflegung: Für die Teilnehmer bieten wir ein Mittagessen für 5,- € an.  
Die Anmeldung hierzu erfolgt mit der Anmeldung zum Symposium.  
Bitte angeben, ob vegetarisches Mittagessen gewünscht wird. Die Bezahlung erfolgt **bar** und vereins-/schulweise am 10.02.18 mit der Einschreibung zum Symposium im Organisationsbüro.

Inhaber einer Trainer C-Lizenz können sich die Veranstaltung mit 8 UE zur Verlängerung der Lizenz anrechnen lassen, wenn sie am 3. Teil der Gruppenarbeit teilnehmen (s. vorläufigen Zeitplan und Text zum 5. Thema). **Bitte mit der Anmeldung angeben, ob eine Teilnahmebestätigung zur Verlängerung einer Trainer C-Lizenz gewünscht wird.**

Für die Verlängerung der Übungsleiter-/Trainer C-Lizenz wird eine Fortbildung über 15 UE benötigt. Mit dem DRV besteht die Absprache, dass die für eine volle Verlängerung der Übungsleiter-/Trainer C-Lizenz notwendigen 7 UE als Praktikum bei einem der Landestrainer absolviert werden können.

**Anmeldungen bitte mit anhängender Liste bis zum 24.01.2018 an [t.rahenkamp@lrvn.de](mailto:t.rahenkamp@lrvn.de).**

Bitte folgende Punkte mitteilen:

- Welche Trainer und Ausbilder nehmen am Symposium teil?
- In welcher Gruppe möchten sie mitarbeiten?
- Wird ein Mittagessen gewünscht? Vegetarisch?
- Wird eine Bestätigung der Teilnahme benötigt?

**Hinweis: Um 16.00 Uhr beginnt für die Mitglieder des SRVN der 66. ordentliche Verbandsrudertag in den Räumlichkeiten der Eugen-Reintjes-Schule (siehe gesonderte Einladung).**

Wir freuen uns auf rege Teilnahme und interessante Gespräche mit Ihnen und euch!

Mit freundlichen Grüßen



Peter Tholl  
(Vorsitzender SRVN)



Tobias Rahenkamp  
(Landestrainer LRVN)

### **Vorläufiger Zeitplan**

09.30 Uhr Öffnung des Organisationsbüros  
10.00 Uhr Eröffnung, Begrüßung, Heranführen an die Themen  
10.30 Uhr Gruppenarbeit 1. Teil  
12.30 Uhr Mittagessen [gruppenweise]  
13.15 Uhr Gruppenarbeit 2. Teil  
15.00 Uhr Abschlussveranstaltung: Vorstellung der Gruppenergebnisse  
15.30 Uhr Ende des Symposiums  
15.45 Uhr Gruppenarbeit 3. Teil [nur für Lizenzverlängerer]  
17.00 Uhr Ende Gruppenarbeit 3. Teil

16.00 Uhr 66. ordentlicher Verbandsrudertag des SRVN für Mitglieder

Einige Tage vor dem Symposium werden aktuelle Informationen an die Teilnehmer verschickt.