



## 5. gemeinsames Symposium 2019

Osnabrück/Hannover, 15.06.19

- Liebe Trainerinnen und Ausbilderinnen, liebe Protektorinnen!  
Liebe Trainer und Ausbilder, liebe Protektoren!

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

***am Samstag, den 09.11.19 in Hannover***

im Rahmen der Jubiläumsfeier „100 Jahre SRVN“ das **5. 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 Teilnehmenden zwischen vier verschiedenen Themen wählen können. Da zeitgleich zum Symposium ein Schüler-Ergometer-Cup stattfindet, haben wir zwei Themen (Rudertechnik und Wintertraining) in einen Vormittags- und Nachmittags-Block aufgeteilt, so dass man an beiden Veranstaltungen teilnehmen kann.

Mithilfe von Vorträgen - aber insbesondere dem Austausch der Teilnehmenden und praktischen Übungen - werden Ergebnisse erarbeitet und am Ende der Veranstaltung präsentiert und diskutiert.

- **Ein Wechsel zwischen den Ganztagesthemen nach dem Vormittagsblock ist jedoch nicht möglich!**

Hier die Themen im Einzelnen:

**1. Thema/Gruppe: Technik des Skullens für junge Trainer\*innen und Ausbilder\*innen (Vormittag)**

**Inhalt:**

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

**Zielgruppe:**

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

## **2. Thema/Gruppe: Technik des Skullens für junge Trainer\*innen und Ausbilder\*innen (Nachmittag)**

### **Inhalt:**

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

### **Zielgruppe:**

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

## **3. Thema/Gruppe: Vielseitiges (Winter-)Training im Junioren\*innen-Bereich (Vormittag)**

### **Inhalt:**

- Erarbeitung von verschiedenen Herangehensweisen an die Ausprägung athletischer Fähigkeiten als Grundlagen- und Komplementärtraining
- Athletische Grundlagenkenntnisse für den Ruder-(Leistungs-)Sport
- Einblicke in die „Trainingsmethodische Grundkonzeption“ (DRV, 2017)

### **Zielgruppe:**

Jugendtrainer\*innen

**Die maximale Teilnehmendenzahl ist 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!**

## **4. Thema/Gruppe: Vielseitiges (Winter-)Training im Kinder-Bereich (Nachmittag)**

### **Inhalt:**

- Erarbeitung von Ansätzen der Sensibilisierung für ein zielorientiertes Training mit Beachtung unterschiedlicher Ausgangsvoraussetzungen im Trainingsalltag
- Erarbeitung von verschiedenen Facetten einer perspektivenreichen Vorbereitung auf den Leistungssport mit Fokus auf die Nutzung der sensitiven Phase der Entwicklung für eine physische Grundausbildung in der Athletik
- 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 Teilnehmendenzahl ist 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: Trainingsplanung für fortgeschrittene Trainer\*innen und Ausbilder\*innen (Ganzer Tag)**

### **Inhalt:**

Schwerpunkt des Workshops ist die Jahresplanung in den Altersbereichen „Kinder“ und „Junioren\*innen“

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/-rudderriegen 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 Teilnehmenden 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 Teilnehmenden ihre eigenen Aufzeichnungen/Trainingspläne (wenn vorhanden) oder ihren eigenen 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\*innen/Trainer\*innen, Trainingsausfall, Krankheit, unterschiedliche Bedingungen in den Vereinen/Rudderriegen,...)
- Wann trainiere ich was?

**Die maximale Teilnehmendenzahl 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: Steuerpersonenlehrgang für Ruderer\*innen (Ganzer Tag)

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

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

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

### Zielgruppe:

Die Fortbildung ist geeignet für Ruderer\*innen ab 14 Jahren sowie Protektoren\*innen, Trainer\*innen und Betreuer\*innen.

### Inhalt:

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

---

### Organisatorisches:

Veranstaltungsort: Humboldtschule Hannover

Ricklinger Str. 95

30449 Hannover

Breslauer-Allee 1

<https://www.humboldtschule.de>

Beginn: 09.11.19 um 09.30 Uhr (Öffnung des Organisationsbüros)

Ende: 09.11.19 ca. 16.00 Uhr

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

Verpflegung: Für die Teilnehmenden 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 09.11.19 mit der Einschreibung zum Symposium im Organisationsbüro.

**Anmeldungen bitte mit anhängender Liste bis zum 25.10.2019 an [t.rahenkamp@lrvn.de](mailto:t.rahenkamp@lrvn.de).**

Bitte folgende Punkte mitteilen:

-Welche Trainer\*innen, Ausbilder\*innen und Protektor\*innen nehmen am Symposium teil?

- In welcher Gruppe möchten sie mitarbeiten?
- Wird ein Mittagessen gewünscht? Vegetarisch?
- Wird eine Bestätigung der Teilnahme benötigt?

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

Mit freundlichen Grüßen



Peter Tholl  
(Vorsitzender SRVN)



Tobias Rahenkamp  
(Landestrainer LRVN)