



Osnabrück/Hannover, 10.11.2015

### **3. gemeinsames Symposium des LRVN und SRVN 2016**

Liebe niedersächsische Rudertrainer und -ausbilder,

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

***am Samstag, den 16.01.2016 in Oldenburg***

ein **gemeinsames Symposium für seine Trainer und Ausbilder**, 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***

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***

Zielgruppe dieses Themas sind Trainer und Ausbilder, die schon längere Zeit mit Mannschaften/Sportlern arbeiten und nun Hinweise zur Trainingsplanung bekommen möchten.

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

In den vergangenen Monaten 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 Oldenburg absolviert, Teil 2 und die Prüfung werden regional an den verschiedenen Standorten der Lehrgangsteilnehmer durchgeführt.

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

Inhalte:

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

#### **4. Thema/Gruppe: Ideenbörse: Wie kann ich das Training von Kindern und Jugendlichen im Winter interessanter gestalten?**

Zielgruppe dieses Themas sind Trainer und Ausbilder, die schon mit Kindern und Jugendlichen arbeiten. Die Teilnehmer berichten aus ihrem Training [Theorie], entwickeln gemeinsam neue Spiele und Übungen für das Wintertraining und probieren diese in der Sporthalle aus [Praxis].

**Die Teilnehmerzahl für dieses Thema ist beschränkt!** 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**

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

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

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

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

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

Veranstaltungsort:            Gymnasium Eversten Oldenburg  
   Theodor-Heuss-Str. 7  
   26129 Oldenburg  
   <http://gymnasium-eversten.de>

Beginn:                            16.01.16 um 09.30 Uhr (Öffnung des Organisationsbüros)

Ende:                                16.01.16 ca. 15.30 Uhr

Kostenbeitrag:                Eine Teilnahmegebühr wird nicht erhoben.

Verpflegung:                   Die Mensa des Gymnasium Eversten Oldenburg bietet ein Mittagessen für ca. 5 € an. Die Anmeldung hierzu erfolgt mit der Anmeldung zum Symposium. Bitte angeben, ob vegetarisches

Mittagessen gewünscht wird. Die Bezahlung erfolgt am 16.01.16 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 01.01.2016 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?
- Wird eine Bestätigung der Teilnahme benötigt?

*Hinweis: Um 16.00 Uhr beginnt für die Mitglieder des SRVN der 64. Verbandsrudertag in den Räumlichkeiten des Gymnasium Eversten Oldenburg (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
  - 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 64. Verbandsrudertag des SRVN für Mitglieder

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