

## 6. gemeinsames Symposium 2023



NIEDERSACHSEN e.V.

# NRV

Osnabrück/Hannover, 15.12.23

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

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

***am Samstag, den 11.02.23 in Lingen***

das **6. gemeinsame Symposium für Trainer\*innen, Ausbilder\*innen, Lehrer\*innen und Steuerleute**, zu dem wir euch herzlich einladen!

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

**Ein Wechsel zwischen den Themen ist jedoch nicht möglich!**

Hier die Themen im Einzelnen:

**1. Thema/Gruppe: Das rudertechnische Leitbild mit dem Schwerpunkt „Skullen“ für junge Trainer\*innen und Ausbilder\*innen**

**Referenten: Jan Lindemann, Tobias Rahenkamp**

**Inhalt:**

Das rudertechnische Leitbild mit dem Schwerpunkt „Skullen“ wird theoretisch und praktisch (Videoaufnahmen) besprochen.



**Zielgruppe:**

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

## 2. Einführung in die Krafttechnik Umsetzen – Vorbereitung, Lernschritte und Korrektur

Referent: Sebastian Stolte

### Inhalt:

In dem Workshop werden wir gemeinsam die Langhantel-Technik „Umsetzen“ erarbeiten. Neben dem Kennenlernen und Durchführen der einzelnen Lernschritte schauen wir uns an, wie und wann wir Krafttraining im Trainingsalltag einsetzen können und wie die unmittelbare Vorbereitung und Erwärmung vor dem Training aussehen kann. Wir gehen zudem auf Fehleranalyse und Fehlerkorrektur mit und ohne Video ein.



Je nach Größe, Interesse und Technikbeherrschung der Gruppe gibt es außerdem einen Einblick in das Geschwindigkeitsorientierte Krafttraining mittels VmaxPro (enode Pro) Sensorik.

Der Praxisanteil in diesem Workshop wird sehr hoch sein. Wer aufgrund einer Verletzung o.ä. nicht selbst aktiv werden kann und sich dennoch für das Thema interessiert, kann trotzdem teilnehmen. Derjenige/Diejenige wird dann mehr in das direkte Coaching eingebunden. Der Anspruch der Teilnehmer\*innen sollte aber grundsätzlich der sein, selbst sportlich aktiv zu werden.

Schickt mir gerne Fragen, Wünsche und Ideen vorab an [sebastian@entwicklungs-bereich.de](mailto:sebastian@entwicklungs-bereich.de). Dann kann ich den Workshop von Beginn an auf euren Bedarf aufbauen.

**Bitte Sportkleidung und Faszienrolle/Ball o.ä. mitbringen!**

## 3. Thema/Gruppe: Trainingsplanung für fortgeschrittene Trainer\*innen und Ausbilder\*innen

Referenten: Martin Schawe, NN

### Inhalt:

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

Trainingskennziffern U19 Jahr 2022

		2022										2023		
		Juni					Juli					Aug		
20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32		
38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48				
Periode 1 - WP1		Wettkampfbperiode 2 - WP2												
PK-spezifischer LV		Ausprägung der höchsten LV												
PK	PK	PK	PK	PK	PK	PK	PK	PK	PK	PK	PK	PK	PK	PK

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/-ruderriegen 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.

## **4. Thema/Gruppe: Bindung von Talenten: Alternative Wettkampfformen als Baustein im langfristigen Talentaufbau**

**Referent: Steffen Oldewurtel**

### **Inhalt:**

Um aktuellen Bedürfnissen und Herausforderungen der Sportler- und Trainerschaft zu begegnen, soll über alternative und niederschwellige Angebote gesprochen werden, die den Organisationsaufwand minimieren, aber gleichsam zur Motivation aller Beteiligten beitragen.



Fallbeispiele des LSTP Oldenburg werden vorgestellt und hoffentlich durch weitere Modelle aus ganz Niedersachsen durch die Teilnehmer\*innen vertieft.

Eigene Ideen und reger Austausch sind herzlich willkommen!

## **5. Thema/Gruppe: Steuerpersonenlehrgang für Ruderer\*innen**

**Referent: Tjark Hindersmann**

### **Inhalt:**

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 Lingen 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, Binnenschiffahrtsstraßenordnung, Verhalten in Schleusen und Rudern auf unbekanntem Gewässern
- Teil 2: Ruderbefehle, Rudern auf dem heimischen Gewässer und Ruderordnung

## 6. Thema/Gruppe: Steuern bei der Regatta und im Training

**Referent: Albert Kowert**

### Inhalt:

Steuerleute sind das Bindeglied zwischen Trainer\*in und Mannschaft, im Wettkampf feuern sie die Mannschaft an, im Training geben sie technische Hinweise.



Die Rolle der Steuerleute und ihre Aufgaben sind aber noch umfassender - und welche dies sind, möchten wir mit diesem Workshop erarbeiten.

Folgende Bereiche sollen behandelt werden:

- Rudertechnik
- Bindeglied zwischen Trainer\*in und Mannschaft
- Steuern im Training (Rudertechnik, Verkehrsregeln,

Ruderkommandos)

-Steuern im Rennen (Führen der Mannschaft, Steuern im Albanosystem, Rennplan, Anfeuern/Motivieren: Gerne auch praktisch 😊)

-Aufgaben bei der Regatta (Startnummer, Waage, Zusatzgewicht, Boot kontrollieren,...)

Der Workshop richtet sich an Steuerleute, die bei Regatten steuern werden, egal ob mit oder ohne Rennerfahrung...für alle Steuerleute ab 12 Jahren.

### Organisatorisches:

Veranstaltungsort:

Gymnasium Georgianum  
Kardinal-von-Galen-Straße 7-9  
49809 Lingen (Ems)

Beginn:

11.02.23 um 10.00 Uhr (Öffnung des Organisationsbüros)

Ende:

11.02.23 ca. 16.45 Uhr

Kostenbeitrag:

Die Teilnahmegebühr beträgt 5 €/Person.

Verpflegung:

Für die Teilnehmenden bieten wir zum Mittagessen Folgendes an:

Mittag 1: Spaghetti-Bolognese + Beilagensalat 6,- €

Mittag 2: Spaghetti-Bolognese (vegetarisch) + Beilagensalat 6,- €

Mittag 3: Großer Salatteller 4,- €

⇒ Die Anmeldung hierzu erfolgt mit der Anmeldung zum Symposium (siehe Excel-Liste).

⇒ Die Bezahlung erfolgt **bar** und **vereins-/schulweise** am 11.02.23 mit der Einschreibung zum Symposium im Organisationsbüro.

⇒ **Angemeldete Mahlzeiten müssen bezahlt werden! Bei Nichtabnahme wird nach dem Symposium der Fehlbetrag in Rechnung gestellt.**

Lizenzverlängerung: Mit der Teilnahme am Symposium und der Bearbeitung einer Hausaufgabe können Trainer\*innen 8 LE für die Verlängerung ihrer C-Lizenz sammeln.  
Dies bitte bei der Anmeldung angeben!

Anmeldungen: **Anmeldungen bitte mit anhängender Liste (Excel-Format) bis zum 27.01.2023 an [symposium@lrvn.de](mailto:symposium@lrvn.de).**  
**Nur vollständig ausgefüllte Anmeldungen können berücksichtigt werden.**

**Die NADA wird mit einem Stand vor Ort sein. Alle Teilnehmenden sind herzlich eingeladen, sich dort über das Thema Anti-Doping zu informieren!**

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**

- 10:00 Öffnung des Organisationsbüros
- 10:30 Eröffnung
- 11:00 Gruppenphase Teil 1
- 13:00 Mittagessen
- 13:45 Gruppenphase Teil 2
- 16:15 Beginn der Abschlussveranstaltung
- 16:45 Ende