

Ruderausbildung für Erwachsene im Ruderklub am Baldeneysee e.V. (Rahmenplan)



Ruderklassen		RaB-Kursangebot	Zeitraum	Voraussetzungen	Ausbildungsziel	Lerninhalte	Dokumentation	
I. a	Anfänger	Anfängerkurs	4-wöchiger Kurs mit 6 Terminen	Alter: ab 18 Jahre	Kennenlernen des Ruderns / Aufnahme in Aufbaukurs	Kontaktpersonen, Bootshaus, Verein, Dokumentation von Fahrten	Fahrtenbuch	
				ausreichende Schwimmfähigkeiten		Bootskunde, -pflege, -transport	*s.u.	
				keine gesundheitlichen Einschränkungen		geeignete Ruderbekleidung	*s.u.	
				angemessene Ruderbekleidung		Ein-/ Aussteigen, Einstellen, Balance sichern	*s.u.	
				regelmäßige Kursteilnahme		Aneignung Bewegungsablauf Skullen	rudertechnisches Leitbild Skullen DRV	
			Zeitraum "Anrudern" bis Jahresmitte	Teilnehmer Ruderkurs		Enrichtung der Teilnahmegebühr	Ruderkommandos und deren Umsetzung	*s.u.
							Vorwärtsrudern	*s.u.
							einfache Bootsmanöver (z.B. Wende)	*s.u.
							Vortrag und Austausch zum Gesundheitssport Rudern (ca. 30 Min.): gesundheitlicher Wert des Ruderns, Risikofaktoren / Lebensstil, Tips zur Ernährung und Trinken beim Sport	*s.u.
							Sicherheitsanweisung (ca. 60 Min.)	Sicherheitshandbuch des DRV
I. b	fortgeschrittene Anfänger	Aufbaukurs	im Anschluß an Anfängerkurs Dauer ca. 2 Monate bei	Beherrschung der im Anfängerkurs vermittelten Fähigkeiten und Kenntnisse	bestandene Prüfung zum ausgebildeten Ruderer	Tagesfahrt am Kursende		
						(freies Rudern in betreuten Breitensportgruppen)	*s.u.	
						Vertiefung Rudertechnik (Körperhaltung, Blattführung, Handführung beim Durchzug, Freilauf und den Umkehrpunkten)	rudertechnisches Leitbild Skullen DRV	
						Vertiefung Rudermanöver	*s.u.	
						Steuern unter Anleitung	*s.u.	
						Revierkenntnisse	*s.u.	

* weiterführende Dokumentation: Volker Grabow "Grundkurs Rudern"

Ruderausbildung für Erwachsene im Ruderklub am Baldeneysee e.V. (Rahmenplan)



			Mindestteilnahme 1/Woche				Erste Erfahrung im Kleinboot	rudertechnisches Leitbild Skullen DRV	
							Wanderfahrt nach Steele mit allen Kursteilnehmern	*s.u.	
							Freigabe durch Ruderwart anhand Checkliste "Skullen" während Wanderfahrt am Kursende	Checkliste "Skullen" des Ruderverbandes Schleswig-Holstein	
							Ausblick zum weiteren Rudern im Verein	*s.u.	
II.	Ausgebildete Ruderer	Rudertreff Fortgeschrittene	ganzjährig	Mitglied	bestandener Aufbaukurs	Vertiefung der Ruderkenntnisse	Anlegeübungen	*s.u.	
							Steuern unter Aufsicht inkl. Kommandogebung		
							Ruderordnung	Ruderordnung RaB	
							Verkehrsregeln Baldeneysee, Sicherheitsregeln DRV	Sicherheitshandbuch des DRV	
							Einerfahren (Option)	Einerfahren unter Aufsicht	*s.u.
							Riemenrudern (Option)	Riemenrudern unter Anleitung	Checkliste "Riemenrudern" des Ruderverbandes Schleswig-Holstein
zusätzliche Steuerlaubnis	Freigabe durch Ruderwart								
III.	Ausgebildeter Ruderer mit Steuererlaubnis		ganzjährig	Mitglied	ausgebildeter Ruderer Teilnahme an Wanderfahrten	Ausbildung zum Obmann	Anleitung während Wanderfahrten	Sicherheitshandbuch des DRV	
							Besondere Manöver		
							Verhalten bei Strömung		
							sichere Kommandosprache		
							Ruhrschiffahrtsordnung		
Freigabe durch Kommssion									
IV.	Obmann		ganzjährig	Mitglied	Ausgebildeter Ruderer mit Steuererlaubnis	Ausbildung zum Fahrleiter (Zeitraum: während der Fahrt)	Gruppeneinteilung (Durchmischung der Gruppen zur Integration von Neumitgliedern, Obmann/Obfrau je Boot festlegen, ggfs. Mannschaften harmonisieren, damit nicht ein Boot immer wieder zurückfällt)	Sicherheitshandbuch des DRV	

* weiterführende Dokumentation: Volker Grabow "Grundkurs Rudern"

Ruderausbildung für Erwachsene im Ruderklub am Baldeneysee e.V. (Rahmenplan)



							Kommunikation (auf Sicht fahren / in Sicht bleiben, Fahrtenleiter fährt vor, Obmann mit voll geladenem Mobiltelefon)	
							Fahrtmanagement (Fahrtleiter bestimmt /delegiert Be-und Entladen der Boote, Aufriggern, Zuwasserlassen der Boote)	
V.	Fahrtleiter		ganzjährig	Mit-glied	Obmann	Organisation von Wanderfahrten (Zeitraum: vor der Fahrt)	Reisezeitraum festlegen (jahreszeitliche Bedingungen beachten: Wetter / Wasserstände)	
							Tagesetappen festlegen (zu beachten: Fitness / Alter der Gruppe, Fließgeschwindigkeit des Gewässers, Hindernisse wie Schleusen / Wehre)	
							Auflagen beachten (Schleusenbedingungen, lokale Vorschriften)	
							Gruppengröße (Empfehlung : max. 23 Teilnehmer (4 gesteuerte Vierer plus 3 Fahrer für Landdienst))	
							Boote (eigene Boote transportieren oder fremde Boote vor Ort ausleihen, ggfs. Bootstransport organisieren, Versicherung der Boote, Fahrzeuge, Anhänger)	
							Übernachtung (Hotel oder Luma im Bootshaus, Buchen der Übernachtungen, Frühstück planen)	
							Ein- und Ausstieg (gute Zugänglichkeit, Lagerung der Boote, Diebstahlschutz, Nähe von	

* weiterführende Dokumentation: Volker Grabow "Grundkurs Rudern"

Ruderausbildung für Erwachsene im Ruderklub am Baldeneysee e.V. (Rahmenplan)



						Lokalen / Restaurants, Übernachtungsmöglichkeiten)	
						Transport (gute Erreichbarkeit von Startpunkt und Zielort)	
						Kosten (Kosten abschätzen und mögliche Vorauszahlung klären)	
						Ausschreibung (transparente, schriftliche Information vor der Reise, um möglichen Nach- und Rückfragen vorzubeugen; empfohlen wird ein Vorgespräch mit allen Teilnehmern)	
					Organisation von Wanderfahrten (Zeitraum: nach der Fahrt)	Abrechnung aller tatsächlich entstandenen Kosten	
						Dokumentation (Eintrag der gefahrenen Kilometer ins Fahrtenbuch)	
* weiterführende Dokumentation: Volker Grabow "Grundkurs Rudern"							

* weiterführende Dokumentation: Volker Grabow "Grundkurs Rudern"