

Ausbildungsplan Ruderclub Hamm

<p>Gruppe I Anfänger</p> <p>Anfängerkurs: Ausbildung durch Übungsleiter (ÜL)</p>	<p>Ausgangslage: Der Sportler möchte das Rudern erlernen, hat keine Vorkenntnisse des Rudersports, kann nachweislich sicher schwimmen und besucht den Anfängerkurs im RC Hamm.</p> <p>Ausbildungsziel übergeordnet: Sichere Teilnahme am Ruderbetrieb des RC Hamm in den durch Übungsleiter betreuten, festen Gruppen, bzw. unter direkter Aufsicht eines Übungsleiters oder Obmanns (Gruppe III) in der Rolle des Ruderers im Sinne der Sicherheitsrichtlinie des DRV §8. Nutzung und Pflege der für diese Ausbildungsstufe ausgewiesenen, gesteuerten Mannschaftsgigboote mit Macon-Blättern auf der Lippe (Hausgewässer RC Hamm).</p>			
<p>Kategorien</p>	<p>Praktische Rudertechnik</p>	<p>Bootskunde und –Pflege / Handling</p>	<p>Sicherheit / Recht / Bootsführung</p>	<p>Nutzungsberechtigung für Boote, Skulls und Material</p>
<p>Lehrmittel: Ruderfibel (<i>Hinweis auf die zugehörigen Kapitel in Klammern röm. Ziffern</i>)</p> <p>Schautafeln zu Kernthemen in der Bootshalle (Ruderkommandos, Pflegeanweisung, Fahrtordnung)</p> <p>Dokumentation: Teilnahmebescheinigung / Vermerk in Mitgliederliste</p>	<p>Grundfertigkeit:</p> <p>Ein- und Aussteigen (VIII)</p> <p>Persönliche Einstellung des Ruderplatzes (VIII)</p> <p>Ruderbewegung beim Skullen (X)</p> <p>Wenden über Back- und Steuerbord</p> <p>Physiologisch richtige Nutzung des Ruderergometers (XVI)</p>	<p>Verstehen und Anwenden:</p> <p>wichtige Fachbegriffe am Ruderboot (IV)</p> <p>Bezeichnung der Bootsarten (III)</p> <p>Bootsteile (VI)</p> <p>Bootsgattungen (V)</p> <p>Boote richtig lagern, transportieren und zu Wasser lassen (VII)</p> <p>Bootspflege nach dem Training (IX)</p> <p>Persönliche Ausrüstung (I)</p>	<p>Verstehen und Umsetzen:</p> <p>Ruderkommandos beim Steuern eines Mannschaftsbootes (XI)</p> <p>Fahrtordnung auf der Lippe (XI)</p> <p>Verantwortung / Aufgaben der verschiedenen Positionen im Boot</p> <p>Kenntnis über das EVA</p> <p>Verhalten im Falle von Unfällen / Havarien - Sicherheitsbestimmungen</p>	<p>Berechtigung zur Nutzung gem. Bootsliste nur, wenn die beschriebenen Kompetenzen bei jedem Mannschaftsmitglied vorhanden sind (Ausnahme: Ausbildungsfahrten und der ÜL ist mit an Bord)</p> <p>Grundsätzlich Verwendung von Macon-Blättern!</p>

<p>Gruppe II Fortgeschrittene 1</p> <p>Vertiefung / Training durch Übungsleiter (ÜL) oder Obmann (Gruppe III)</p>	<p>Ausgangslage: Sportler hat den Anfängerkurs des RC Hamm erfolgreich absolviert, wird Mitglied der Ruderabteilung und nimmt am Training unter Aufsicht eines ÜL oder Obmanns (Gruppe III) teil.</p> <p>Ausbildungsziel übergeordnet: Vertiefung und Automatisierung der Fertigkeiten und Grundkenntnisse aus der Anfängerausbildung. Qualifizierung für die Rolle des Bootsobmanns und Steuermanns im Sinne der Sicherheitsrichtlinie des DRV § 7 und 8 durch Ergänzung der Kenntnisse und Fertigkeiten zu Bootsführung / Sicherheit auf der Lippe (Hausgewässer RC Hamm). Berechtigung, außerhalb des Trainingsbetriebes Ruderfahrten eigenverantwortlich durchzuführen. Dabei müssen alle Mannschaftsmitglieder mindestens Ausbildungsstufe II vorweisen.</p>			
Kategorien	Praktische Rudertechnik	Bootskunde und –Pflege / Handling	Sicherheit / Recht / Bootsführung	Nutzungsberechtigung für Boote, Skulls und Material
<p>Kompetenzen zum Ende der Phase</p> <p>Kompetenzcheck: Nachweis von 1.000 km Gig-Mannschaftsboot und 150 km im Gig-Einer und anschließender Obmann-Schulung</p> <p>Lehrmittel: Ruderfibel (<i>Hinweis auf die zugehörigen Kapitel in Klammern röm. Ziffern</i>)</p> <p>Schautafeln zu Kernthemen in der Bootshalle (Ruderkommandos, Pflegeanweisung, Fahrtordnung, Bootsordnung)</p> <p>Dokumentation: Eintrag in Mitgliederliste / Prüfbescheinigung</p>	<p>Automatisierung der bereits erlernten Bewegungsabläufe und Optimierung von Motorik und Rhythmus im Mannschaftsboot (X)</p> <p>Sichere Beherrschung des Gig-Einers inkl. aller Manöver (X, XI)</p> <p>Sicheres Beherrschen des Fußsteuers beim Rudern mit Peilen und Kurs halten.</p>	<p>Automatisierung und Vertiefung der bereits erlernten Fertigkeiten und Kenntnisse zu Bootskunde und -Pflege (VII, IX)</p> <p>Grundfertigkeit Auf- und Abriggern eines Gig-Bootes</p> <p>Grundkenntnisse zum Verladen / Sichern / Transport von Gig-Booten auf den Hängern des RCH</p>	<p>Kenntnis und Umsetzen der Aufgaben / Verantwortung des Obmanns (DRV-Richtlinie)</p> <p>Sichere Anwendung aller Kommandos beim Steuern (XI)</p> <p>Automatisierte Umsetzung der Fahrtordnung auf der Lippe (XI)</p> <p>Sichere Anleitung einer Mannschaft insbesondere in Gefahrensituationen (X, XI)</p> <p>Grundkenntnisse zum Schifffahrtsrecht:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vorfahrtsregeln • Betonung / Schilder <p>Kenntnis der 10 Goldenen Regeln des Wassersports (XIV)</p>	<p>Berechtigung zur Nutzung gem. Bootsliste nur, wenn die beschriebenen Kompetenzen bei jedem Mannschaftsmitglied vorhanden sind (Ausnahme: Ausbildungsfahrten und der ÜL ist mit an Bord)</p>

<p>Gruppe III Fortgeschrittene 2 Obleute</p> <p>Individuelles Rudern oder weitere Betreuung durch ÜLs,</p>	<p>Ausgangslage: Sportler hat 1.000 km Gig-Mannschaftsboot und 100 km im Gig-Einer absolviert und an der anschließender Obmann-Schulung teilgenommen.</p> <p>Ausbildungsziel übergeordnet: Vertiefung und Automatisierung der Fertigkeiten im Rennboot und Skiff. Berechtigung, außerhalb des Trainingsbetriebes Ruderfahrten eigenverantwortlich durchzuführen. Das Abschließen der Stufe ist Grundlage für den Erwerb des Trainerscheins C.</p>			
Kategorien	Praktische Rudertechnik	Bootskunde und –Pflege / Handling	Sicherheit / Recht / Bootsführung	Nutzungsberechtigung für Boote, Skulls und Material
<p>Kompetenzen zum Ende der Phase</p> <p>Kompetenzcheck: Nachweis von 500 km im Renneiner und Überprüfung der Qualifikation für den Renneiner durch Trainer. (siehe Ausbildungsrichtlinie)</p> <p>Lehrmittel: Ruderfibel (<i>Hinweis auf die zugehörigen Kapitel in Klammern röm. Ziffern</i>)</p> <p>Dokumentation: Eintrag in Mitgliederliste</p>	<p>Automatisierung der bereits erlernten Bewegungsabläufe und Optimierung von Motorik und Rhythmus im Mannschaftsrennboot (X)</p> <p>Sichere Beherrschung des Renn-Einers inkl. aller Manöver (X, XI)</p> <p>Sicheres Beherrschen des Fußsteuers beim Rudern mit Peilen und Kurs halten.</p>	<p>Einsetzen und Zurücklegen von Rennbooten (z.B. <i>Über Kopf</i>) Besonderheiten bei den Holz-Renn – Booten → Erweiterte Kenntnisse zum Handling von Rennbooten (VII)</p> <p>Trimmen des Bootes, sowie Kenntnisse über richtige Dollenhöhe und weiteren Bootshöhen</p> <p>Erweiterte Kenntnisse über Verladen von Gig- und Rennbooten</p>	<p>Vertiefung der Kenntnisse der Gruppe II Erweiterung der Kenntnisse bei der Nutzung von Renneinern, insbesondere bei Gefahrensituationen.</p>	<p>Berechtigung zur Nutzung gem. Bootsliste nur, wenn die beschriebenen Kompetenzen bei jedem Mannschaftsmitglied vorhanden sind.</p> <p>Big Blades</p>

<p>Gruppe IV Ruderer mit Rennbootqualifikation</p> <p>Individuelles Rudern oder weitere Betreuung durch ÜLs,</p>	<p>Ausgangslage: Der Ruderer hat 500 km im Renneiner gerudert und die Qualifikation für den Renneiner durch Trainer nachgewiesen. Oder der Ruderer hat diese Fähigkeiten im Leistungssport erworben.</p> <p>Ausbildungsziel übergeordnet: Weitere Verbesserung der Rudertechnik durch Training in Rennbooten und Begleitung durch ÜL, Videotraining, Vorbereitung auf DRV-Regatten/Kurzstreckenregatten (Masters)</p>			
Kategorien	Praktische Rudertechnik	Bootskunde und –Pflege / Handling	Sicherheit / Recht / Bootsführung	Nutzungsberechtigung für Boote, Skulls und Material
<p>Kompetenzen zum Ende der Phase</p> <p>Kompetenzcheck: Vorlage individueller Regatta- und Trainingspläne; Freigabe durch die Trainer</p> <p>Dokumentation: Eintrag in Mitgliederliste</p>	<p>Sicheres Rudern in allen Rennbootklassen (Skull, ggf. Riemen)</p> <p>Mögliche Regattateilnahme (DRV-Kurzstreckenregatten)</p> <p>Sicheres Beherrschen des Fußsteuers beim Rudern mit Peilen und Kurs halten</p> <p>Rudern auf dem Kanal bei Begleitung durch einen Trainer</p>	<p>Gute Kenntnisse zur Bootseinstellung</p> <p>eigenständiges und eigenverantwortliches Verhalten bei Bootsreinigung und Kleinreparaturen</p> <p>Erweiterte Kenntnisse über Verladen von Rennbooten</p>	<p>Kenntnisse über die Binnenschifffahrtsordnung (Obmann)</p> <p>Wissen um die besonderen Gefahren auf dem Kanal (z.B. Sog-Wirkung bei Schifffahrt)</p> <p>ungesteuerte Boote ohne Begleitung durch den Trainer dürfen nur mit vorheriger Erlaubnis durch den Vorstand auf dem Kanal gerudert werden</p>	<p>Berechtigung zur Nutzung gem. Bootsliste nur, wenn die beschriebenen Kompetenzen bei jedem Mannschaftsmitglied vorhanden sind.</p> <p>Weitere Bootsnutzung nach Absprache mit Trainer bzw. Ruderwart bzw. mit dem Ruderausschuss</p>