

Bundesfreiwilligen- dienst im Rudern

Pädagogische Rahmenkonzeption

Deutsche Ruderjugend



www.rudern.de/bfd



Bundesfreiwilligendienst im Rudern Pädagogische Rahmenkonzeption



1 Ausgangssituation

Der Deutsche Ruderverband e.V. (DRV) hat auf Initiative der Deutschen Ruderjugend (DRJ) im Rahmen der gemeinsamen Sitzung des DRV-Präsidiums mit dem DRJ-Vorstand am 13. November 2011 in Ulm beschlossen, sich als Träger des Bundesfreiwilligendienstes (BFD) bei der Zentralstelle für den Bundesfreiwilligendienst im Sport, der Deutschen Sportjugend (dsj) im Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB), anerkennen zu lassen.

Seit dem 1. Januar 2012 ist die DRJ anerkannter Träger des BFD im Sport. Die Einsatzstellen werden vom Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben (BAFzA) anerkannt. DRJ und der DRV sind selbst als Einsatzstellen im BFD anerkannt. Grundlage ist das Gesetz über den Bundesfreiwilligendienst (BFDG).

Mit der Übernahme der Trägerschaft des BFD im Sport übernimmt der DRV die Aufgabe als Bildungsträger sowie die Betreuung der Bundesfreiwilligen und der Einsatzstellen. Damit eröffnet der DRV seinen Mitgliedsorganisationen die Möglichkeit, in ihren Reihen freiwillig Engagierte zu gewinnen und sportartspezifisch zu qualifizieren. Zugleich übernimmt der DRV die administrative Betreuung des BFD und entlastet hier seine Mitgliedsorganisationen.

Bindungen werden über den Sport und gemeinsame Erlebnisse gemacht. Hier wird angesetzt, um jungen und älteren Menschen Wege des Engagements in den Strukturen des DRV aufzuzeigen. Die DRJ und der DRV sehen im BFD ein wichtiges Instrument der Personalentwicklung. Aufgrund seiner generationsübergreifenden Ausrichtung und der flexiblen Einsatzmöglichkeiten eröffnet er neue Wege, über den Sport ehrenamtliches Personal zu finden, zu fördern und zu binden. Die Einsatzbereiche und die Möglichkeiten des BFD sind vielfältig.

„Die Rudervereine leisten einen bemerkenswerten Beitrag zum Gemeinwohl in Deutschland. Mit rund 480 Vereinen bieten sie eine wichtige Trägerfunktion für die Bereiche des Leistungs-, Breiten- und Freizeitsports“, heißt es im Sportentwicklungsbericht 2015/2016 in einer vom DRV beauftragten Sonderauswertung zur Situation und Entwicklung der Rudervereine in Deutschland. (Breuer & Feiler, 2016, S. 1)

2 Grundsätzliche Struktur des BFD

Der BFD im Sport ist eine Möglichkeit für Frauen und Männer jeden Alters, sich aktiv im Sport zu engagieren. Die Regeldauer des BFD beträgt ein Jahr, Minstdauer sind sechs, Höchstdauer 18 Monate. Im pädagogisch begründeten Ausnahmefall ist eine Dienstlänge von 24 Monaten möglich.

Die Ziele des BFD liegen darin, die Bereitschaft junger und älterer Menschen für ein freiwilliges gesellschaftliches Engagement und die Übernahme von Verantwortung zu fördern. Die Zentralstelle (dsj), der Träger (DRJ) und die Einsatzstellen (Rudervereine und -verbände in Deutschland) verfolgen mit dem Freiwilligendienst gemeinsam das Ziel, soziale Kompetenz, Persönlichkeitsbildung sowie die Bildungs- und Beschäftigungsfähigkeit der Freiwilligen zu unterstützen. Der BFD fördert somit das lebenslange Lernen. Jungen Freiwilligen bietet er die Chance des Kompetenzerwerbs und erhöht die Chancen des Einstiegs in ein geregeltes Berufsleben. Ältere Freiwillige werden ermutigt, ihre bereits vorhandenen Kompetenzen sowie ihre Lebens- und Berufserfahrung einzubringen und weiter zu vermitteln.

Der BFD ist den Bedürfnissen der Freiwilligen, dem sozialen Lernen sowie der nachhaltigen Förderung bürgerschaftlichen Engagements verpflichtet. Er ist weder ein arbeitsmarktpolitisches Instrument noch Bestandteil eines formalen Bildungsprozesses.

Die Einsatzstelle schließt mit dem DRV einen *Vertrag zur Übertragung von Aufgaben im Bundesfreiwilligendienst im Sport* ab.

3 Einsatzmöglichkeiten und -profile

Der BFD findet in gemeinwohlorientierten Einsatzfeldern statt. Die Einsatzbereiche der BFDler/-innen im Sport konzentrieren sich auf folgende Profile:

1. Projekt- und Veranstaltungsmanagement
2. Kinder- und Jugendsport
3. Arbeit mit besonderen Zielgruppen im Sport
4. Sporträume
5. Umwelt und Naturschutz im Sport
6. Leistungs- und Spitzensport

Beispiele für Einsatzmöglichkeiten in den Einsatzstellen bei Rudervereinen und -verbänden:

Tätigkeiten im Sport:

- | Anleitung oder Unterstützung von regelmäßigen Bewegungs-, Spiel- und Sportangeboten
- | Unterstützung von neuen bzw. bestehenden Sportangeboten des Vereins/Verbandes im Rahmen der Ganztagschule oder in Kooperation mit der Stadt/Gemeinde/Kommune
- | Organisation und Durchführung von zeitlich begrenzten Projekten, z. B. Wanderfahrten, Sportfeste
- | Gestaltung von Trainingseinheiten für Kinder, Junioren oder Erwachsene
- | Betreuung von Jugendmannschaften, z. B. bei Regatten oder Trainingslager
- | Arbeit mit besonderen Zielgruppen im Sport, z. B. Menschen mit Behinderungen

Tätigkeiten überfachlicher Aufgaben im Verein/Verband:

- | Internationale Jugendbegegnungen
- | Mitarbeit und Durchführung von Projekten, z. B. mit sozial benachteiligten Gruppen oder Geflüchteten
- | Unterstützung der allgemeinen Jugendarbeit im Verein
- | Projekt- und Veranstaltungsmanagement, z. B. Sportfeste, kommunale Ferien- oder Gesundheitsprogramme
- | Verwaltungstätigkeiten im Verein, z. B. Mitgliederverwaltung, Öffentlichkeitsarbeit
- | Sportgeräte und -räume, z. B. Bootsreparaturen, Gebäudemanagement
- | Umwelt und Naturschutz im Sport, z. B. Unterstützung bei der Entwicklung von Konzepten und Projekten zum Thema umweltfreundliches Sporttreiben

4 Bildungsverständnis des DRV und der DRJ

Die Qualifizierungsmaßnahmen sind im Einklang mit der *Ordnung zur Qualifizierung von Trainerinnen und Trainern des DRV* auf Grundlage der *DOSB-Rahmenrichtlinien für Qualifizierung*:

Bildung zielt darauf ab, den Menschen unter Wahrung seiner Selbstbestimmung in seiner Ganzheitlichkeit zu fördern und für die Entwicklung seiner Fähigkeiten günstige Rahmenbedingungen zu schaffen. Bildung im und durch Sport zielt auf das Sport treibende Individuum ab.

Erfahrungen mit dem eigenen Körper und der respekt- und verantwortungsvolle Umgang mit anderen Sportlerinnen und Sportlern sowie Achtung der natürlichen Umwelt sind wichtige Bestandteile von Entwicklung und Bildung von Persönlichkeit. Bildung im Sport zielt aber auch auf die Förderung sportlichen Bewegungshandelns und die Reflexion dieser Handlungssituationen als grundlegende Voraussetzung für individuelle und soziale Erfahrungen und Entwicklungen. Die Ganzheitlichkeit von körperlicher, geistiger und sozialer Bildung wird hier besonders deutlich.

Bildung durch Sport hilft, anspruchsvolle Ziele zu erreichen. Dazu gehört vor allem der Erwerb von Schlüsselqualifikationen wie Teamfähigkeit, Kommunikationsfähigkeit, Zielorientierungsfähigkeit, Planungsfähigkeit, Kooperationsfähigkeit, Fairness, Leistungsstreben, Gesundheitsbewusstsein usw.

Vor allem für junge Menschen stellen Mitarbeit, Mitbestimmung und Mitverantwortung im Sportverein und sportliche Aktivitäten ein von Ganzheitlichkeit geprägtes Erlebnis- und Erfahrungsfeld dar, das bei kompetenter Betreuung erheblich zur Persönlichkeits- und Sozialbildung beiträgt. Engagement im Sport ermöglicht also, elementare demokratische Verhaltensweisen zu erproben und anzuerkennen, soziale Schlüsselqualifikationen zu erwerben, die auch über den Sport hinaus von Bedeutung sind sowie an der Gestaltung des Sports mitzuwirken.

Bildungsarbeit im Sport geht davon aus, dass die an Qualifizierungsmaßnahmen Teilnehmenden bereits über Kenntnisse, Fertigkeiten und Fähigkeiten in der Vereinsarbeit verfügen. Dieses unterschiedliche Erfahrungswissen muss im Qualifizierungsprozess berücksichtigt werden.

In ihrem Selbstverständnis als Bildungsinstitution für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Verein/Verband haben die Sportorganisationen eine ganz bestimmte Funktion: Sie stellen Bildungsangebote bereit, geben Impulse und schaffen im Rahmen der Qualifizierungsmaßnahmen ein Forum für Erfahrungsaustausch. Sie greifen bereits vorhandenes Wissen und Erfahrungen auf und machen sie für die Teilnehmenden nutzbar. Damit wird im Qualifizierungsprozess ein hohes Maß an Selbstverantwortung zugestanden, gefördert, aber auch gefordert.

Ziel ist es, die Teilnehmenden darin zu unterstützen, ihre sozial-kommunikativen, fachlichen, methodischen und strategischen Kompetenzen im Sinne eines Selbstlernprozesses weiterzuentwickeln.

Ralf Sygusch et al. (2020, 42) formulieren für die Kompetenzausbildung in der Trainerbildung: „Die konzeptionelle Entwicklung ist verbunden mit einer verstärkten Orientierung am Lernenden. Damit drückt sich ein Kulturwandel der Bildungsarbeit aus, der sich beispielsweise weniger an zu vermittelnden Lerninhalten als vielmehr an angestrebten Lerngewinnen („From Input to Outcome“) oder weniger an Lehrprozessen als an Lernprozessen („From Teaching to Learning“) ausrichtet.“ Sie leiten als Kompetenz-Definition des DOSB-Modells ab: „Trainer- und Übungsleiterkompetenzen umfassen sportwissenschaftliches, methodisch-didaktisches und sozial-kommunikatives aktives Wissen und dessen reflektierte Nutzung (= Können) zur Lösung von variablen Anforderungssituationen in Training und Wettkampf!“ (Sygusch et al., 2020, 47)

Didaktisch-methodische Grundsätze zur Gestaltung von Qualifizierungsmaßnahmen

Teilnehmerinnen- und Teilnehmerorientierung sowie Transparenz: Die Auswahl der Themen und Vermittlungsmethoden orientiert sich an den Interessen, Bedürfnissen, Kenntnissen, Kompetenzen und Erfahrungen der Teilnehmenden. Die inhaltliche Schwerpunktsetzung erfolgt mit ihnen gemeinsam im Rahmen der konzeptionellen Grundlagen der jeweiligen Qualifizierungsmaßnahme. Dazu sind Reflexionsprozesse notwendig, für die bei der Vorbereitung der Lehrgangsgestaltung genügend Zeit einzuplanen ist. Ziele, Inhalte und Arbeitsweisen/Methoden der Ausbildung haben für die Teilnehmenden grundsätzlich transparent zu sein.

Umgang mit Verschiedenheit und Geschlechtsbewusstheit, Gender Mainstreaming, Diversity Management: Teilnehmerinnen- und teilnehmerorientierte Bildungsarbeit schließt den bewussten Umgang mit Vielfalt und Verschiedenheit von Menschen z. B. in Bezug auf Geschlecht/ Gender, Nationalität, ethnische Zugehörigkeit, religiöse Überzeugung, Behinderung, sexuelle Orientierung etc. mit ein. Das Leitungsteam hat erforderliche Rahmenbedingungen und ein Klima der Akzeptanz zu schaffen, in dem Verschiedenheit als Bereicherung empfunden wird. Als übergeordnete Dimension von Verschiedenheit muss teilnehmerinnen- und teilnehmerorientierte Bildungsarbeit vor allem „geschlechtsbewusst“ sein, also die besonderen Sozialisationsbedingungen, Fähigkeiten, Interessen und Bedürfnisse von Mädchen/Frauen bzw. Jungen/Männern im Blick haben. Je nach Ziel und inhaltlicher Notwendigkeit kann das Lernen und Erleben deshalb sowohl in gemischtgeschlechtlichen als auch in gleichgeschlechtlichen Gruppen stattfinden. Übergeordnetes Ziel ist die Schaffung gleichberechtigter Teilhabemöglichkeiten und Bildungschancen für alle Teilnehmenden.

Zielgruppenorientierung – der Verein als Handlungsort: Im Fokus aller zu behandelnden Themen stehen einerseits die Lebens- und Bewegungswelt der zu betreuenden Zielgruppe und andererseits die speziellen Rahmenbedingungen für die Arbeit im jeweiligen Verein. Ein enger Bezug zur realen Situation soll eine möglichst unmittelbare Umsetzung des Gelernten in die Praxis ermöglichen.

Erlebnis-/Erfahrungsorientierung und Ganzheitlichkeit: Die Vermittlung der Inhalte erfolgt erlebnis-/erfahrungsorientiert und ganzheitlich. Durch die Wahl der Inhalte und Methoden werden verschiedene Erfahrungs-, Lern- und Erlebnisweisen angesprochen, was gewährleistet, dass Lernen nicht nur über den Kopf geschieht. Die Wahl unterschiedlicher Methoden, die jeweils verschiedene Sinneskanäle ansprechen (z. B. visuelle, akustische, taktile), soll den unterschiedlichen Lerntypen und ihrer primären Art, Informationen aufzunehmen und zu verarbeiten, gerecht werden. Qualifizierungsangebote im Sport zeichnen sich durch einen gezielten Wechsel von Theorie- und Praxiseinheiten sowie einen flexiblen Umgang mit Anspannung und Entspannung, Bewegung und Ruhe aus.

Handlungsorientierung: Erlebnisse in Bildungsprozessen können durch gezielte Reflexionen zu individuellen Erfahrungen werden, die die Teilnehmenden später in die Gestaltung ihrer eigenen Praxis einfließen lassen können. Am schnellsten und nachhaltigsten wird dabei durch Selbsttätigkeit gelernt (Learning by Doing). Es gilt also, im Rahmen der Ausbildung regelmäßig Situationen zu schaffen, in denen die Teilnehmenden möglichst viel selbst gestalten und ausprobieren können. Dies bezieht sich sowohl auf die Arbeitsweisen im Lehrgang (z. B. Kleingruppenarbeit, Unterrichtsversuche, selbstständige Ausarbeitung von Themen, selbst organisierte Lerneinheiten) als auch auf das Ausprobieren und Umsetzen des Gelernten im Verein (z. B. durch Hausaufgaben, Erprobungsaufträge, Vereinslehrproben und -projekte).

Prozessorientierung: Ebenso wie Bildungsprozesse selten geradlinig verlaufen, sollte auch die Bildungsarbeit Unsicherheiten und Widerstände, Umwege und Fehler zulassen. Auch das Ungewohnte und Widersprüchliche führt zu Erkenntnis- und Lernfortschritten. Zugleich sollten soziale Interaktionen, z. B. Gruppenarbeiten, elementarer Bestandteil sein, um den Austausch unterschiedlicher Meinungen und Sichtweisen zu begünstigen. Eine Orientierung am Lerntempo und Interessen sowie Bedürfnissen der Teilnehmenden macht eine relativ offene, prozesshafte Lehrgangsplanung erforderlich. Der Lehrgangsverlauf entwickelt sich dann aus dem Zusammenwirken von Lehrgangsgruppe und Lehrteam im Rahmen der Ausbildungskonzeption mit ihren vorgegebenen Zielen und Inhalten.

Teamprinzip: Prozessorientierte Arbeitsweisen erfordern ein Lehrteam, das die gesamte Ausbildung kooperativ und gleichberechtigt leitet, die Teilnehmenden in ihren Lernprozessen und Entwicklungen begleitet und die Planung und Durchführung der Unterrichtsversuche, Lehrproben oder Vereinsprojekte berät und betreut. Die kontinuierliche

Lehrgangsleitung hat Vorbildfunktion und ist sowohl als Prinzip für gleichberechtigte Kooperation und kollegialen Austausch als auch als Modell für eine moderne, teamorientierte Arbeit im Verein zu verstehen. Einem Lehrteam sollten grundsätzlich Frauen und Männer angehören.

Reflexion des Selbstverständnisses: Bildung ist ein reflexiver Prozess. Deshalb muss das permanente Reflektieren von Erlebnissen und Erfahrungen, Fähigkeiten und Kenntnissen auf die eigene Person zum Arbeitsprinzip werden. Die individuelle Interpretation von Begriffen wie Sport, Leistung, Gesundheit, Geschlecht u. a. m. fördert eine aktive Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Verständnisweisen einschließlich der Ausprägung einer individuellen, reflektierten Haltung.

Die Referenten/-innen und Teamer/-innen der DRJ und des DRV besitzen (nach Möglichkeit) didaktisch-methodische Kompetenzen und Fähigkeiten, um:

- | Lernprozesse – aktivierend, kreativ, handlungsorientiert bzw. partizipativ – zu gestalten
- | Ansprüche moderner Erwachsenenbildung umzusetzen
- | Gruppenprozesse zu moderieren
- | Material- und Medieneinsatz zu variieren.

5 Pädagogische Begleitung

Der BFD wird mit dem Ziel durchgeführt, soziale, ökologische, kulturelle und interkulturelle Kompetenzen zu vermitteln und das Verantwortungsgefühl für das Gemeinwohl zu stärken. (§ 4 (1) BFDG)

Die Freiwilligen haben neben den/der zuständigen Ansprechpartner/-innen im Jugendsekretariat, welche/r Freiwillige und Einsatzstellen berät und betreut, eine feste fachliche Anleitung (Referenten/-in für Bildung), der/die Freiwillige/n im Einführungs- und Abschlusssseminar sowie bei der Ausbildung Trainer/-innen- C begleitet. Diese ist für die Freiwilligen – auch während der politischen Bildung durch Referent/-innen des Bundes – und in der seminarfreien Zeit ansprechbar. Der Kontakt erfolgt persönlich, telefonisch, per E-Mail oder über eine Kommunikationsplattform.

Anleitende in den Einsatzstellen und Referent/-innen der DRJ verfügen über eine sportfachliche und pädagogische Qualifikation. Dies kann z. B. der Abschluss einer Trainerausbildung, eine pädagogische Qualifikation oder auch langjährige Erfahrung als hauptamtliche bzw. ehrenamtliche Mitarbeitende bzw. Führungskraft in einem Verein oder Landesruderverband sein.

Da die Personalentwicklung in erster Linie in den Strukturen der Vereine und Verbände stattfindet, sind die Einsatzstellen und die Anleitende häufig bekannt. **Einsatzstellentreffen für die Anleiter/-innen** werden regelmäßig durchgeführt – als Präsenzveranstaltung oder als Videokonferenz. Die Betreuung von Einsatzstellen und Anleitenden erfolgt telefonisch oder per E-Mail. Sollten Einsatzstelle und Anleitende nicht bekannt sein bzw. erhöhter Informations- und Qualifizierungsbedarf bestehen, werden persönliche Beratungsgespräche geführt – vor Ort oder als Videokonferenz.

Bei besetzten Einsatzstellen werden diese regelmäßig (nach Möglichkeit jährlich) zu einem **Einsatzstellengespräch** nach Möglichkeit persönlich besucht oder als Video- bzw. Telefonkonferenz abgehalten. Diese Gespräche, die etwa 60 bis 90 Minuten in Anspruch nehmen, werden durch die pädagogische Fachkraft dokumentiert.

Freiwillige werden während der Bildungstage zur Einsatzstelle, Anleitenden und Aufgaben befragt. Im Anschluss an ein Seminar tauschen sich Seminarleitende mit Mitarbeitenden des Jugendsekretariats aus. Themen werden reflektiert und mögliche Konflikte werden angesprochen. Gemeinsam werden Lösungsansätze gesucht. Die Seminare werden von dem/der Referent/-in für Bildung organisiert und geleitet.

Hauptamtlich Mitarbeitende des Jugendsekretariats bzw. der/die Referent/-in für Bildung nehmen an der jährlichen Jahrestagung Freiwilligendienste im Sport der dsj teil.

6 Bildungstage

Freiwillige unter 27 Jahre

Im BFD absolvieren junge Freiwillige unter 27 Jahren mindestens 25 Bildungstage bei 12-monatiger Dienstzeit (§ 4 (3) BFDG), von denen ein fünftägiges Seminar zur politischen Bildung an einem Bildungszentrum des Bundes ist (§ 4 (4) BFDG). Dieses Seminar findet für die BFDler der DRJ in der Regel gemeinsam im Bildungszentrum Ith in Niedersachsen statt. Für die Inhalte zur politischen Bildung sind Referenten/-innen des Bundes zuständig.

Verpflichtende **Seminare** der DRJ finden (nach Möglichkeit) in der Ruderakademie Ratzeburg in fester Seminargruppe (etwa 20–25 Teilnehmende) statt:

- | Einführungsseminar (4 Bildungstage)
- | Ausbildung Trainer/-in C (12/13 Bildungstage)
- | Abschlusssseminar (4 Bildungstage)

Die Ruderakademie Ratzeburg bietet Übernachtungsmöglichkeiten in Ein- und Zweibettzimmern, Vollverpflegung, modern ausgestattete Seminarräume (räumliche Bedingungen, Materialien, Lerntools) sowie Sporthalle und weitere Sporträume.

Sie ist Dienstort des/der hauptamtlichen Referenten/-in für Bildung als eingesetztes pädagogisches Personal (aktuelle Qualifikation: Master of Education). Diese pädagogische Fachkraft leitet die genannten DRJ-Seminare und wird von weiteren Referenten/-innen und Teamer/-innen der DRJ und des DRV unterstützt.

Insgesamt ist die Form der **Präsenzseminare** vorzuziehen, um Zeit und Raum für informelle Lernprozesse in einem vertrauensvollen Klima zu schaffen. Gleichwohl bietet die digitale Bildung eine sinnvolle und hilfreiche Unterstützung mit wechselnden Methoden und Medien.

Werden Seminarangebote, beispielsweise bei bereits abgeschlossener Ausbildung Trainer/-in C, nicht wahrgenommen, können Bildungstage nach vorheriger Rücksprache mit den BFD-Ansprechpersonen der DRJ vorzugsweise im organisierten Sport bei den Landesruderverbänden und deren Ruderjugend bzw. bei den Landessportbünden und deren Sportjugend absolviert werden. Teilnahmebescheinigungen sind dann vorzulegen. Auch sicherheitsrelevante Qualifizierungen, z. B. Sportbootführerschein, sind möglich.

Können Seminarangebote von den Freiwilligen aus gesundheitlichen Gründen nicht in Präsenz wahrgenommen werden, wird gemeinsam nach individuellen Alternativlösungen gesucht. Hier sind regionale Tagesseminare und digitale Bildungsangebote denkbar. Dennoch ist an Bildungstagen nach dem BFDG teilzunehmen.

Das **Einführungseminar** findet nach Möglichkeit jeweils Ende Oktober statt, um den persönlichen Kontakt zu den Freiwilligen frühzeitig herzustellen und eine Reflexion zu den Erwartungen an den BFD zu ermöglichen.

Inhalte des Seminars:

- | Aufgaben in der Einsatzstelle
- | Junges Engagement im Sport fördern, Lebenszyklus des freiwilligen Engagements
- | Rechte und Pflichten, Präambel und Vereinbarung
- | Aufsichtspflicht und mit Gruppen umgehen
- | Wie ticken Jugendliche? Grundlage z. B. Shell-Jugendstudie
- | Sprechersystem Freiwilligendienste
- | Tipps und Tricks von ehem. BFDlern
- | Kinder- und Jugendschutz, Prävention sexualisierter Gewalt und Ehrenkodex
- | Projektmanagement und Jahresprojekt in der Einsatzstelle planen
- | Spiel- und Trainingsformen in der Sporthalle und in der Natur

Ausbildung Trainer/-in C: Die DOSB-Lizenz Trainer/-in C Leistungssport bzw. Breitensport ist die erste Lizenzstufe im DRV mit einem Umfang von 120 Lerneinheiten (1 LE entspricht 45 Minuten) und findet jeweils im Herbst/Winter statt. Für den Erwerb der vier Jahre lang gültigen Lizenz ist ein **Erste Hilfe-Kurs** (Umfang 9 LE, 1 Bildungstag) nachzuweisen, der nicht älter als zwei Jahre zum Zeitpunkt der Lizenzierung ist. Lernmaterialien, Gruppenergebnisse, Medien und Links werden kennwortgeschützt im Internet oder einer Kollaborationsplattform zur Verfügung gestellt.

Vermittelt werden Inhalte und Hilfestellungen zur Talentsichtung, -förderung und -bindung auf der Basis leistungssportlich orientierter Trainings- und Wettkampfangebote bzw. zur Mitgliedergewinnung, -förderung und -bindung auf der Basis freizeitsportlich orientierter Übungs- und Trainingsangebote. Schwerpunkte sind Planung, Organisation, Durchführung und Auswertung des Trainings für Anfänger und Fortgeschrittene.

Aufbauend auf den bei den Teilnehmenden bereits vorhandenen Qualifikationen und Erfahrungen wird durch die aufgeführten Lernziele eine Weiterentwicklung der folgenden Kompetenzen angestrebt:

- | Persönliche und sozial-kommunikative Kompetenz
- | Fachkompetenz
- | Methoden- und Vermittlungskompetenz

Ausbildungsbereiche:

- | Sport organisieren (15 LE)
- | Mit Menschen umgehen (15 LE)
- | Rudern/Sport lehren und lernen (45 LE)
- | Leistung erhalten und steigern – Gesundheit planen (30 LE)
- | Umwelt, Material, Recht (15 LE)

Die zusammenhängende Ausbildung bietet sich für eine intensive Auseinandersetzung mit den Grundlagen rund ums Rudern und das tägliche Trainerdasein an. Neben den planmäßigen Lerneinheiten bleibt Zeit zum Kennenlernen, Erfahrungen auszutauschen und gemeinsam Sport zu treiben (informelles Lernen).

Die *Ordnung zur Qualifizierung von Trainerinnen und Trainern des DRV* (2018) beschreibt Inhalte und Kompetenzorientierungen.

Das **Abschlussseminar** findet nach Möglichkeit jeweils im Mai/Juni vor den Sommerferien statt. Es bietet Raum für die Reflexion der gesamten Dienstzeit, der Lern- und Entwicklungsschritte der Freiwilligen und ihrer Zukunftsperspektiven.

Inhalte des Seminars:

- | Update Sprechersystem Freiwilligendienste
- | Präsentation der Jahresprojekte (z. B. als Video im Umfeld der Einsatzstelle)
- | Teamevents in der Jugendarbeit
- | Erfahrungsorientierte Lernmethoden zu Teamarbeit und Kommunikation
- | Reflexion und Feedback zum BFD im Sport und Zukunftsperspektiven

Die Freiwilligen, die erfolgreich am Einführungsseminar (30 LE), der Ausbildung Trainer/-in C (120 LE) und am Abschlussseminar (30 LE) teilgenommen haben, erfüllen nach der *Konzeption Juleica-Ausbildung* der DRJ Umfang und Inhalte der **Juleica** und können diese über die jeweilige Landessportjugend beantragen.

Partizipation: Die Freiwilligen partizipieren an der inhaltlichen Gestaltung und der Durchführung der Seminare:

- | Jahresprojekt planen, durchführen und präsentieren
- | Ehemalige Freiwillige in die Seminargestaltung mit einbeziehen (Alumninetzwerk)
- | Sportstunden in der Ausbildung Trainer/-in C eigenständig umsetzen (praktische Lernerfolgskontrolle)
- | Aufgaben übernehmen und anleiten, z. B. Feedbackrunden, Energizer, Morgenzeitung
- | Statt Prüfungen in der Ausbildung Trainer/-in C: aktiv mitarbeiten und Gruppenarbeitsergebnisse darstellen
- | Kollegiale Beratung bei Fallbeispielen und Reflexionsfähigkeit entwickeln
- | Themen im Einführungs- und Abschlussseminar wählen und bearbeiten, z. B. Inklusion, Umwelt, Sporteinheiten

Freiwillige über 27 Jahre

Über 27-jährige Freiwillige nehmen in angemessenem Umfang an den Seminaren teil (§ 4 (3) BFDG). Bei dieser Altersgruppe steht nicht die Ausbildung, sondern vielmehr der Erfahrungsaustausch und die persönliche Weiterentwicklung im Vordergrund. Ziel ist es, Wege zum ehrenamtlichen Engagement aufzuzeigen und eine gebührende Wertschätzung für den Einsatz zu vermitteln.

Es werden individuelle Seminarangebote besprochen und ausgewählt. Die bisherige Teilnahme an Einführungs- und Abschlussseminaren sowie Ausbildung Trainer C wurden von allen Teilnehmenden als Bereicherung angesehen.

7 Digitales Lernen im BFD

„Die Informationstechnik wird eine Revolution in den Klassenzimmern auslösen. Die Pädagogik für das Informationszeitalter muss erst noch erfunden werden.“ (Herzog, 1999)

Nicht nur durch die Corona-Pandemie – mit Hygiene- und Abstandsregelungen – kommt der digitalen Bildung eine besondere Bedeutung zu. Damit kann auf nicht stattfindende Präsenzveranstaltungen mit digitalen Angeboten reagiert werden. Das betrifft sowohl den Umgang mit technischen Instrumenten als auch eine Auseinandersetzung einer sich verändernden Didaktik. Sollten aufgrund von entsprechenden Landesverordnungen Präsenzseminare eingeschränkt bzw. nicht möglich sein und daher keine begleitenden Gespräche mit den Freiwilligen stattfinden, sind weitere Gespräche mit den Freiwilligen und bei Bedarf mit den Anleitenden in den Einsatzstellen als Videokonferenzen zur Unterstützung möglich.

Im Anhang sind exemplarische Programmraaster des Seminarangebots der DRJ mit digitalen Inhalten für das Einführungsseminar, Ausbildung Trainer/-in C und Abschlussseminar aufgeführt.

Durch **Blended Learning-Formate**, bei denen die Teilnehmenden zeitlich frei organisierte Onlinearbeit am heimischen Computer mit dem Besuch klassischer Präsenzveranstaltungen verbinden, sollen die Stärken der Onlinewelt mit den Stärken der Präsenzwelt verbunden werden. Damit hat der DRV bereits gute Erfahrungen bei den Trainerausbildungen gesammelt und nutzt dafür den edubreak® Sportcampus. Beim Blended Learning stehen individuelle Kompetenzen sowie autonomes und flexibles Lernen im Mittelpunkt. Durch eine feste Seminargruppe profitieren die BFDler/-innen vom Wissen, Netzwerken und Austausch aller Teilnehmenden. Insbesondere die Ausbildung Trainer/-in C bietet sich für dieses Format an, wobei nach Ausführungen des DOSB nicht mehr als 50% asynchron-online durchgeführt werden.

Asynchrone Kommunikation: Die Kernmethode von edubreak® ist **Social Video Learning** und basiert auf dem Zusammenspiel des Mediums Video und den bildgenau im Video angelegten Interaktionsmöglichkeiten Kommentieren, Zeichnen und Editieren. Das Ergebnis ist eine enge Verknüpfung von Lerninhalten und dem Feedback der Teilnehmenden (als kollegiale Beratung) und ihren Referierenden (persönlich und individuell).

Diese Videos werden einerseits von den Referierenden erstellt bzw. vorgestellt, für einen inhaltlichen Input wie etwa Aufsichtspflicht, Projektmanagement oder Prävention sexualisierter Gewalt. Dem schließen sich Fragen oder Bewertungen an, die direkt im Video diskutiert werden. Das können auch Screencasts als besprochene Videoaufzeichnung einer Präsentation sein.

Somit haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, ausgewählte Stellen mehrfach abzuspielen. Diese asynchrone Darbietungsform bietet sich an, wenn im synchronen Setting (also gemeinsames Video-Meeting oder Präsenzphase) das Thema somit für die weitere Auseinandersetzung vorbereitet ist.

Andererseits sind die Videos von den Teilnehmenden selbst zu produzieren und entscheiden damit selbst, welche Sequenzen hochgeladen werden. Beispielhaft genannt ist die Video-Präsentation des Jahresprojekts beim Abschlussseminar, das im Setting der eigenen Einsatzstelle entsteht. Im Einführungsseminar wird vorbereitend auf die Aspekte von Projektmanagement eingegangen. In einer digitalen Community oder Kollaborationsplattform werden zu einem frühzeitigen Zeitpunkt allen BFDler/-innen die Projekttitel vorgestellt und ggf. nach Erfahrungen anderer BFDler/-innen gefragt. Außerdem werden die Anleitenden in den Einsatzstellen über die Projekttitel informiert, um sich auf Unterstützungsleistungen frühzeitig einzustellen. Die Videos werden im edubreak®Sportcampus den anderen BFDlern vorgestellt und zum kollegialen Austausch, Feedback und Reflexion eingeladen – sowohl in einer asynchronen als auch synchronen Seminarphase. Insgesamt ist das eine „gute“ Aufgabe über die Dienstzeit, insbesondere für die Einsatzstelle, und zeigt eine persönliche Entwicklung vom Wissen zum Können.

Synchrone Kommunikation: Die direkte Interaktion der Teilnehmenden ist in synchronen Online-Formaten (Teams, Zoom) möglich – wie in einer „normalen“ Präsenzphase. Und das sowohl in der gesamten Seminargruppe als auch in Kleingruppen (in sogenannten Breakout-Rooms). Auch die Sozialform der Einzelarbeit ist möglich mit dem Vorteil des individuellen Tempos und Lernstils und dem Nachteil eines evtl. Leerlaufs. Während Kleingruppen- bzw. Einzelarbeit sind Unterstützungen durch die pädagogische Fachkraft oder die eingesetzten Teamer gewährleistet. Ein Bildungstag hat mindestens 6 LE. Nach etwa 2–3 LE Online-Arbeit ist eine Pause sinnvoll. Durch wirksame Methoden und Interaktionen wie Wortmeldungen, Umfragen, digitales Whiteboard, Diskussionen oder Call-to-Action (zu Abschlussinteraktion innerhalb oder im Anschluss des Seminars einladen, wie Evaluation oder Aktivität in der Einsatzstelle) werden die Freiwilligen eingebunden.

Wie bei Präsenzphasen auch, ist die **Anwesenheit** der Teilnehmenden bei synchronen Online-Formaten zu dokumentieren. Bei unentschuldigtem Fehlen sind die nicht anrechenbaren Bildungstage nachzuholen. Aufgrund der intensiven Auseinandersetzung mit den Themen beim Online-Einführungs- bzw. -Abschlussseminar und des fehlenden gemeinsamen Bewegens in der Halle bzw. Natur, ist die Anzahl der Lerneinheiten gegenüber den Präsenzseminaren geringer (siehe Anhang).

Zu Beginn des BFD wird individuell abgefragt, ob **technische Voraussetzungen** wie passende Endgeräte und Internetzugang gegeben sind. Im Einzelfall unterstützen Einsatzstelle bzw. DRJ ggf. für Hilfestellungen und -leistungen.

Datenschutz spielt eine zentrale Rolle für eine vertrauensvolle und erfolgreiche Nutzung der eingesetzten Tools. Die Datenschutz-Grundverordnung ist dabei zu beachten.

8 Qualitätsmanagement

Der BFD wird als Bildungs- und Lerndienst ausgestaltet, der sich an non-formalen und informellen Lernprozessen orientiert. Bildungsanteile im BFD umfassen neben einem strukturierten Seminarkonzept die Anleitung in den Einsatzstellen sowie die pädagogische Begleitung durch pädagogische Fachkräfte. Die Gestaltung der Bildungsprozesse orientiert sich am Orientierungsrahmen informelle Bildung im Sport und bezieht sich auf die entsprechende Zielgruppe. Ausgangspunkt hierfür sind die Interessen und Bedürfnisse der Freiwilligen.

Der/die für den BFD zuständige Mitarbeiter/-innen nehmen regelmäßig an Qualifizierungsmaßnahmen und Informationsveranstaltungen der dsj teil. Generell erfolgt eine enge, respektvolle und gute Zusammenarbeit mit der Zentralstelle (dsj).

Die Referenten/-innen und Teamer/-innen der DRJ und des DRV bilden sich regelmäßig fort. Die fachlichen, methodischen und sozialen Kompetenzen der Lehrkräfte sind zu fördern, damit diese die notwendigen Maßnahmen der Personalentwicklung bei ihrer Lehrtätigkeit umsetzen können. Das wird in der *Ordnung zur Qualifizierung von Trainerinnen und Trainern des DRV* sowie in der *Konzeption Juleica-Ausbildung* der DRJ beschrieben.

Die Seminartage werden evaluiert. Der BFD wird mit den Einsatzstellen u. a. bei den Einsatzstellengesprächen und Einsatzstellentreffen der Anleitenden evaluiert.

9 Aufgaben und Pflichten der Einsatzstelle

- | Die Einsatzstelle verpflichtet sich, die Vorgaben des Bundesfreiwilligendienst-Gesetzes (BFDG) und der hierzu ergangenen weiteren Regelungen zu beachten.
- | Die Einsatzstelle verpflichtet sich zur Gemeinwohlorientierung. Eine entsprechende Bescheinigung des Finanzamtes zur Gemeinnützigkeit wird dem Träger in Kopie überlassen. Änderungen in der Gemeinnützigkeit der Einsatzstelle werden dem Träger unverzüglich angezeigt.
- | Die Einsatzstelle erkennt das Qualitätskonzept des Trägers an und verpflichtet sich zur Durchführung des Einsatzes gemäß dieser Rahmenkonzeption.
- | Die Einsatzstelle verpflichtet sich, den/die Bundesfreiwillige/n anzuleiten und zu beaufsichtigen. Die Einsatzstelle übernimmt die Dienstaufsicht über den/die Bundesfreiwillige/n. Hierfür benennt die Einsatzstelle gegenüber dem Träger eine qualifizierte, verantwortliche Ansprechperson. Ein Wechsel der Ansprechperson wird dem Träger unverzüglich angezeigt.
- | Die Einsatzstelle stellt den/die Bundesfreiwillige/n für die Teilnahme an den verpflichtenden Bildungstagen des Trägers frei. Die Einsatzstelle stellt sicher, dass Urlaub nur in Zeiten gewährt wird, in denen keine Bildungstage stattfinden, an denen der/die Bundesfreiwillige teilnehmen muss.
- | Die Einsatzstelle informiert den Träger umgehend über das unentschuldigte Fernbleiben vom Arbeitsplatz, Schwangerschaften sowie über längere Abwesenheiten wegen Krankheit (ab dem 3. Arbeitstag).
- | Die Einsatzstelle veranlasst die ärztliche Erstuntersuchung nach § 32 und § 41 des Jugendarbeitsschutzgesetzes bei Jugendlichen unter 18 Jahren.
- | Die Einsatzstelle legt dem Träger die Aufenthaltserlaubnis bei ausländischen Freiwilligen vor.
- | Die Einsatzstelle teilt dem Träger umgehend mit, wenn sie eine Auflösung der Vereinbarung mit dem Träger oder dem/der Bundesfreiwillige/n wünscht.
- | Die Einsatzstelle verpflichtet sich zur Einhaltung der Arbeitszeit, die sich nach den für Vollbeschäftigte der Einrichtung geltenden Bestimmungen (nach Arbeitsvertragsrecht (AVR); TVöD; Dienst-Gemeinschafts-Vereinbarung) bemisst. Bei Jugendlichen unter 18 Jahren finden die Bestimmungen des Jugendarbeitsschutzgesetzes Anwendung. Die Arbeitszeit wird im Rahmen der betriebsüblichen Dienstpläne abgeleistet und ist zu dokumentieren.
- | Die Einsatzstelle gewährt dem/der Freiwillige/n regelmäßige Freizeit. Grundsätzlich sollte jedes zweite Wochenende Freizeit bestehen. Von dieser Regelung kann im Einvernehmen mit dem Freiwilligen abgewichen werden. Die Bestimmungen des Jugendarbeitsschutzgesetzes sind einzuhalten.
- | Die Einsatzstelle gewährt dem/der Freiwillige/n den ihm/ihr zustehenden Jahresurlaub. Der /die Freiwillige/n erhält bei einjähriger Vereinbarungslaufzeit 26 Arbeitstage Urlaub (entspricht fünf Wochen und 1 Tag). Hiervon unberührt bleibt die Möglichkeit, den/die Freiwillige/n an 6 Tagen je Woche einzusetzen. Minderjährige erhalten je nach Alter entsprechend den gesetzlichen Regelungen mehr Urlaub. Der Urlaub soll frühestens drei Monate nach Dienstantritt gewährt werden. Wird der BFD vor der vereinbarten Verpflichtungszeit beendet, so ermäßigt sich der Urlaubsanspruch entsprechend 1/12 des Jahresurlaubs für jeden vollen Monat. Bruchteile von Urlaubstagen, die mindestens einen halben Tag ergeben, sind auf volle Urlaubstage aufzurunden.
- | Die Einsatzstelle stellt in Absprache mit dem Träger das Zeugnis für den/die Bundesfreiwillige/n aus.
- | Die Korrespondenz zum Bundesfreiwilligendienst erfolgt ausschließlich mit dem Träger.

10 Aufgaben und Pflichten des Trägers

- | Der Träger ist Servicestelle für die Einsatzstelle in allen Fragen, die die Zusammenarbeit im Rahmen des Bundesfreiwilligendienstes betreffen.
- | Der Träger zahlt dem/der Bundesfreiwillige/n ein monatliches Taschengeld von 300,00 Euro.
- | Der Träger übernimmt die Abführung der gesetzlichen Beiträge zur Sozialversicherung und überweist die Beiträge zur Verwaltungsberufsgenossenschaft für alle ihm angeschlossenen Bundesfreiwilligendienstleistende in einer Summe.
- | Der Träger übernimmt die Organisation, Planung sowie die Kosten für die verpflichtenden Bildungstage.
- | Der Träger stellt die Dienstzeitbescheinigung für den/die Bundesfreiwillige/n aus.
- | Der Träger übernimmt die Korrespondenz mit der Zentralstelle für den Bundesfreiwilligendienst im Sport.

11 Dokumente und Links

- | Breuer, C. & Feiler, S. (2016). *Sportentwicklungsbericht 2015/2016. Analyse zur Situation der Sportvereine in Deutschland. Situation und Entwicklung der Rudervereine in Deutschland 2015/2016*. Köln: Deutsche Sporthochschule.
www.rudern.de/verband/gremien/fachressorts/verbandsentwicklung-vereinsservice/sportentwicklung
- | Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hrsg.). (2023). *Rahmenrichtlinie des BMFSFJ für die pädagogische Begleitung im Bundesfreiwilligendienst (BFD)*. Berlin: BMFSFJ.
www.bundesfreiwilligendienst.de
- | Deutsche Ruderjugend (Hrsg.). (2025). *Konzeption Juleica-Ausbildung*. Hannover: DRV.
www.rudern.de/juleica
- | Deutsche Ruderjugend (Hrsg.). (2025). *Anleitung in den Einsatzstellen im Bundesfreiwilligendienst*. Hannover: DRV.
www.rudern.de/bfd
- | Deutscher Ruderverband (Hrsg.). (2018). *Ordnung zur Qualifizierung von Trainerinnen und Trainern*. Hannover: DRV.
www.rudern.de/bildung
- | Deutscher Ruderverband (Hrsg.). (2025). *Rudern lehren und lernen. Materialien für die Ausbildung von Trainerinnen und Trainern*. Hannover: DRV.
- | Deutsche Sportjugend (Hrsg.). (2019). *Freiwilligendienste im Sport. Handbuch für Freiwillige und Einsatzstellen* (5. Aufl.). Frankfurt am Main: dsj.
www.freiwilligendienste-im-sport.de
- | Herzog, R. (1999). Rede von Bundespräsident Roman Herzog auf dem Deutschen Bildungskongress in Bonn [Rede]. Abgerufen von
www.bundespraesident.de/SharedDocs/Reden/DE/Roman-Herzog/Reden/1999/04/19990413_Rede.html
- | Sygusch, R., Muche, M., Liebl, S., Fabinski, W. & Schwind-Gick, G. (2020). Das DOSB-Kompetenzmodell für die Trainerbildung. *Leistungssport*, 50 (1), 41–47.

12 Ansprechpersonen BFD im Rudern

Deutsche Ruderjugend im Deutschen Ruderverband e. V.
Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10
30169 Hannover

Telefon 0511 98094-0
www.rudern.de/bfd

Vorständin Sport
Sina Burmeister
Telefon 0151 28183666
sina.burmeister@rudern.de

Referent DRJ
Niklas Schumann
Telefon 0511 98094-31
niklas.schumann@rudern.de

Referent für Bildung
Andreas König
Telefon 04541 8643-51
andreas.koenig@rudern.de

Version August 2025

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

Einführungsseminar (asynchrone Vorbereitung, synchrones Online-Seminar inkl. Einzelarbeit)

Tag 1	Thema	Methode
2 LE	Begrüßung und kennen lernen Vorstellungsrunde zur Person, Gruppen für „BFD-Jobs“ finden (Öffentlichkeitsarbeit, Image BFD, offene Aufgabe im edubreak®Sportcampus), Wir sind dabei: Steckbrief erstellen für rudern.de/bfd (Profil anlegen im edubreak®Sportcampus)	Übung Gruppengespräch
1 LE	Organisatorisches Programm vorstellen, Tools zur Kommunikation, Führungszeugnisse	Input Gruppengespräch
3 LE	Einsatzstellen Vorstellungsrunde zu den Einsatzstellen, Aufgaben, Anerkennungskultur, Erfahrungen austauschen	Gruppengespräch Kleingruppen
Tag 2	Thema	Methode
2 LE	Infos zum Träger und Zentralstelle Was macht die Deutsche Ruderjugend? Jugendarbeit und Partizipation, Junges Engagement, Sprechersystem Freiwilligendienste	Präsentation
2 LE	Rechte und Pflichten Präambel und Vereinbarung	Präsentation Gruppengespräch
2 LE	Erfahrungen weitergeben Tipps und Tricks von ehem. BFDlern und Sprecherwahl	Gruppengespräch
2 LE	Wie ticken Jugendliche? Informationen z. B. aus Shell-Jugendstudie sichten und vorstellen, Konsequenzen für die Arbeit in den Einsatzstellen austauschen	Input, Kleingruppen, Präsentation
Tag 3	Thema	Methode
2 LE	Aufsichtspflicht Was muss ich wissen?	Vortrag Gruppengespräch
2 LE	Kinder- und Jugendschutz Sensibilisierung, Prävention sexualisierter Gewalt, Ehrenkodex kennen und verstehen (unterschriebenes Exemplar digital zusenden)	Vortrag Gruppengespräch
1 LE	Be Active Vorstellung der Apps Actionbound bzw. Smart Sport der dsj	Input
3 LE	Bewegen in der Natur Geländespiel mit einer vorgestellten App erstellen, Erlebnispädagogik	Einzelarbeit
Tag 4	Thema	Methode
1 LE	Präsentation der Geländespiele Austausch zu verschiedenen Bewegungsaufgaben vom Vortag	Präsentation
4 LE	Projektmanagement allg. Informationen zum Projektmanagement, Übung Projekt-Vorcheck, Jahresprojekt in der Einsatzstelle planen, Anforderungen zum Jahresprojekt mit (Video-)Beispielen aus dem Vorjahr, im Jahresverlauf Projekttitle und -bericht in edubreak®Sportcampus	Vortrag Gruppenarbeit Präsentation
1 LE	Feedback Ausblick und Abschluss	Feedback

Σ 28 LE

Nach 2–3 LE Pause einlegen, zu Beginn bzw. Ende einer Einheit zur (Re-)Aktivierung, Partizipation und Interaktion ein Quiz, einen Energizer oder ein Feedback einfügen.

Trainer/-in C-Ausbildung (Präsenzseminar mit möglichen digitalen und synchronen Bildungsanteilen)

Tag 1	Thema	Methode
2 LE	Begrüßung und kennen lernen Programm vorstellen, Organisatorisches, Gruppen einteilen, Vorstellungsrunde	Vortrag Übung Gruppengespräch
3 LE	Engagemententwicklung Engagement fördern: Mitbestimmung und Mitarbeit, Lebenszyklus des freiwilligen Engagements: Ehrenamtsfreundliche Organisationskultur; Bedarfs- und Bedürfnisanalyse; Ansprache, Gewinnung und Aufgabenübertragung; Orientierung und Einarbeitung; Anerkennung und Belohnung; Lern- und Entwicklungsmöglichkeiten schaffen; Anpassung von Anforderungen und Aufgaben; Rollen im Freiwilligendienst	Präsentation Diskussion
2 LE	Kleine Spiele Kenntnisse, Erfahrungen und Methodik von Sportarten und Sportfeldern, Kleine Spiele vermitteln und variieren, Ausgewählte Sportspiele	Übung/Praxis
Tag 2	Thema	Methode
10 LE	Training planen zielgruppenorientierte Trainingseinheiten planen und gestalten, Trainingsprinzipien, Belastungsfaktoren, Trainingsmittel und -formen; konditionelle und koordinative Voraussetzungen im Rudern kennen und in der Trainingsgestaltung berücksichtigen	Vortrag Gruppenarbeit Präsentation
3 LE	Rudertechnik Bewegungen vermitteln, Methoden und Organisationsformen in der Anfängerausbildung Rudern kennen und anwenden	Vortrag Gruppenarbeit
Tag 3	Thema	Methode
2 LE	Stationstraining Einstimmung und Ausklang von Sportstunden, Funktionsgymnastik, Entspannung, Allgemeine Kräftigung, Formen des Ausdauertrainings	Übung/Praxis
3 LE	Sportstunden planen und durchführen Sport- und Bewegungsstunden planen, durchführen und auswerten, Hallentraining	Vortrag Gruppenarbeit Präsentation
5 LE	Anfängerausbildung Bewegungen vermitteln, Methoden und Organisationsformen in der Anfängerausbildung Rudern kennen und anwenden	Vortrag Gruppenarbeit
3 LE	Rudertechnik Ruderbewegung und Rudertechnik, Grundüberlegungen und Prinzipien zur Herausbildung der Rudertechnik, Technikleitbilder; Bewegungsabläufe Skullen und Riemenrudern; Probleme der Ruderbewegung, ihre Auswirkungen und Ursachen; Korrekturmöglichkeiten	Vortrag Videoanalyse Diskussion
Tag 4	Thema	Methode
5 LE	Sportmedizin sportmedizinische und -biologische Grundlagen, Wie funktionieren Körper, Herz-Kreislauf-System und Muskulatur; Anpassung durch Training	Vortrag
3 LE	Zielgruppen im Verein Grundlagen der Arbeit mit verschiedenen Zielgruppen (Kinder, Jugendliche, Schüler, Erwachsene und Ältere); Erwartungen, Rolle Trainer/-in, Selbstverständnis, Angebote; Zielgruppen orientiert Mitglieder gewinnen, binden und fördern	Vortrag Gruppenarbeit Präsentation Diskussion
2 LE	Pararudern Sport und Behinderung, Umgang mit Verschiedenheit, Formen der Beeinträchtigung, Begriffe Integration und Inklusion, Besonderheiten bei Training und Angeboten	Vortrag Diskussion
2 LE	Lernzeit Zeit für Gruppenaufgaben (frei einzuteilen)	Austausch
Tag 5	Thema	Methode
5 LE	Krafttraining allgemeine und spezielle Trainingsinhalte und -methoden für die Grundausbildung im Leistungssport- bzw. Breitensportorientiertem Übungsbetrieb, Krafttraining	Vortrag Übung Praxis
5 LE	Kondition und Koordination Training im Ruderboot, Rudern auf dem Ergometer, Hallentraining, Sportgruppen aufbauen, betreuen und fördern	Vortrag Übung/Praxis
2 LE	Lernzeit Zeit für Gruppenaufgaben (frei einzuteilen)	Austausch
Tag 6	Thema	Methode
5 LE	Ernährung Körperliche Betätigung und Gesundheit, Ernährung (nicht nur) im Sport, Ernährungspyramide, „gute“ Nahrungsmittel und Getränke	Vortrag Diskussion
3 LE	Rechtsfragen allgemeine Rechtsfragen, Aufsichtspflicht, Haftungsfragen, Jugendschutzgesetz, Sportversicherung	Vortrag Gruppenarbeit

Tag 7	Thema	Methode
5 LE	Stabilisations- und Beweglichkeitstraining Kraft- und Ausdauertraining, Rumpfmuskulatur stärken, Übungsbeispiele mit wenig Geräten, Beweglichkeit im Alltag	Vortrag Übung/Praxis
3 LE	Sport und Gesundheit Körperliche Betätigung und Gesundheit, Bedeutung des Sporttreibens, präventive Chancen, Zivilisationsschäden und Bewegungsmangel, hygienische Aspekte des Sports, Lebensstiländerungen, ärztliche Kontrolle	Vortrag Diskussion Austausch
Tag 8	Thema	Methode
5 LE	Kommunikation Umgang mit Menschen (nicht nur) Sportgruppen, Sportpädagogische Grundlagen: leiten, führen, betreuen und motivieren in der Sportpraxis, Grundlagen der Kommunikation und bewährte Verfahren zum Umgang mit Konflikten, Gruppendynamische Prozesse wahrnehmen und angemessen reagieren, Kopfstandmethode, Feedback-Regeln	Präsentation Einzelarbeit Gruppenarbeit Übung/Tools
3 LE	Kinder- und Jugendschutz Präventionskonzept im Sportverein etablieren, Verhaltensregeln, Kultur des Hinsehens schaffen, iCoachKids, Kinder stark machen	Vortrag Diskussion
2 LE	Lernzeit Zeit für Gruppenaufgaben (frei einzuteilen)	Austausch
Tag 9	Thema	Methode
3 LE	Wettkampfregelein im Rudern Wettkampfbestimmungen und leistungssportlichen bzw. Breitensportlichen Aspekten	Vortrag Übung
5 LE	Boote trimmen Ruder- und Bootsmaterial, Boote kennen, pflegen, trimmen und transportieren	Vortrag Übung
2 LE	Lernzeit Zeit für Gruppenaufgaben (frei einzuteilen)	Austausch
Tag 10	Thema	Methode
5 LE	Sicherheit auf dem Wasser Bootsobleute und Steuerleute, Verkehrsvorschriften, Ruderordnung, DRV-Sicherheitsrichtlinie und FISA- Hinweise kennen, beachten und umsetzen	Vortrag Präsentation
2 LE	Umwelt Ruderreviere, Umweltbelastungen, Auswirkungen Klimawandel, Verhalten in der Natur; Grundlinien einer natur- und landschaftsverträglichen Sportausübung	Präsentation
3 LE	Wanderfahrten organisieren Organisation des Sportbetriebs, Sportbetrieb planen, organisieren, durchführen und auswerten; Organisation von Wanderfahrten, Trainingslagern, Regatten und alternativer Wettkämpfe	Präsentation Gruppenarbeit
Tag 11	Thema	Methode
3 LE	Teamentwicklung Coaching, Führung und Teamarbeit, Rituale, Perspektivwechsel, Projektmanagement, Führung, informelles Lernen im Sport	Metalog® Tools Diskussion
3 LE	Dopingprävention Sport ohne Doping, Gemeinsam gegen Doping, verbotene Substanzen und Methoden im Leistungs- und Breitensport, Nahrungsergänzungsmittel, Vertrauensperson Trainer als Schlüsselrolle der Dopingprävention, Dopingprävention im Alltag: Kenntnisse, Einstellungen und Erwartungen	Vortrag Präsentation Diskussion
2 LE	Öffentlichkeitsarbeit Sport organisieren, Darstellung und Umgang mit sozialen Medien, digitale Ethik	Präsentation Austausch
Tag 12	Thema	Methode
4 LE	Themen darstellen Präsentation ausgewählter Themen in der Kleingruppe als Lernerfolgskontrolle (Wissen)	Präsentation
2 LE	Feedback Ausblick und Abschluss	Feedback

Σ 107 LE inkl. Lernerfolgskontrollen 120 LE

Änderungen im Programm sind aus organisatorischen Gründen möglich, der zeitliche Anteil bleibt davon unberührt.
Themen in digitaler Form (max. 50 %)

Prozessbegleitende Lernerfolgskontrollen

- | **Themen darstellen** Präsentation ausgewählter Themen in der Kleingruppe als Lernerfolgskontrolle (Wissen)
- | **Praxis** (5+2 LE) Übungsstunde in Kleingruppen vorbereiten während der Lernzeiten, schriftliche Verlaufsplanung anfertigen und in der Praxis als Lernerfolgskontrolle (Können) durchführen mit anschließender Reflexion und Feedback
- | **Technikübungen darstellen** (3 LE) rudertechnische Übungen in Kleingruppen zusammentragen, beschreiben und darstellen als Lernerfolgskontrolle (Anwenden)

Abschlussseminar (asynchrone Vorbereitung für Jahresprojekte, synchrones Online-Seminar)

Tag 1	Thema	Methode
1 LE	Begrüßung Organisatorisches, Feedback zum Seminar für politische Bildung und zum Austausch im edubreak®Sportcampus	Gruppengespräch
2 LE	Einsatzstellen Was gibt es aus den Einsatzstellen zu berichten? Austausch, Feedback zum Einsatzstellentreffen der Anleitenden und den Einsatzstellengesprächen	Gruppengespräch
1 LE	Träger Was gibt es Neues von der DRJ? Informationen und Austausch	Gruppengespräch
2 LE	Zentralstelle Bericht (nicht nur) vom dsj-Sprechertreffen vom DRJ-Sprecherteam, Projekte	Präsentation
Tag 2	Thema	Methode
3 LE	Jahresprojekte präsentieren Unterstützung in den Einsatzstellen, Erfahrungen, Fazit	Präsentation
2 LE	Reflexion Quiz (Kahoot) rund um den BFD, von ernsthaft bis spielerisch, vorher als Aufgabe im edubreak®Sportcampus anbieten und von einem Team zu entwickeln Brief an Nachfolgende in der Einsatzstelle oder als Aufgabe im edubreak®Sportcampus	Übung Einzelarbeit
2 LE	BFD-Jobs (Öffentlichkeitsarbeit, Social Media und Videos rund um den BFD in der Einsatzstelle) Präsentation, Austausch und Feedback	Präsentation Gruppengespräch
Tag 3	Thema	Methode
4 LE	Jahresprojekte präsentieren Unterstützung in den Einsatzstellen, Erfahrungen, Fazit	Präsentation
2 LE	Aktive Pause: Sport in der Natur Bewegungsformen draußen mit „Beweisfotos- bzw. -videos“, Vorschläge vorher von Freiwilligen im edubreak®Sportcampus entwickeln lassen	Einzelarbeit
2 LE	Jahresprojekte präsentieren Unterstützung in den Einsatzstellen, Erfahrungen, Fazit	Präsentation
Tag 4	Thema	Methode
4 LE	Reflexion – World Café rund um den BFD im Rudern Was war? Was wird? „Thementische“ in Breakout-Rooms, Themen und Fragestellungen werden von den Freiwilligen entwickelt, Beispiele: <ul style="list-style-type: none"> The Next Generation – Infos von ehemaligen BFDlern für neue BFDler. Welche Tipps und Tricks sind das? Warum ist das hilfreich? Leadership im Ruderverein. Welche Voraussetzungen haben die Einsatzstellen zu erfüllen, damit die Freiwilligenarbeit gelingt? Was ist in meiner Einsatzstelle richtig gut gelaufen? 25 Seminartage haben wir besucht. Was ist für mich gut gelaufen? Was würde ich verändern? Alumni – das Ehemaligen-Netzwerk. Welche Ideen habe ich für eine Ehemaligen-Community? Welche Events sind dafür geeignet? Wie kann ich mich dabei einbringen? Und nach dem BFD. Was braucht es, damit ich mich auch weiter freiwillig engagiere im Verein oder bei der DRJ? 	Input zur Methode 3 Gruppenphasen, 3–5 TN je 20–25 min <i>Pause</i> Präsentation Diskussion
2 LE	Feedback Ausblick, Abschluss und Verabschiedung	Feedback
Σ 27 LE		

Nach 2–3 LE Pause einlegen, zu Beginn bzw. Ende einer Einheit zur (Re-)Aktivierung, Partizipation und Interaktion ein Quiz, einen Energizer oder ein Feedback einfügen.