

# Bundesfreiwilligendienst im Rudern

## Projekte 2022/2023



Einsatzstelle	BFDler-in	Titel
AG Ruderriege des Friedrich-Schiller-Gymnasiums, Preetz	Christopher Turtschan	Ergocup an der Schule
Alster Ruderverein Hanseat von 1925	Nuri Greve	Schnellste Klasse Deutschlands
Berliner Ruder-Club	Paul Mika Weinberger	Umgestaltung alter Ergoraum zu Lagerraum
Crefelder Ruder-Club 1883	Matthias Parlow	U23-Europameisterschaften in Krefeld
Hannoverscher Ruder-Club von 1880	Carolin Siebert	Trainingslager zur Saisonvorbereitung
Heidelberger Ruderklub 1872	Linus Müller	Videodatenbank als Trainingsguide
Karlsruher Rheinklub Alemannia	Maël Klingler	Renovierung der alten Holztore
Lübecker Ruder-Klub 1907	Adrian Wolff	Schnellste Klasse Deutschlands
Münchener Ruder-Club von 1880	Georg Günter Heinrich	Schnellste Klasse Deutschlands
Osnabrücker Ruderverein	Niklas Teckemeyer	Langhanteltraining
Ruder-Club Favorite Hammonia	Jan Ole Kahlke	Organisation und Ordnung im Bootshaus
Ruder-Gesellschaft Hansa	Luca Swoboda	Schnellste Klasse Deutschlands Gymnasium Hohe Luft
Rudergesellschaft Speyer 1883	David Martirosyan	Einbau des Trainerraums
Ruderklub Flensburg	Kim Sarah Gaude	Start einer Schulkooperation
Ruderverein Münster von 1882	Leonard Allmann	Fahrradtrikots im Vereinsdesign
Ruderverein Münster von 1882	Vinzent Kuhn	Das „Vorher/Nachher-Projekt“
Spandauer Ruder-Club „Friesen“	Aaron Hoppe	Kinder- und Jugendwochenende
Ulmer Ruder-Club Donau	Anna Fischbach Manuel Mützel	Coastal Camp für Kinderruderer und B-Junioren

Für die Wahl meines Projektes war für mich klar, dass es etwas sein musste, das direkt an Einsatzstelle dem Friedrich-Schiller-Gymnasium stattfindet und es weiter in der Stärkung der Verbindung der Schüler zum Rudersportes unterstützt. Da es sich hierfür anbot, das Ergo einzusetzen, da es schnell aufzubauen ist, war die erste Richtung gegeben. Des Weiteren wird das Rudern an der Schule immer mehr eingegliedert und die Schüler erleben bereits, wie es ist, das Rudern zu lernen. Ein Beispiel dafür sind die 7. Klassen, bei denen der Rudersport bereits in den Sportunterricht eingegliedert ist. Aus diesem Grund bot sich an, etwas mit den 7. und 8. Klassen zu machen, da der Sport bei den Achtklässlern ebenfalls aus dem letzten Jahr noch präsent ist. Da ich den Schülern etwas Bieten wollte, das sie nicht so oft im Schulrudern erleben, bot sich ein Wettkampf an, der den Schülern den Sport noch einmal von einer anderen Seite zeigen sollte und vielleicht den sportlichen Ehrgeiz von manchen Schülern wecken könnte. Es gab hier also noch zwei Möglichkeiten, entweder einen Schulinternen Ergocup oder die Teilnahme bei der Schnellsten Klasse Deutschlands, um sich national messen zu können. Da die Schule in den Vorjahren bereits an der Schnellsten Klasse teilgenommen hat, dachte ich, dass es eine gute Idee sein würde, erneut teilzunehmen, um uns mit den eigenen Ergebnissen der Schule des Vorjahres und anderen Schulen vergleichen zu können. So also wurde klar, dass es eine Teilnahme der 7. und 8. Klassen an der Schnellsten Klasse Deutschlands werden sollte.

Für die Durchführung des Wettbewerbes stand fest, dass die teilnehmenden Klassen, obwohl teilweise das Rudern für sie sehr präsent war, eine Vorbereitung auf dem Ergo durchführen mussten. Da ich sowieso in einigen der Klassen unterstützend eingesetzt war, war es gut möglich, geeignete Termine zu finden, zu denen die Vorbereitung durchgeführt werden konnte. Die Durchführung sah so aus, dass in der Regel acht Ergos zur Verfügung standen und die Klassen dem entsprechend in Gruppen eingeteilt wurden. Für die Vorbereitung stand in den allermeisten Fällen eine zusammenhängende Doppelstunde zur Verfügung. Da jeder Schüler vorher schon einmal Ergo gefahren war, begann die Vorbereitung einer Gruppe immer damit, dass sich die Schüler aufs Ergo setzen und einfach beginnen sollten entspannt zu Fahren. Während sie dann fuhren, habe ich mir für jeden Schüler Zeit genommen, um gemeinsam noch einmal die Technik durchzugehen und zu verbessern, um Verletzungen bei einer Belastung zu vermeiden und zusätzlich zu verbessern, wie schnell sie fahren können. Im Anschluss daran, ließ ich die jeweilige Gruppe einen 350 Meter Sprint als Vorbereitung auf die Zielbelastung fahren lassen, damit sie auf mehr Distanz vorbereitet waren, als sie im Wettkampf fahren mussten. Diese Vorbereitung führte ich mit jeder teilnehmenden Klasse durch. Danach ging es daran, Termine zu finden um den Wettkampf zu fahren. Die Klassen wurden für den Wettkampf wieder in Gruppen aufgeteilt und fuhren dann die Zieldistanz 250 Meter. Bei dem Fahren der Wettkampfzeiten, konnte ich leider bei drei Klassen nicht dabei sein, da es eine Überschneidung mit einem Trainingslager gab, in dem ich eingeplant war. Die Abnahme der Zeiten dieser drei Klassen wurde mir dann vom entsprechenden Sportlehrer abgenommen. Die Ergebnisse der teilnehmenden trug ich dann nachfolgend ein.

Die Klassen schnitten wie folgt ab:

Rang in Alterklasse	Mannschaftsname	Klassen-Stufe	Bisher eingetragen	Gesamt-Zeit
11	7B	7	8	07:18.00
13	7C	7	8	07:24.00
18	7E	7	8	07:26.00
43	7D	7	8	07:46.00
49	7a	7	8	07:50.00
7	8C	8	8	06:54.00
9	8D	8	8	06:58.00
25	8B	8	8	07:27.00
36	8A	8	8	07:56.00

Insgesamt: Bin ich mit den Ergebnissen sehr zufrieden. Die Schule hat im Vergleich zum letzten Jahr deutlich besser abgeschnitten und wir haben einige gute Platzierungen erreicht im Vergleich zu der Zahl der Teilnehmer.

# BFD-Projekt 2023 – Schnellste Klasse Deutschlands



Nuri Greve

---

## Einleitung:

Im Rahmen meines Bundesfreiwilligendienstes im Alster-Ruderverein Hanseat hatte ich das Ziel, das Projekt "Schnellste Klasse Deutschlands" umzusetzen. Das Hauptziel bestand darin, Kinder für den Rudersport zu begeistern, neue Mitglieder für den Verein zu gewinnen und gleichzeitig die Kooperation mit den Schulen nachhaltig zu stärken.

Dieser Bericht dokumentiert meine Aktivitäten während des Projekts und meine Erfahrungen bei der Umsetzung.

---

## Kooperationspartner:

Für das Projekt hatte ich die Wichern-Schule und die Winterhuder Reformschule als potenzielle Kooperationspartner ausgewählt. Nach eingehenden Gesprächen schlug ich der Winterhuder Reformschule den 20. April 2023 und der Wichern-Schule den 24. April 2023 als mögliche Termine vor.

---

## Kommunikation mit den Schulen:

Ich verfasste ein Schreiben, in dem ich das Projekt "Schnellste Klasse Deutschlands" vorstellte und zur Teilnahme einlud. Ich motivierte beide Schulen, an den vorgeschlagenen Terminen teilzunehmen. Leider war es nicht möglich, für die Winterhuder Reformschule einen passenden Ersatztermin zu finden. Die Wichern-Schule hingegen bestätigte ihre Teilnahme am 9. Mai 2023.

---

## Planung und Vorbereitung:

Im Vorfeld des Projekts haben ich umfangreiche Planungs- und Vorbereitungsarbeiten durchgeführt. Ich habe Flyer vorbereitet, um das Projekt den Schülern und Eltern vorzustellen und ihr Interesse zu wecken. Zudem habe ich Helfer organisiert, die mich bei der Durchführung des Events unterstützen sollten. Darüber hinaus habe ich dafür gesorgt, dass die benötigten Ergometer rechtzeitig zum Veranstaltungsort transportiert werden konnten.

---

## Unerwartete Absage:

Trotz umfangreicher Vorbereitungen und positiver Rückmeldungen erhielten wir am Tag vor dem geplanten Event, dem 9. Mai 2023, leider auch von der Wichern-Schule eine Absage. Diese Entwicklung war besonders enttäuschend, da wir bereits alle notwendigen Vorbereitungen getroffen hatten.

---

## Fazit & Reflexion:

Die Erfahrungen während dieses Projekts haben mir wichtige Lektionen vermittelt, die ich für zukünftige Projekte berücksichtigen werde. Eine der wichtigsten Erkenntnisse war, dass es von entscheidender Bedeutung ist, so früh wie möglich zu handeln. Je früher man mit der Planung beginnt und die Kommunikation mit den Kooperationspartnern aufnimmt, desto besser!

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Betrachtung von Ersatzoptionen. Es ist unvermeidlich, dass unvorhergesehene Umstände auftreten können, die zu Absagen führen. Daher ist es ratsam, bereits zu Beginn des Projekts alternative Termine oder Lösungen in Betracht zu ziehen. Dies ermöglicht eine größere Flexibilität und erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass das Projekt trotz eventueller Hindernisse erfolgreich umgesetzt werden kann.

BFD-Projekt 2022/2023  
Berliner Ruder-Club e.V.  
Paul Mika Weinberger

## **Umgestaltung des alten ergo Raumes zu einem Lagerraum für Bootshüllen und Zubehör**

### Vorstellung und Ziel:

Vor knapp 2 Jahren wurde unser Ruder-Club umgebaut, dabei wurde unser alter Ergo Raum in eine Abstellkammer verwandelt. Die Idee war, diesen Raum so umzugestalten, dass alle Hüllen und Ausleger, die nicht in Benutzung stehen, dort geordnet gelagert werden können. In der Vergangenheit wurden Hüllen und Ausleger ohne Rücksicht in die Werkstatt geschmissen.

### Planung:

Es fing alles damit an, die Dimensionen des Raumes zu bekommen und so eine grobe Idee zu bekommen, wie groß der Raum ist und was alles rein passt. Wo lagern wir die Hüllen? Um nachhaltig zu bleiben, werden Regale benutzt, die im Dachboden seit längerer Zeit liegen. Nach langem Suchen und Umbauen sind genug Regale aufgetaucht, als nächstes muss der Raum von einer Abstellkammer zu einem funktionierenden Lagerraum montiert werden. Übrig geblieben sind die unbenutzten Ausleger und Kraftstreben. Unser neuer Vereins Trainer Matthias Helmkamp hatte aus seiner Zeit in Oldenburg eine gute Idee gebracht, die freistehende Wand mit Halterungen auszustatten, dass Ausleger leicht rauf gelegt werden können und abgenommen werden können.

### Durchführung:

Jeden zweiten Tag der Woche habe ich mir zwei Stunden aus meinem Arbeitstag genommen, um den Raum zu putzen und auszumisten. Nach knapp einem Monat ist eines der Regale auseinandergebrochen, so musste ich schnell eine Alternative finden. Zum Glück hatte Bauhaus um die Zeit eine Aktion auf deren Schwerlastregalen, so konnte ich sie leicht und zu einem guten Preis ersetzen.

Mit allen Regalen aufgebaut und fest montiert konnte ich mit der Ordnung der Hüllen endlich anfangen. Dies war eine größere Aufgabe als ich gedacht habe, denn nach der letzten Saison wurden alle Hüllen auf einem Haufen ohne Ordnung in die Werkstatt geschmissen. Nach langem Sortieren und Beschriften konnte ich die Hüllen nach Bootsklasse in ihre jeweilige Regale einordnen.

Nun bleiben nur noch die unbenutzten Ausleger und Kraftstreben übrig, das ist eine Sache, die noch nicht voll Fertig ist. Die Halterungen für die Wand müssen nach Maß angefertigt werden und dies braucht eine Weile Zeit.

#### Fazit/Reflexion:

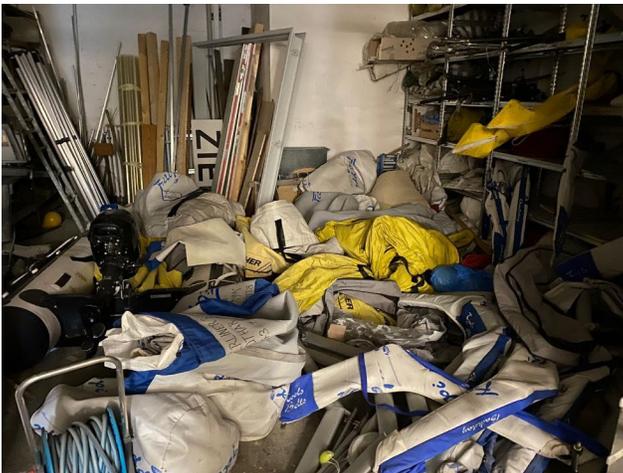
Beim Projekt hatte ich einige kleine Probleme, aber nichts großes, was ich nicht schnell wieder korrigieren konnte.

Insgesamt bin ich zufrieden, wie das Projekt lief. Dass sich niemand um die Hüllen gekümmert hat nach der Saison 2021/22 war natürlich nervig, doch es war auch mal nicht schlecht, einen Überblick darüber zu bekommen, was für Boote wir eigentlich haben. Am Anfang war ich alleine mit dem Projekt beschäftigt, um zu sehen, dass die verschiedenen Trainingsgruppen hilfsbereit waren. Für einen kleinen Anteil der Arbeit gab es mir und den anderen Jungs ein gutes Teamgefühl.

Zwischendurch gab es natürlich auch Probleme, wie das Zusammenbrechen eines der Regale, da dieses schon seit Jahren oben im Dachboden stand. Dieses kleine Problem hat mich nicht ewig nach hinten geschoben, doch es dauerte eine Woche, alles wieder aufzuräumen und ein neues passendes Regal zu finden.

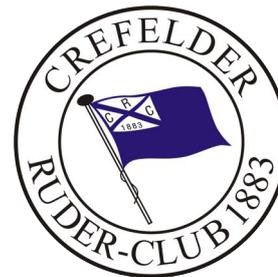
Ich glaube, dass mein Projekt für die Zukunft des Clubs hilfreich und nützlich sein wird, solange der Raum nach meinem BFD-Jahr auch in Top Form bleibt.

Vorher:



Nachher:





# Die U23-EM 2023 in Krefeld

## Projektvorstellung und-ziel:

Die Idee für dieses Projekt kam mir nicht selbst, sondern ist vorletztes Jahr durch unseren Vorstand entstanden. Dieser hat den Elfrather See und dadurch unseren Verein bei der FISA beworben. Da die eigentliche Gewinnerstätte in Russland liegt sind wir aufgerückt und müssen jetzt mit einem sehr viel engeren Zeitplan auskommen.

Die Anmeldung geschah mit dem Hintergedanken der Publicity und der Strukturverbesserung am Elfrather See. Durch die Zuschüsse der Stadt, des Landes, und des Bunds können neue Anschaffungen getätigt und somit der Regattabetrieb auch in Zukunft verbessert werden.

Mich erwarten dabei viele harte Arbeitsstunden, die sich aber am Ende hoffentlich mit einer schönen Regatta bezahlt machen. Ich lerne dabei hoffentlich auch die Vereinsstrukturen besser kennen die eine Regatta auf die Beine stellen.

## Projektplanung und-durchführung

Die Ausrichtung einer Regatta an sich ist mir und uns sehr gut bekannt. Am E-See finden in einem guten Jahr schließlich drei Regatten statt. Auch die Größe und das Prestige einer Europameisterschaft ist nichts neues für das Regattabau-Team – die Junior-EM 2017 bescherte uns damals mit einer brandneuen Startanlage – doch der enge Zeitplan und die noch strengeren Auflagen der FISA aufgrund der älteren Sportler stellt eine neue Herausforderung dar.

Der Termin steht schon lange: vom 25. bis zum 27. August wird auf dem E-See regatiert.

Dafür müssen eine Menge Aufgaben in den Verschiedensten Bereichen erledigt werden.

Dazu gehören z.B. der Aufbau der Startanlage und des Albano-Systems, die Organisation von Helfern am Start sowie an Land, das Abzäunen des Geländes, der Aufbau einer temporären Tribüne, die Erneuerung unseres Steges und vieles Mehr.

Für mich am meisten relevant sind aber

1. Die Organisation der Freiwilligen
2. Der Aufbau der zusätzlichen Stege
3. Das Durchführen kleinerer Reparaturen vor, während und nach dem Event

Es gab/gibt zum Stand der Verfassung dieses Berichts folgende feststehende Termine

Datum	Termin	Inhalt
<b>23.11.2022</b>	Beiratssitzung	Aufgabenverteilung in weite Felder (z.B. Marketing, Sustainability, ...)
<b>25.01.2023</b>	Beiratssitzung	Ergebnisvorstellung, Terminfindung, weitere Ausgestaltungen, Brainstorming
<b>19.04.2023</b>	Aufbau zusätzliche Stege	Nur für Kinderregatta; erste Reparaturen
<b>22.07.2023</b>	Hauptsteg als Siegersteg umfunktionieren	
<b>13.08.2023</b>	Regattastrecke aufbauen	Albano-System und Startanlage aufbauen
<b>25. – 27.08.2023</b>	<i>U23-EM Krefeld</i>	Ticketkontrollen, Reparaturen, Motorboot fahren, ...
<b>27.08. – 03.09.2023</b>	Regattastrecke abbauen	Albano-System und Startanlage abbauen

Außerdem müssen folgende Dinge getan werden, die noch keinen konkreten Termin haben:

1. Vorbesprechung mit Freiwilligen aus dem eigenen und unterstützenden Vereinen
2. Abzäunen der Zuschauerbereiche und des Sportlerbereichs
3. Aufbau Starterturm
4. Aufbau Tribüne
5. Alles andere, was niemand erwartet hat

Der fünfte Punkt wird dabei bestimmt wieder der größte Teil sein. Erfahrungsgemäß sind es die Kleinigkeiten die lange dauern.

## Vorläufiges Fazit

Die Zusammenarbeit im Verein funktioniert. Es wird geplant, kommuniziert und durchgeführt. Leider kommt es immer wieder zu Frustration bei mir und den anderen Regattabauern, hinsichtlich der Selbstverständlichkeit und mangelnden Wertschätzung, mit der der Vorstand sich teilweise uns gegenüber verhält. Dennoch macht es mir und uns doch immer wieder Spaß eine Regatta auf die Beine zu stellen. Deswegen freuen wir uns, sind natürlich aber auch hinsichtlich des uns bevorstehenden Stress etwas nervös.

Bisher habe ich jetzt schon eine gewisse Selbständigkeits- und Verantwortungsbewusstseinsentwicklung bemerkbar gemacht die sich hoffentlich noch weiter verstärkt.

Und so läuft es nun weiter mit dem Megaprojekt, und der gesamte CRC freut sich in seinem 140sten Jubiläumsjahr eine so große Möglichkeit zu haben.

Projektbericht  
Carolin Siebert  
Hannoverscher Ruderclub von 1880 e.V.

## Organisation eines Trainingslager des Leistungssport

Da der Leistungssport jedes Jahr in ein zweiwöchiges Trainingslager in den Osterferien fährt, war dies ein geeignetes Projekt, um mich als Freiwillige einzubringen. Der Schwerpunkt lag auf der Organisation des Trainingslager. Aufgaben waren die Beschaffung einer Unterkunft, das Erstellen eines Essenplans und die Organisation von Hin- und Rückfahrt und weiterer wichtiger Kleinigkeiten wie beispielsweise benötigte Schnellfahrgenehmigungen und das Benzin vor Ort für die Motorboote. Mit dem Projekt sollte erreicht werden, dass die Trainer:innen des HRC unterstützt werden und das Trainingslager einwandfrei verlaufen kann. Ich selber habe die Erwartung daran gestellt, dass ich durch das Übernehmen einer gewissen Verantwortung viel dazu lerne und den Anderen arbeit abnehmen kann.

Das Projekt war insofern kein neues, da das Trainingslager jedes Jahr stattfindet. Für mich war es allerdings neu, das alles von einer anderen Perspektive zu sehen, nämlich die des Organisers. Ziel unseres Trainingslagers, welches wir zusammen mit dem Drc, dem anderen großen, in Hannover ansässigen, Ruderverein, planten, war vor allem eine gute Vorbereitung für die kommende Saison zu schaffen. Durch die gemeinsame Fahrt in ein Trainingslager konnten in bereits entstandenen Renngemeinschaften, aber auch in daraus resultierenden neuen Renngemeinschaften und Bootsbesetzungen viel ausprobiert und trainiert werden. Ein wichtiger Aspekt in einem Trainingslager ist natürlich das hohe Trainingspensum, mit meist zwei oder sogar drei Einheiten am Tag, aber natürlich auch die Stärkung der Psyche und des Teamgeist durch verschiedene Übungen oder auch nur durch gemeinsames Kochen und zusammensitzen.

Das Trainingslager als Projekt bringt immer ein paar Hürden mit sich, die nicht alle problemlos zu lösen sind, besonders wenn sich zwei Vereine zusammenschließen und dadurch eine sehr große Gruppe entsteht. Auch wenn es Anfangs nicht ganz so lief wie geplant und es ein paar kurzfristige Änderungen gab, wie beispielsweise unsere Unterkunft, konnten wir vor Ort mit gutem Gewissen trainieren. Von meinem Projekt kann ich auf jeden fall viel für mich mitnehmen, beispielsweise wie viel eigentlich im Hintergrund zutun ist, was die Sportler:innen meist gar nicht mitbekommen und dass es super wichtig ist, wenn man mit vielen Leuten fährt und plant, sich am Anfang klare Ziele zu setzen und Absprachen zu treffen.

## Videodatenbank als Trainingsguide

### Projektvorstellung und -ziel:

Die Idee eines Trainingsleitfadens in Form von Videomaterial mit Erklärungen ist nicht neu in unserem Verein. Es gibt schon Sammlungen von Videos aus den eigenen Trainings und aus dem Internet, diverse Dokumente mit Spielen und Übungen, aber sich dort als angehender Trainer durchzuklicken ist mühsam und oft verwirrender, als dass es einem neue Ideen fürs Training liefert. Mein Trainingsleitfaden sollte daher eine Sammlung von Übungen sein, die gut zu unserem Verein passen, die nach Übungstyp sortiert ist und zu jeder Übung/Spiel eine Erklärung sowie ein passendes Video beinhaltet.

Der Leitfaden richtet sich an angehende sowie bestehende Trainer im Verein und soll Anregungen zur eigenen Trainingsgestaltung bieten. Auch ist er so konzipiert, dass er von zukünftigen Trainern mit eigenen Ideen auch selbstständig erweitert werden kann.

### Planung:

Schnell war klar, dass eine Powerpoint-Präsentation das beste Format für den Trainingsguide darstellt, denn so kann man pro Folie eine Übung thematisieren und recht effizient nach Übungen suchen.

Folgende Schritte waren notwendig, um das Projekt zu realisieren:

1. Sammeln von Übungen in einer separaten Excel-Liste
2. Erstellen eines Foliendesigns und Layout
3. Aufnehmen von Beispielvideos mit Mannschaften aus dem Verein
4. Zusammenführen von Erklärungen und Videos

Die Drehtermine mit den Mannschaften legten wir auf den Sommer nach der Hauptsaison, d.h. nach den Abschlussturnieren im Mai/Juni, da dann das Wetter besser ist, es abends noch hell ist und die meisten Teams nicht mit der Vorbereitung auf Turniere beschäftigt sind. Das hieß im Umkehrschluss, dass ich die Zeit bis dahin nutzen konnte, um Übungen zu sammeln und Designs auszuarbeiten.

### Durchführung:

Die ersten beiden Schritte liefen parallel über einen Zeitraum von mehreren Monaten und entwickelten sich fortlaufend weiter, da ich immer wieder neue Anregungen zu guten Übungen bzw. Feedback von Trainern zum Foliendesign bekam.

Die Übungen wollte ich nicht aus dem Internet o.ä. sammeln, da in meiner Erfahrung die Übungen dort selten zum eigenen Vereinstraining bzw. Trainingsstil passen. Daher verwendete ich nur Übungen, die ich selber schon einmal im Training durchgeführt oder in Anwendung gesehen habe. Dadurch fiel es mir leichter, Sinn und Zweck der Übungen zu kommunizieren und die meisten Trainer, an die der Leitfaden gerichtet ist, kennen die Übungen in dieser oder ähnlicher Form schon aus dem Vereinsumfeld.

Die Excel-Liste füllte sich schnell, sodass ich am Ende über 60 Übungen zu verschiedenen Themengebieten wie Warmup, Tackle, Angriff, Verteidigung oder Spiele hatte.

Das Design der Folien lehnte ich natürlich an die Vereinsfarben des HRK, rot, blau und weiß an. Am oberen Rand sollte der Name der Übung stehen, auf der linken Hälfte die Erklärung im Fließtext und/oder in Stichpunkten, und auf der rechten Seite das zugehörige Video. Da wir noch keine gedrehten Videos hatten, verwendete ich zunächst alte Videos aus der vorherigen Datenbank als Platzhalter.

Von Trainerkollegen bekam ich viel gutes Feedback, sowohl zum Layout im Detail (ich konnte z.B. mehr Platz für die Erklärungen gewinnen, indem ich das Video weiter nach rechts verschob) als auch zum Inhalt der Folien (Infos zum benötigten Material, eine Einleitungsfolie zu Beginn, ...), welches ich mir sehr zu Herzen nahm und teilweise auch einbaute.

Da zum Zeitpunkt des Abschlusseseminars die Drehtermine noch nicht stattgefunden haben, befinden sich in der Powerpoint-Datei zwar schon die meisten Übungen, teilweise auch mit Erklärung, aber nur manche Folien haben Beispielfideos, die auch im späteren Projektverlauf noch ausgetauscht werden. Außerdem fehlt noch die Einleitung. Dort will ich Anmerkungen zur Nutzung des Trainingsleitfadens und generelle Tipps zur Trainingskonzipierung unterbringen, wie wir sie in der C-Trainerausbildung gelernt haben.

### **Reflexion:**

Insgesamt bin ich mit dem bisherigen Projektverlauf sehr zufrieden. Die Sammlung von Übungen ist sehr vollständig, sie könnte natürlich größer sein, aber meiner Meinung nach sind zu jedem Themengebiet mindestens ein paar Grundübungen dabei, die man auch gut variieren und ausbauen kann, sodass man aus dem Leitfaden eigentlich immer ein gutes Training basteln kann. Was man natürlich bemängeln kann, ist, dass die meisten Übungen aus dem U12- und U18-Bereich kommen, da ich selber U12 trainiere und U18 spiele. Allerdings sind diese beiden Altersklassen so weit auseinander, dass glaube ich trotzdem ein guter Mix mit vielen Spielen für die jüngeren Altersklassen und auch teilweise anspruchsvollen Übungen für die älteren Altersklassen entstanden ist. Das Design der Powerpoint finde ich sehr ansprechend und übersichtlich, schlicht und gleichzeitig professionell gehalten, sodass zukünftige Trainer hoffentlich Spaß daran haben werden, mit dem Trainingsleitfaden zu arbeiten.

Was von mir nicht so gut geplant war, war die gleichzeitige fortlaufende Entwicklung der Übungssammlung und des Foliendesigns, was nicht dramatisch war, aber natürlich aufwändiger und nervig für mich. Ich hatte zwischendurch nämlich schonmal alle gesammelten Übungen in die Powerpoint übertragen, um ein anschauliches Beispiel für die Trainerinnen und Trainer zu geben, die mir Feedback geben wollten. Allerdings musste ich dann natürlich jedes Mal, wenn ich das Design auch nur ein bisschen ändern wollte, alle sieben Folien einzeln nochmal aktualisieren. Da wäre es schlauer gewesen, erst einmal das finale Layout/Design festzulegen und dann erst alle Übungen zu implementieren.

Ich glaube, das Endprodukt wird ein nützliches Tool für Trainerinnen und Trainer in der Zukunft des Vereins darstellen und birgt natürlich auch Potenzial zur Fortführung und Erweiterung der Sammlung.

## Renovierung der alten Holztore: Herausforderungen und Lösungen

Die Renovierung der alten Tore unserer Bootshallen war eine Herausforderung. Der Zustand der Tore war sehr schlecht. Der Lack war abgeblättert, das Holz war beschädigt und die Tore sahen insgesamt sehr vernachlässigt aus. Wir wollten die Tore jedoch unbedingt wieder in einen funktionsfähigen und ästhetisch ansprechenden Zustand versetzen, um ihre Lebensdauer zu verlängern.

Wir haben uns zuerst überlegt, den alten Lack mit einer Heißluftpistole zu entfernen. Wir dachten, dass dies eine schnelle und einfache Methode wäre, um den Lack abzubekommen. Allerdings haben wir schnell gemerkt, dass es schwieriger war als gedacht. Es war schwierig, den Lack gleichmäßig abzuschaben, ohne das Holz zu beschädigen. Außerdem war der Prozess sehr anstrengend für die Arme. Es dauerte Stunden, um nur ein Tor zu bearbeiten.

Wir entschieden uns dafür, es mit Schleifen zu versuchen. Wir dachten, dass dies eine einfachere und schnellere Methode sein würde. Allerdings hatten wir Probleme mit dem Schleifpapier, das sich am Lack durch die Hitze festklebte. Wir merkten schnell, dass Schleifen allein nicht ausreichend war, um den alten Lack zu entfernen.

Schließlich haben wir uns entschieden, eine Kombination aus Schleifen und Spachteln zu verwenden. Wir haben zuerst mit grobem Schleifpapier den alten Lack entfernt. Danach haben wir die restlichen Lackreste mit einer Spachtel abgekratzt. Diese Methode war effektiver als die anderen, da wir so den Lack gleichmäßiger entfernen konnten, ohne das Holz zu beschädigen. Es war jedoch immer noch eine mühsame Aufgabe.

Als wir den alten Lack entfernt hatten, mussten wir uns um die beschädigten Stellen im Holz kümmern. Wir haben die Dellen und Kratzer im Holz mit Spachtelmasse ausgefüllt. Anschließend haben wir das Holz mit der Schleifmaschine glatt geschliffen. Das Ergebnis war eine glatte, gleichmäßige Oberfläche, bereit für den neuen Lack.

Als letzten Schritt haben wir die Tore mit einer neuen Schicht Lack gestrichen. Wir haben darauf geachtet, dass der Lack gut verteilt wurde, um das Holz optimal zu schützen. Der Lack sorgt dafür, dass das Holz vor Feuchtigkeit, UV-Strahlen und anderen Umwelteinflüssen geschützt ist.

# Projektbericht

Von Adrian Wolff, Lübecker Ruderklubs

## Die Schnellste Klasse Deutschlands

Im Rahmen meines Projekts "Die Schnellste Klasse Deutschlands" hatte ich das Ziel, die Zusammenarbeit mit Schulen in Lübeck zu stärken und zu fördern. Die Idee war es, diese Aktion wieder populärer zu machen und an vier Schulen durchzuführen. Leider hatten nur zwei Schulen zugesagt: das Katharineum zu Lübeck und die Ernestinenschule. In Absprache mit dem Jugendwart Sven Gutsche habe ich mich für dieses Projekt entschieden. Vor einigen Jahren als ich selbst noch zur Schule ging, habe ich selbst an der Schnellsten Klasse Deutschlands teilgenommen, deshalb war das Projekt umso interessanter für mich.

Die größte Schwierigkeit bestand darin, den Kontakt zu den Schulen aufzubauen, da die Kommunikation in den letzten Jahren über die Lübecker Rudergesellschaft lief. Auch ein Großteil der Organisation und Planung lief bei den letzten Veranstaltungen über die LRG. Deshalb musste ich zur Vorbereitung überprüfen, ob wir die passende Hardware dafür hatten, wie Ergometer, Kabel zum Verbinden mit dem Laptop, USB-Hubs, Beamer, Leinwand und eine Stromversorgung. Zudem musste ich für die Vorbereitung jeweils einmal das gesamte System ausprobieren und überprüfen, ob alles funktioniert. Zur Sicherheit hatten wir immer ein Ersatz-Ergometer dabei.

Geplant waren ein Termin beim Katharineum zu Lübeck und zwei Termine bei der Ernestinenschule. Jeweils an einem Freitag, da dies der passende Tag für uns in der Woche war. An jedem Termin waren 8 Klassen geplant, was auch funktioniert hat.

Am Abend vor dem ersten Termin im Katharineum mussten die Ergometer in einen Anhänger verladen werden, was die Junioren freundlicherweise übernommen hatten. Dann brachten wir alles zum Katharineum und bauten es auf. Am Freitagmorgen trafen wir uns in der Schule und begannen mit der ersten Klasse. Alles funktionierte bestens, bis zur dritten Klasse, bei der dann ein Ergometer eine Schraube verloren hatte und eine Schraube sich gelöst hatte. Eigentlich war für diesen Fall, das 9. Ergometer gedacht, aber das hatte ein Firmware-Problem, welches wir am Vorabend entdeckt hatten. Deshalb konnten wir nur noch 7 Schüler gleichzeitig fahren lassen. Abgesehen davon verlief der Tag ohne weitere Probleme.

An diesem Freitag war nicht nur Sven Gutsche da, sondern auch Christina, aktuell Trainerin und eine ehemalige BFDlerin des Lübecker Ruderklubs. Bevor die Klassen auf den Ergometern rudern durften, hatte Sven alle herzlich begrüßt, und danach gab Christina der Klasse eine Einweisung, wie sie auf dem Ergometer rudern sollten. Ich übernahm die Technik, indem ich die Rennen vorbereitete und die Namen der 8 Teilnehmer in den Laptop schrieb. Nach jedem Rennen mussten die Zeiten aufgeschrieben werden.

Nachdem der Tag beendet war und alle Klassen durch waren, musste die gesamte Technik wieder zurück in den Ruderklub geschafft werden. Ausladen übernahmen hier die Breitensportler. Zum Schluss musste ich noch die Ergebnisse auswerten, die 8 besten Schüler aus jeder Klasse aufschreiben und als Ergebnisse auf der Website der Schnellsten Klasse Deutschlands hochladen. Zudem musste ich Einladungen schreiben, denn wir hatten uns vorgenommen, die besten 5 Schüler jeder Klasse zu einem Schnuppertraining einzuladen. Uns war klar, dass nicht alle kommen würden, denn wenn doch, wäre es sicherlich ziemlich voll geworden auf dem Bootsplatz.

An der Ernestinenschule verlief alles ähnlich, nur dass wir alles am Morgen aufbauen mussten. Jule, die BFDlerin des Ruderklubs aus dem letzten Jahr und Justus, der Trainer der Studentengruppe half uns dabei. Zudem übernahm ich diesmal nicht nur die Technik, sondern gab auch die Einweisung. Insgesamt lief die ganze Sache schon etwas routinierter ab als im Katharineum.

Insgesamt war das Projekt "Die Schnellste Klasse Deutschlands" ein großer Erfolg und hat die Zusammenarbeit mit den Schulen erfolgreich neu aufgebaut und gestärkt. Obwohl nur zwei Schulen an der Veranstaltung teilgenommen haben, war das Interesse bei den Schülern und Lehrern groß und die Rückmeldungen waren durchweg positiv. Auch die Einladung zu einem Schnuppertraining hat bei einigen Schülern Interesse am Rudersport geweckt.

In Zukunft sollten jedoch noch mehr Schulen in das Projekt einbezogen werden, um noch mehr Schülerinnen und Schüler für den Rudersport zu begeistern. Zudem sollte die Kommunikation mit den Schulen noch besser organisiert werden, um eine reibungslose Zusammenarbeit zu gewährleisten. Die Zusammenarbeit mit den Trainern und den Vorständen der Lübecker Ruderklubs war hierbei von großer Bedeutung und hat maßgeblich zum Erfolg des Projekts beigetragen.

Ich selbst habe bei der Durchführung des Projektes gelernt, wie ein großer organisatorischer Aufwand hinter dem gesamten Projekt steckt und dass ich das Projekt ohne Hilfe nicht bewältigt bekommen hätte.

Zum Schluss noch ein Bild von dem Aufbau mit dem Jugendwart in der Turnhalle der Ernestinenschule:



# Bundesfreiwilligen-Projekt: Deutschlands schnellste Klasse

Georg Heinrich, Münchener Ruder-Club von 1880

Einleitung:

Projekt Wahl:

Als uns in dem Einführungsseminar erzählt wurde, das wir ein BFD-Projekt machen müssen, war mir direkt bewusst, dass ich entweder was für die Jugenderweiterung oder dein Jugendraum machen werde. Dabei ergaben sich zwei offensichtliche Ansätze für: Entweder die Gestaltung von einem neuen Jugendraum, da unser alter sehr herunter gekommen ist oder Deutschlands schnellste Klasse, um zur neuen Ruderjugend beizutragen. Ich habe mich dann für DSK entschieden da wir bereits eine Partnerschule haben und ich den Jugendraum trotzdem noch mit Hilfe von den Kindern wieder betriebsfähig machen kann.

Durchführung

Zuerst habe ich mit meinem Vorgesetzten Andreas Fischbach durchgesprochen was unsere Ziele und vielleicht auch Vorteile sein können, durch das Projekt. Wir haben herausgearbeitet das wir gerne eine neue Jugend besonders Jahrgang 2011 im Verein brauchen. Somit war für mich schonmal klar, dass ich das Projekt in den jüngeren Klassen durchführe bzw. Klasse 5/6. Der nächste Schritt war nun die Kontakt Aufnahme zu der Schule. Dabei hatte ich Glück, das wir bereits eine Partnerschaftsschule haben, mit der wir im regen Kontakt stehen. Die Entsprechende Lehrerin war begeistert von der Idee, dennoch ergaben sich organisatorische Probleme: Zum einen musste ich die entsprechenden Sportlehrer noch überzeugen. Außerdem war mir immer noch nicht bewusst wieviel Interesse die Kinder wirklich haben würden und wie ich die Entsprechenden Ergos in die Schule bringen soll.

Das Problem mit den Rudergeräten löste sich entsprechend schnell da die Schule Ergos hatte die nicht benutzt wurden und welche ich mit meinem Projekt „Anwerben“ soll. Diese waren in einem dementsprechend schlechten Zustand. Somit war ich das erste Mal in der Schule um mir beide Ergos Anzuschauen und die Bildschirme und Batterien auszutauschen. Die Kosten wurden von der Schule übernommen. Der nächste Schritt war mit den Lehrern Kontakt aufzunehmen und Flyer zu verfassen das ich Bilder von den Kindern für mein Projekt machen darf. Die Sportlehrer boten leider wenig Hilfe bei dem gesamten Projekt. Ich habe es dennoch geschafft, einen Anfangstermin festzulegen bei dem ich in der 6. Klasse das Projekt vorstelle, meine Flyer verteile und schon Teams aus Acht bilde. Dabei meldeten sich insgesamt 26 Kinder, die gerne teilnehmen wollen. Mit den Kindern habe ich dann getrennt die nächsten Schritte besprochen. Ergo welche Acht sich zusammen formen, in welche Teams die Zwei Kinder kommen die als Ersatz falls jemand in der nächsten Woche krank ist Agieren. Außerdem sollten sich die Kinder in dieser Woche schon einen Team Namen überlegen.

Eine Woche später fand dann das richtige Projekt in der Schule statt, dafür hab ich ein Ergo Privat mitgebracht, eine Tafel um die Ergebnisse aufzufassen, ein Paar Kinderskulls um Bilder zu machen und die Flyer zum Anwerben von einem Anfänger Kurs. Ich hatte die Turnhalle als Vorbereitungsort.

## Ergebnis

Die Kinder hatten auf jeden Fall Spaß während des Projekts. Außerdem konnte ich alle Flyer verteilen. Probleme waren die Schulergos, welche in der kurzen Zeit etwas demoliert wurden und die Lehrer die keinerlei Unterstützung angeboten hatten. Dennoch bin ich im Gesamten zufrieden mit meinem Projekt. Es haben insgesamt drei Teams an der Veranstaltung teilgenommen. Ich hätte zur Verbesserung von dem Ergebnis früher anfangen können und vielleicht eine andere Schule mit andere Sport Lehrern nehmen können. Außerdem würde ich mir für nächstes Mal eine Person aus dem Verein mitnehmen damit man die Kinder besser beaufsichtigen kann. Außerdem habe ich die Vergesslichkeit der Kinder nicht berücksichtigt. Somit konnte ich nur Bilder mit ausgewählten machen.



# RC FAVORITE HAMMONIA



RUDER-CLUB  
FAVORITE HAMMONIA

## BUFDI PROJEKT 2023

Im letzten Jahr kam es in unserem Club zu einer Umstellung im Vorstand. Der ehemalige Hauswart hat sein Amt überraschend mitten in der Amtsperiode niedergelegt. Infolgedessen hat der Vorstand bis zur nächsten Jahreshauptversammlung einen Hauswart nachbestellt.

Im Zuge dieser Umstellung vom alten eher „eingerosteten“ Hauswart zu einem neuen Hauswart kam es zu etlichen Veränderungen rund um das Haus – wo ich als Bundesfreiwilligendienstleistender mitgewirkt habe. Exemplarisch wurde eine neue Schließanlage eingebaut – was allen Mitgliedern den Zugang per Smartphone ermöglicht.

Der Ruder-Club Favorite Hammonia liegt im Herzen der Stadt Hamburg. Zentral in der Hamburger Innenstadt haben etwa 850 Mitglieder ihre sportliche Heimat am Alsterufer 9 gefunden. Für die Mitglieder steht ein umfangreicher Bootspark mit aktuell 97 Booten zur Verfügung. Dabei erstreckt sich die Vielfalt von einigen Wanderbooten, über Gig-Boote bis hin zu den neusten Rennbooten namhafter Werften.

Logischerweise kann es bei so einer großen Anzahl von Mitgliedern nicht immer ganz ordentlich sein – besonders, wenn jedes Mitglied der Meinung ist, dass die Ordnung Auslegungssache ist und im Gang liegende Flügelausleger keinen stören. Erschwerend zu dieser „Mitgliedergemachten“ Unordnung kommt dann noch die Eigenschaft einiger Personen, die unabhängig vom Zustand, Alter oder Beschaffenheit jeglicher Gegenstände ist, diese aufzuheben und in Kisten, Schränken oder im Riemmenturm zu lagern. Durch dieses „Hamstern“ war das ordentliche Bild des Clubs in jedem Falle gestört und es sah in jeder Bootshalle und im Riemmenturm nicht mehr nach einem Ruder-Club aus, sondern eher wie in einer „Messie-Bude“.

Gemeinsam mit dem neuen Hauswart und dem Bootswart haben wir uns im Anschluss ein Konzept überlegt, wie wir Herr über das Chaos des Alsterufer 9 werden können. Das bedeutete im Detail, dass wir uns für ein Wochenende im Dezember 2022 eine Aufräum-Aktion mit einigen Mitgliedern des Vorstandes geplant haben. Um den ganzen Müll aus den Bootshallen loszuwerden haben wir uns dazu entschlossen, einen Abfall-Container zu bestellen. Aufgrund der mangelhaften Tragfähigkeit des Steges (ein entsprechendes Gutachten ging voraus) konnten wir maximal einen Schrott-Container mit einem Fassungsvermögen von 7m<sup>3</sup> auf den Steg stellen.

Während der angesetzten Aufräum-Aktion an einem Samstag waren alle erstaunt, wie schnell sich der Container mit jeglichem Unrat füllte. Neben alten Fahnenmasten, Stegmatten und Teekannen landeten auch alte und schadhafte Skulls in dem Container. Ein gutes Beispiel für die katastrophalen Zustände in der FARI ist zum Beispiel der Reinigungsmittelschrank unserer Reinigungsfachkraft Petra. Zum Beispiel befanden sich in diesem Schrank neben ca. 400l Reinigungsmittel auch Autoradios (!?) zwischen den Mikrofaserlappen und Hausschuhe im Klopapier.

Dieser Schrank ist ein sehr gutes Beispiel für die damals vorherrschenden Verhältnisse im Bereich der Ordnung im Club.

In Summe kamen am Ende ca. 14 m<sup>3</sup> Müll zusammen. Zusätzlich dazu kam noch einiges an Sondermüll, wie zum Beispiel Gasflaschen oder ähnliches. Jetzt ist aber natürlich das große Ziel, dass diese Ordnung beibehalten wird. Etwa einmal im Monat gehe ich gemeinsam mit dem Hauswart durchs Haus und entsorge erneut angesammelte und versteckte Sachen. – Unser Ziel ist es, dass die FARI wieder von einem chaotischen Lagerraum zu einem Bootshaus wird. Es ist wirklich gar nicht so einfach konsequent zu sein und entsprechend alle unwichtigen Dinge zu entsorgen.

Als Fazit kann man in Summe feststellen, dass das Projekt soweit gut über die Bühne gelaufen ist. Zwar gab es zwischendurch hin und wieder ein paar imposante Diskussionen mit bestimmten Personen. Teilweise sind auch einige wieder in den Container eingestiegen um anscheinend „wertvolle“ Sachen – wie zum Beispiel einen defekten Besen mit halbem Stiel wieder rauszuholen. Die gemeinsame Arbeit mit den Kollegen aus dem Vorstand hat hervorragend funktioniert. Eine solche Aktion kann gerne wieder durchgeführt werden – Ziel sollte es derzeit aber sein, dass es soweit nicht wieder kommen muss.

Für die Zukunft sind ebenfalls auch noch weitere Hängelager in der Sechser-Halle geplant, wo Flügelausleger mit einer Kurbel unter das Hallendach gekurbelt werden können und so platzsparend verstaut sind. Hoffentlich kann dieses Lager noch bis zum Ende meiner Zeit als Bundesfreiwilligendienstleistender vollendet werden.

## BDF Projekt Schnellste Klasse Deutschland Gymnasium Hohe Luft Hamburg

Mein Name ist Luca, meine Einsatzstelle ist die Ruder Gesellschaft Hansa Hamburg und mein BFD-Projekt 2022/23 war **die schnellste Klasse Deutschlands an dem Hohe Luft Gymnasium**.

**Ziel meines BFD-Projektes war von Anfang an**, etwas langfristiges und nachhaltiges am Verein zu gestalten, und nicht etwas was nur in meinem Jahr für Bedeutung ist. Deshalb habe ich überlegt in der Jugendarbeit mein Projekt zu gestalten. Relativ schnell wurde dann klar, dass wir mit einer Schule, mit der die Hansa noch keine Kooperation hatte, ein gemeinsames Projekt machen, was als Startpunkt einer Zusammenarbeit gilt. Die Hansa hat bereits Kooperationen mit anderen Schulen, aber nicht mit der Hohe Luft Schule. Also habe ich mir das Ziel gesetzt, mit meinem BFD-Projekt das Rudern an die Schule zu bringen. Das Ganze wäre auch was langfristiges und nachhaltiges, da eine Kooperation mit einer Klasse auf mehrere Klassen aufgeweitet werden kann und somit die Hansa neue Mitglieder bekommt und die Schule ihr Sportprogramm fördert. Meine Erwartungen an das Projekt sind, dass ich Kindern eine neue Tür zu einer Sportart öffne, die sie vielleicht noch nie wirklich aus der Nähe gesehen haben, oder gemacht haben. Langfristig hoffe ich eine Kooperation mit der Schule aufzubauen, um Kinder zu fördern, die Potenzial in der Sportart haben.

### Projektplanung und -durchführung

Ideentwurf, Februar 2023	Luca & Jonathan
Ideevorstellung, Februar-März 2023	Luca & Britta
Organisation an der Schule März 2023	Britta
Organisation des Materials März 2023	Luca
BFD-Projekttag 24.04.2023	Luca, Jonathan, Rosa, Charlotte, Britta
Siegerehrung, Urkundengestaltung April 2023	Luca
Probetraining Mai 2023	Luca
Kindertraining Sommer 2023	Luca & Jonathan

Das Projekt wurde schon das ein oder andere Mal mit anderen Schulen durchgeführt worden, bzw. wird aktuell etwas inoffizieller als „Schulsichtung“ durchgeführt. Damit wollen wir verschiedene Schulen und Jahrgänge sichten und gucken, ob es Kinder gibt, die bereits im frühen Alter Potenzial zeigen (Physis, Größe, Verständnis etc.).

Das Projekt wird teilweise schon ab der vierten Klasse, bis zur 12. Klasse durchgeführt, wo jede Person auf einem Rudergerät mindestens einmal 250m so schnell wie möglich absolviert. Das können Kinder sein, die bereits privat rudern oder noch nie was mit rudern am Hut hatten. Zum Schluss werden aus jeder Klasse die acht schnellsten Zeiten auf 2000m zusammengerechnet und die Endzeit steht fest. Diese Zeit wird dann mit den Namen auf der Seite des DRV hochgeladen die drei schnellsten Schulen in Deutschland bekommen einen Preis. Für die Vereine und Schulen bedeutet, dass dann, dass man konkrete Zeiten der Kinder hat und sieht, wer Potenzial in der Sportart hat und wem man das Rudern beibringen könnte, und manche Kinder von sich aus Interesse am Sport haben.

Dabei ist es wichtig die Kinder für den Sport zu begeistern, die guten Elemente wie den Teamgeist, den Kampfgeist und den Ehrgeiz aus Kindern gezielt raus zu locken.

## **Fazit/Reflexion**

Das Projekt hatte organisatorisch einige Hürden, da ich selbst so etwas noch nie alleine veranstaltet habe, aber die Durchführung lief nahezu perfekt.

Nachdem man ein bisschen umorganisiert hatte am Tage des Projektes, kamen die ersten Kinder zum Rudern und es war sehr schnell klar, dass alle Kinder sehr viel Freude daran hatten und das Rudern sehr schnell verstanden. Ich musste fast kaum noch anfeuern, da immer nur sechs Kinder auf einmal gerudert sind und der Rest der Klasse auf der Bank wartete. Wir hatten den Kindern gesagt, dass sie ihre Klassenkameraden, die gerade am Rudern waren anfeuern konnten, und somit war meine Aufgabe erledigt. Alle anderen Kinder feuerten die Ruderer bei ohrenbetäubendem Lärm an und zeigten wahren Teamgeist. Ein Kind nach dem anderen ist gefahren und ich wurde von links und rechts nur angebettelt, ob sie nicht nochmal rudern dürften. Wenn genug Zeit war, was immer der Fall war, weil die Kinder so schnell durch waren, sind die Kinder eine zweite und sogar teilweise dritte Runde gerudert.

Selbst in den Pausen kamen andere Klassenstufen (8-10) und sind selbst gefahren. Auch die Lehrer blieben nicht verschont. Als sich der Projekttag der 6. Klasse gegen Ende neigte wollte die gesamte 7. Klasse das gleiche machen. Zeitbedingt musste man das aber leider absagen. Gerade aber nach so einem Feedback, sehe ich definitiv Zukunft in dem Projekt mit der Schule.

Ich habe gelernt, wie wichtig es ist Projekte, gerade mit Schulen, weit im Voraus zu planen, da Schulen ein bisschen Zeit brauchen. Ich habe gelernt, wie wichtig es ist, Kinder im frühen Alter schon zu beschäftigen, Kindern schon im frühen Alter Türen zu Sportarten zeigen und vor allem Kindern in Sachen Teamgeist und Willensstärke zu fördern. Ich habe gelernt wie aktiv und gerne Kinder Sport machen und wie einfach sie zu begeistern sind wenn man es richtig macht.

Meine Hoffnung ist, dass ich dieses Jahr möglichst viel Kinder fürs Rudern begeistern konnte (was ich auch schon bestätigt bekommen habe, da es Nachfrage am Jugendtraining gab) und für die nächsten Jahre das Projekt an der Schule weiterführe und dann auch in mehreren Jahrgängen. Das fördert das Leben des Rudervereins, da ein Verein nur nachhaltig und gesund an wachsenden Mitgliedern (vor allem jungen Mitgliedern) sein kann. Dazu besteht die Kindergruppe dann aus verschiedenen Schulen, was eine harmonische Durchmischung bedeutet. Und für die Schule bedeutet, dass den Anschluss an einen großen Sportverein im Herzen Hamburgs.

## Einbau des Trainerraums

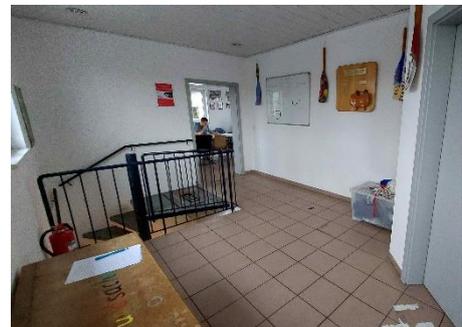
### **Projektvorstellung:**

Ich entschied mich als Langzeitprojekt die alte Vereinsküche bei unserem alten Bootshaus zu umfunktionieren lassen, um darin ein Trainerbüro inkl. Archiv einzubauen. Ziel dahinter soll sein, dass die Unterlagen nicht überall herumfliegen, sondern gesammelt für alle Trainer/Betreuer an einem Ort sicher aufbewahrt werden.

Die Idee schwebte bei der Trainerschaft schon länger umher, jedoch brauchte man einen der dies in die Tat umsetzt.

### **Planung und Durchführung:**

Nachdem ich die verschiedensten Ausschüsse gefragt und die Zustimmung vom Vorstand bekommen habe ging es auch mit der Planung los. Erstmals musste überlegt werden, was der Bedarf ist. Dies wurde auch gemacht und aufgeschrieben. Nachdem die akt. Küche ausgemessen wurde, habe ich auch einen kleinen Umriss des Büros mit meinen Vorstellungen gemacht. Ich hatte es dem Vorstand dann auch vorgestellt. Die Idee wurde gut angenommen, jedoch merkten wir, dass ich im Ingesamten Planen noch etwas professionellere Hilfe benötige. Zum Glück hatte sich die Connie, die in dem Bereich Innenausbau tätig ist, bereit erklärt mich noch etwas an die Hand zu nehmen. Nun haben wir gemeinsam einen Plan ausgeschmiedet. Die erste Frage, die wir uns stellten, wo die Teeküche hin soll, wir sind uns einig geworden, dass es ganz cool wäre, an einem Ort wo alle Mitglieder. Nachdem wir uns die alten Baupläne angeguckt haben, sind wir auf den Entschluss gekommen, dass wir die Teeküche in die Ecke, im Gang, aufbauen wollen. Wir sind darauf gekommen, da dies keine Tragende Wand ist und wir somit einen Anschluss für eine Wasserverbindung bohren können. Nachdem es mit dem Brandschutz geklärt ist, geht die Station auch schon los. Somit ist dies Vorerst schon geklärt.



Nun weiter mit dem Büro. Wie sieht es jetzt aus und was ist der kommende Plan. Erstmal werden



Connie und ich einen neuen Grundriss des Büros, mit unterschiedlichen Preiskategorien der Angebote ausarbeiten. Nachdem wir dem Vorstand es dann vorgestellt haben, werden wir die Küche rausreißen, einmal alles nachstreichen und dann anfangen das Büro einzubauen

**Fazit:**

Ich hatte es mir am Anfang deutlich einfacher vorgestellt, jedoch gehe ich davon aus, dass wenn jetzt der Stein ins Rollen kommt, wir es gemeinsam schnell und gut beendet bekommen. Mir hat das Projekt bisher gezeigt, dass wenn man Hilfe braucht und etwas ratlos ist, es nicht schlimm ist nach einem Rat zu fragen, da es vieles vereinfacht. Auch wenn wir jetzt noch nicht allzu weit gekommen sind, gehe ich von aus, dass wir es mit vielen freundlichen Händen aus dem Verein schnell noch in meinen Monaten des BFDs zu Ende bekommen werden. Ich freue mich schon auf die noch anstehende Arbeit.

BFD-Projekt 2022/2023  
Ruderklub Flensburg e.V.  
Kim Sarah Gaude



Start der Kooperation mit der Kurt-Tucholsky-Schule Flensburg

### Projektvorstellung und Ziel:

Ich habe lange überlegt, was mein Projekt sein soll. Von „Bootshalle auf den neuen Stand bringen“ bis „schnellste Klasse Deutschlands“ war vieles dabei. Am Ende habe ich mich dazu entschieden, einen Einblick in die Kooperationsanfänge mit der Kurt-Tucholsky-Schule zu geben.

Seit Anfang des Jahres 2023 haben wir eine Lehrkraft (Rebecca) an der Kurt-Tucholsky-Schule, welche auch aktiv im Ruderklub ist. Da kam die Idee sehr schnell Rudern in den Schulalltag zu integrieren und am Ende ein Team zu JTFO zu schicken, so wie wir es vor ein paar Jahren schon einmal geschafft haben.

### Projektplanung:

Die erste Frage, die wir uns gestellt haben, war wie bekommen wir Schüler und Schülerinnen in eine Ruder-AG, wenn sie vorher noch nie mit dem Rudersport auseinandergesetzt haben.

Kurzerhand beschlossen wir Sportstunden von Rebecca in Ruderschnupperstunden umzuwandeln. Nach den 2 Wochen ging es dann um die schnellste Klasse Deutschlands, welche wir auch organisieren mussten, da haben wir aber an alle Klassen, also 5 bis 12 gedacht. Die nächste Hürde, die wir überwinden mussten, war „Wie bekommen wir die Ergometer in die Schule?“. Nachdem wir dafür alles geplant hatten, ging es an die Schüler und Schülerinnen, die wir begeistern konnten.

### Projektdurchführung

Zwei Mal in der Woche haben wir 8 Ergometer in die Schule gefahren, damit die Sportklassen von Rebecca die Grundbewegungen kennenlernen konnten. Nachdem 2 Wochen um waren, war es auch schon Zeit für die schnellste Klasse Deutschlands.

Es waren die Klassen 5 , 6 , 7 , 8 und 11 vertreten. Sie kämpften sich über 250 Meter ins Ziel. Alle Zeiten wurden aufgeschrieben und das beste Mädchen und der beste Junge wurden mit einer Urkunde ausgezeichnet. Da die Sportklassen von Rebecca, vorher die Einheiten auf dem Ergo hatten, war es technisch sauberer als bei den restlichen Klassen, weswegen wir ziemlich optimistisch waren, was das Ziel JTFO betraf.

Am 20. März 2023 trafen wir uns erstmals im Ruderklub, wo wir alles zeigten und erklärten. Seitdem trifft sich der Kurs der 9. Klasse (8 Personen) alle 2 Wochen am Montag im Ruderklub und der Kurs der 8. Klasse (9 Personen) jede Woche am Donnerstag.

Gemeinsam wollen wir an dem Teamgeist der Mannschaft aber auch an der Technik und Kraft im Boot arbeiten um am Ende erfolgreich und als eine Mannschaft zu JTFO zu fahren.



# BfD-Projekt

Leonard Allmann

Ruderverein Münster von 1882 e.V.

Fahrradtrikots im Vereinsdesign

## Idee

Meine Einsatzstelle, der Ruderverein Münster, ist im Vergleich zu anderen Rudervereinen, im Bereich der Bekleidung sehr gut aufgestellt. Neben der ruderüblichen Sportbekleidung werden z.B. auch Jacken, Mützen und weitere Kleidung angeboten.

Vor allem in der Leistungssportabteilung, jedoch auch in anderen Bereichen des Vereins erfreut sich das Rennradfahren als Ausgleichs- und Freizeitsport immer größerer Beliebtheit. Somit ergeben sich auch immer öfters Rennradtreffen und gemeinsame Fahrten unter den Vereinsmitgliedern.

Jedoch fehlt in beiden der oben genannten Punkte noch eins: ein Fahrradtrikot.

Um sich auch auf dem Rennrad mit dem Verein identifizieren zu können und gleichzeitig das Repertoire der Bekleidung des Vereins erweitern zu können, kam mir die Idee, als BfD-Projekt einmalig Fahrradtrikots im Vereinsdesign anzubieten.

## Planung & Durchsetzung

Als erstes habe ich einen passenden Anbieter für die Trikots gesucht, welcher auch einen individuellen Konfigurator anbietet, da dies bei unserem Anbieter für Ruderbekleidung New Wave leider nicht möglich ist. Durch ein bisschen Recherche im Internet bin ich schließlich auf den Anbieter Sportful gekommen, welcher auch Ausstatter für eine Radmannschaft in der Worldtour, der höchsten Stufe des Radsports, ist.

Nachdem ich mich mit den Grundfunktionen des Konfigurators vertraut gemacht hatte, habe ich zuerst ein grundlegendes Design in Vereinsfarben herausgearbeitet. Danach habe ich mir die gewünschten Vereinslogos eingeholt und das Trikot mit ihnen ergänzt.

Da bei Sportful der Stückpreis von der Anzahl der Bestellungen abhängig ist, habe ich die Radtrikots per E-Mail beworben und auf dieser Grundlage eine Liste mit erstellt, welche über 35 Interessierte beinhaltet.

## Kommende Schritte

Da die Anmeldefrist noch läuft konnte ich noch keinen letztendlichen Preis für die Trikots festlegen. In naher Zukunft muss ich folglich nur noch die finanzielle Situation regeln und mit dem Geld die Trikots in finaler Stückzahl bestellen und an die jeweiligen Vereinsmitglieder verteilen.



# Das „Vorher/Nachher Projekt“

Von Vincent Kuhn

Ruderverein Münster von 1882 e.V.

Bei unserem anstehenden Umzug in den Stadthafen Münsters muss nicht nur das neue Vereinsheim gebaut werden - Nein! - Auch mit dem alten muss etwas passieren. Ein großer Teil des alten Vereinsheimes ist nur wenig bis gar nicht genutzt und wird für viele Jahre schon als Lagerplatz für Gerümpel missbraucht.

Auch der alte Jugendraum, der sich im Keller Bereich des RVMs wiederfindet, ist nun Stellplatz für alte Sofas, Tische und Müll geworden. Eigentlich gedacht als Aufenthaltsort und Partyraum für die Jugendabteilung, kann man dort schon lange nicht mehr richtig feiern, geschweige denn sich wohlfühlen. Um nicht nur den Umzug ins Auge zu fassen und sich auf die neuen Dinge zu konzentrieren, habe ich mich zusammen mit Leonard, dem anderen BfDler, entschieden dem Verein nochmal richtig unter die Arme zugreifen und all die Antiquitäten herauszuschaffen, was sich als keine leichte Aufgabe herausstellte.

## Die Müllberge

Zunächst mussten wir den Raum wieder begehbar machen. Die ersten Tage haben wir um die 50 volle Müllsäcke vom Boden aufsammeln. Daraufhin standen uns alte Tische, Fahrräder und Sofas im Weg, die uns den Eingang in die Nebenräume und Abstellkammern verbauten. Manchmal fragten wir uns wie die Möbel dort unten reinkamen, da wir beim heraus tragen echte Probleme hatten und größere Stücke in Einzelteilen hochbringen mussten, so dass sie durch die Türen passten. Im Anschluss hatten wir als Ergebnis erstmals begehbare Räume nach 3 bis 4 Fahrten zum Bauhof.

Da über viele Jahre sich Müll in den Nebenzimmern angesammelt hatten, sind wir auf weitere Müllsäcke und Einkaufswägen voller Pfand gestoßen. Weiterhin steht noch Speerholz an den Wänden und alte Kühlschränke, die ungern angefasst werden, jedoch wollen wir auch diese in naher Zukunft entsorgen.

## Neuer Platz

Seit ein paar Wochen sind nun alle Räume wieder einsehbar und auch die Jugendabteilung des RVM hat dies bereits genutzt. Der Platz ist nun ein Lager für allerlei Kram wie zum Beispiel die 25 Kästen Liba Cola für den Nachwuchsbereich.

In ein paar Monaten werden wir umziehen und das Vereinsheim muss besenrein an die Stadt Münster übergeben werden. Dafür hat dieses Projekt schonmal einen Schritt in die richtige Richtung gemacht, auch wenn uns als Verein noch viel Arbeit bevorsteht.

## **BFD-Projekt 2023 – Kinder- und Jugendwochenende**

Aaron Hoppe

Spandauer Ruder-Club „Friesen“ e.V.

Im folgenden Bericht stelle ich das Projekt "Kinder und Jugend Wochenende" vor.

Mein Name ist Aaron Hoppe und ich mache mein Projekt im Spandauer Ruder-Club Friesen. Als ich letztes mit Beginn des BFDs in den Verein kam, war meine Hauptaufgabe und der Wunsch des Vereins, dass die kleine Kinder- und Jugendgruppe gestärkt wird. Somit war natürlich die Grundausbildung neuer und die Fortbildung bestehender Kinder und Jugendliche ein Anliegen was mich beschäftigt. Genau deshalb fiel die Entscheidung leicht euch Projekt zu wählen, dass die Kinder dem Verein auch unabhängig vom klassischen Training näherbringt und die Gemeinschaft stärkt, die so ich persönlich hoffe vielleicht auch lange in der Zukunft hält. Die Idee war also ein gemeinsames Wochenende.

Die erste Idee war eine Wanderfahrt.

Ich selbst empfand den Vorteil an Wochenend-Wanderfahrten, dass man einerseits jeden Tag auf dem Wasser war, aber auch in den Pausen und nach dem Rudern viel Zeit zusammen verbringen konnte. Man konnte reden, sich noch besser kennenlernen und damit mehr Gemeinschaft aufbauen als es im normalen Trainingsalltag oft möglich ist.

Nun ging die Saison weiter und es kam ein gemeinsames Projekt mit einem Nachbarsverein zustande, wir planten zusammen eine Wanderfahrt über ein Wochenende im Spreewald, es fuhren Kinder und Erwachsene mit und es war ein allgemeiner Erfolg.

Jedoch wollte ich dementsprechend mein BFD-Projekt für die Kinder und Jugendlichen anpassen. So wurde aus der Wanderfahrt, die Planung für ein Vereinswochenende mit Übernachtung.

Die Durchführung ist wie folgt:

Ein gemeinsames Wochenende im Sommer mit allen Kindern und Jugendlichen, am besten nach der Grundausbildung.

Inhalt sollten sein:

Rudern, Lagerfeuer, Filmabend, gemeinsames Kochen

Zeitplan:

1. Wochenende finden Ausstehend

2. Planung von Essen

i. Miteinbeziehen der Jugend

ii. Was wird benötigt

3. Planung der Zeit

Do Einkaufen

Fr 18:00 Gemeinsames Kochen

19:00 Abendessen

20:00 Filmeabend

22:00 Bettruhe

Sa 8:00 Frühstück

9:30 Rudern

12:00 Freizeit

13:00 Mittagessen

14:00 Event 1

19:00 Rudern

21:00 Lagerfeuer und Lagerfeuerpizza

23:00 Bettruhe

So 8:00 Frühstück

9:30 Rudern

12:00 Entlassen nach Hause

Da das Projekt noch nicht durchgeführt ist, werde ich vor Allem den Prozess beurteilen der bis am Laufen war.

Das Wichtigste was ich bei der Vorbereitung des Wochenendes gelernt habe und das was ich auf jeden Fall besser machen muss, ist frühzeitig einen Termin festzulegen. Im normalen Vereinsalltag fällt es leicht ein geplantes Wochenende aus dem Blick zu verlieren und als zum Schluss der Plan und die Durchführung fertig wären, bin ich daran hängen geblieben, wie schwer es ist im Sommer mitten in der Zeit, in der man in den Urlaub fährt oder bei Feiern und Events ist und jedes Wochenende Wettkämpfe stattfinden, ein freies Wochenende zu finden.

Erfolgreich gelaufen ist bis jetzt eindeutig die Einbindung der Jugendlichen, sie haben Spaß daran mitzugestalten und sie nehmen einen dadurch Stress und Arbeit ab. Weshalb ich diese Einbindung auch für zukünftige Events weiter nutzen werde.

Ich bin mir sicher, dass wenn das Wochenende durchgeführt ist, die Gemeinschaft sehr viel besser ist. Und vielleicht die Jugendlichen aber auch Kinder außerhalb des Trainings zusammen Zeit verbringen.

Um nun dennoch noch eine direkte persönliche Erfahrung aus einem der Events dieser Saison zu erzählen, noch eine Sache von der Spreewaldwanderfahrt. Ich kann aus der Erfahrung der geplanten Wanderfahrt sagen, dass es das beste und einfachste ist einfach einmal Anzurufen, wenn man sich wegen Buchungen oder Absprachen unsicher ist.

Ich nehme auf jeden Fall die Erfahrung beider Projekte in die Zukunft mit und hoffe, es nur noch besser machen zu können.

Aaron Hoppe

Spandauer Ruder-Club "Friesen" e.V.

BFD-Projekt 2023

## BFD-Projekt: Coastal Camp für Kinderruderer und B-Junioren

### Konzept und Zielsetzung

Coastal-Rowing wird innerhalb und außerhalb Deutschlands immer beliebter und soll bereits im olympischen Programm 2028 und bei den Youth Olympic Games 2016 enthalten sein. Angesichts dieser Tatsachen haben wir, gemeinsam mit der DRJ und anderen BFD-lern, das Ziel besonders auch jüngere Ruderer und Ruderinnen für diese Art des Ruderns zu begeistern. So entstand die Idee ein Coastal-Camp dieses Jahr besonders auch für B-Junioren und den ältesten Kinderjahrgang zu veranstalten.

Allgemein soll den Jugendlichen vor allem die Disziplin Beach-Sprint nähergebracht und ihr Interesse daran geweckt werden, um die Sportart auch im Hinblick auf zukünftige internationale Teilnahmen in Ruderdeutschland bekannter zu machen.

### Notwendige Planungen

Zunächst musste ein Datum für die Maßnahme festgelegt werden. Hierbei schien uns das Wochenende nach dem Bundeswettbewerb (7.7 – 9.7) am sinnvollsten, da hier die Hauptsaison für die meisten Kinder und Junioren abgeschlossen ist und das Interesse dementsprechend groß sein sollte.

Zuerst hatten wir vor das Camp in Berlin zu veranstalten, um für möglichst viele potentielle Teilnehmer gut erreichbar zu sein und auch viel Rahmenprogramm geboten werden kann. Mit der Unterstützung von Aaron Hoppe vom Spandauer RC Friesen haben wir verschiedene Strandbäder angefragt und uns auch während eines Trainingslager in Berlin verschiedene mögliche Orte angeschaut. Leider konnten wir dabei keinen guten Standort ausmachen bzw. haben an den besser geeigneten Orten Absagen erhalten.

Als Alternative haben wir dann Stralsund in Auge gefasst, da dort einerseits bereits Coastal-Boote des DRV liegen und andererseits auch ein entsprechender Strand vorhanden war.

Das Angebot zu dem Camp wird bereits über die deutsche Ruderjugend etwa auf rudern.de beworben. Wir planen mit maximal 20 Personen, die dann auf dem Gelände des Stralsunder RC campen könnten.

Neben den DRV-eigenen Booten, können wir bei Bedarf auch auf Coastal-Boote in der Umgebung zurückgreifen, wozu wir bereits mögliche Standorte von Coastal-Booten ausgemacht haben.

### Ablaufplanung

	<b>Freitag</b>	<b>Samstag</b>	<b>Sonntag</b>
<b>Vormittag</b>		Frühstück Einführung in den Beach Sprint (erste Übungen)	Frühstück Beach Sprint Wettkampf
<b>Nachmittag</b>	Anreise bis Abend	-Eine längere Runde rudern gehen in den Coastalbooten -Eventuell noch einmal Beach Sprint	Abreise
<b>Abend</b>	Abendessen und Kennenlernspiele	Abendessen Stralsund anschauen	

[Hier eingeben]

Benötigte Utensilien: Boote (sind vorhanden), Bojen (entweder vorhanden oder Kim bringt sie mit),  
Skulls