

Juleica 2025 Projekte



Anfängertag für Kinder und Jugendliche

- Annika Cielek, Ruderclub Bergedorf

Wettkampfsport generationsübergreifend anbieten

- Catrin Scherenberger, Lüneburger Ruder-Club Wiking von 1875

Stockbrot am Lagerfeuer

- Charlotte Buck, Ruderverein Wandsbek
- Hannes Schulte, Ruderverein Wandsbek
- Jana Grävinghoff, Hamburger Ruderinnen-Club von 1925

Nachfahrt und Speileabend

- Emma-Lou Hottas, Treptower Rudergemeinschaft
- Lucas Lehmann, Treptower Rudergemeinschaft
- Milena Maiwald, Treptower Rudergemeinschaft
- Jason Oertel, Treptower Rudergemeinschaft

www.rudern.de/juleica

Projektdoku Juleica
Annika Cielek, Ruderclub Bergedorf e.V.

Anfängertag für Kinder und Jugendliche

Projektvorstellung und -ziel

Im Ruderclub Bergedorf ist es in den letzten Jahren zu Nachwuchsproblemen in der Kinder- und Jugendabteilung gekommen. Aktuell fehlen besonders Kinder im Alter von 13 bis 15 Jahren, ganz besonders Mädchen. Abgesehen davon, dass damit Nachwuchs fehlt, ist es auch für die Kinder schöner, wenn mit mehr Kindern verschiedene Bootskombinationen und auch Großboote gefahren werden können. Es sollten deshalb Wege gesucht werden, um wieder mehr Kinder dieser Altersgruppe fürs Rudern zu gewinnen. Dafür müssen zunächst neue Anfänger aufs Rudern aufmerksam gemacht werden.

Im Training selbst ist es immer schwierig, sich auf Anfänger zu konzentrieren, besonders wenn viele Kinder und wenig Trainer da sind. Es kam deshalb die Idee auf, einen Anfängertag zu veranstalten. Dort könnten die ersten Grundlagen gezielt beigebracht werden und gleichzeitig in den Rudersport „reingeschnuppert“ werden. Ziel war es, an diesem Tag möglichst viele Kinder dafür zu begeistern, sodass sie auch mal zum regulären Kindertraining vorbeischauen und vielleicht sogar dem Verein beitreten.

Projektplanung und -durchführung

Einen Anfängertag in dieser Form gab es vorher so im Verein noch nicht, nur vereinzelt Kurse für Erwachsene am Wochenende. Das Konzept war also einfach: Möglichst viele Kinder für einen Tag aufs Vereinsgelände bekommen, um ihnen mit möglichst vielen Trainern einen guten Einblick in den Rudersport zu geben. Als Datum haben wir den 06.04.2025 ausgewählt. Es sollte ein Termin möglichst früh in der Saison sein, um

Die erste Hürde war das Akquirieren von Kindern, die vielleicht auch noch nie etwas vom Rudern gehört hatten. Zu diesem Zweck habe ich Flyer entworfen, die sowohl das Datum und die wichtigsten Informationen als auch die regulären Trainingszeiten der Kinder und Jugend zeigten. So konnten die Eltern, falls die Kinder es nicht zum Anfängertag schafften oder danach wiederkommen wollten, den Flyer behalten und diese Informationen dort finden.

Verteilt wurden die Flyer im Verein, sie wurden von vielen Vereinsmitgliedern auf Ansprache hin sehr gerne mitgenommen und auf Arbeit oder unter Freunden verteilt. Zusätzlich habe ich in mehreren Kinderarztpraxen nachgefragt, ob man dort auslegen dürfe. Kinderärzte haben schließlich auch Interesse daran, dass die Kinder Sport treiben, um gesund zu bleiben. Außerdem sitzen im Wartebereich viele Eltern mit ihren Kindern, die man so gut erreichen kann. Auch hier durfte ich immer auslegen und wurde oft noch gefragt, worum es denn ginge.

Nach und nach trudelten Anmeldungen ein, erst sporadisch und dann wurden es immer mehr. Schlussendlich standen wir überraschenderweise mit 18 Anmeldungen da.

Wer?	Was?	Wann?
Entwicklung Idee	Annika, Smilla	Februar 2025
Flyer entwerfen, bestellen, verteilen	Annika	März 2025
Vorbereitung/Besprechung	Alle Trainer	Anfang März 2025
Aufbau und Ausführung Anfängertag	Alle Trainer, Leitung Annika und Smilla	06. April 2025

Mit den vielen Anmeldungen bereiteten wir am Anfängertag selbst gemeinsam mit allen Trainern vier Gig-Vierer sowie einen Gig-Zweier vor. Für die Eltern gab es Kaffee und Franzbrötchen, damit diese während ihre Kinder auf dem Wasser sind auch gut versorgt sind und von einem unserer Trainer mehr über den Verein erfahren können.

Nach Absprache mit den Kindern teilten wir diese gemeinsam in die Boote ein, welche jeweils einem Trainer zugeteilt wurden. Alle Kinder und Trainer wurden in einen großen Kreis gerufen, begrüßt und ihren jeweiligen Booten zugeteilt. Für einen kurzen Crashkurs in Bootskunde wurden alle Kinder um ein Boot herum aufgestellt, welches wir vorher in Böcke gelegt hatten. Daraufhin ging die Hälfte der Gruppen mit ihren Trainern aufs Wasser, während die andere Hälfte in den Kraftraum ging, um dort die Ruder-Bewegung auf dem Ergometer zu üben.

Die Boote wurden gemeinsam zu Wasser getragen und die Einstellungen mit den Kindern zusammen am Steg gemacht, sowie die ersten Grundlagen erklärt. Auf dem Wasser war jeder Trainer für sein Boot verantwortlich und versuchte den Kindern in den etwa 1,5 Stunden Wasserzeit so viel wie möglich vom Rudersport beizubringen. Je nach Alter und Kraft der Kinder kamen die Boote unterschiedlich weit. Nach dem Herausholen der Boote wurden die Grundlagen im Boote-Putzen auch kurz erklärt. Zum Schluss trafen sich alle Kinder und Trainer zu einem Abschlusskreis, auf dem auf die Trainingszeiten verwiesen wurde.

Fazit/Reflexion

Die Resonanz zum Projekt war sehr positiv. Von den 18 Kindern, die da waren, sind mittlerweile neun in den Verein eingetreten und kommen regelmäßig zum Training. Einige andere überlegen noch, sind aber auf den Verein aufmerksam geworden. Beim nächsten Mal könnten im besten Fall alle Kinder zuerst auf dem Ruder-ergometer die Bewegung üben, da die meisten Trainer beobachten konnten, dass es den Kindern, die vorher auf dem Ergo waren, auf dem Wasser hinterher leichter fiel. Wegen der begrenzten Anzahl an Ergometern müsste der zeitliche Ablauf dafür vermutlich angepasst werden.

Es wird wahrscheinlich nun regelmäßig Anfängertage für Kinder im Verein geben, bestenfalls zwei Mal im Jahr. Zum einen zum Beginn der Saison, zum anderen, wenn die Schule nach den Sommerferien wieder los geht, wenn sich Kinder und Eltern nach einer neuen Sportart umsehen.

Julieica Projekt 2025

Catrin Scherenberger



Juleica-Projekt:

Catrin Scherenberger, Lüneburger Ruderclub Wiking

Generationenübergriff im Wettkampfsport

Wie kam die Idee zustande?

- Immer mehr Erwachsenen und vor allem die Eltern der Kinder probieren Rudern auch mal aus und haben teilweise vereinzelt erste Erfahrungen auf Ergocups oder Wanderfahrten gesammelt. Bei Vielen entsteht dabei Interesse an Wettkämpfen teilzunehmen, aber viele trauen sich nicht oder denken sie seines zu schlecht. Daher gibt es häufig eine Teilnahme an Wanderfahrten aber nicht an Regatten.

Ziel:

Die Erwachsenen in den Wettkampfsport/ die Regattagruppe der Jugend zu integrieren und dadurch einen Übergriff der Generationen zu schaffen

Geschichte:

- Es gab bis jetzt nur eine Wanderfahrt, an der sowohl Kinder als auch Erwachsenen teilgenommen haben. Ansonsten sind die Trainingsgruppen sehr getrennt voneinander. Bei der Wanderfahrt sind jedoch alle gut miteinander ausgekommen und es gab ein tollen Miteinander.
- In Otterndorf gab es bereits einen Vereinsachter mit Ruderern aus verschiedenen Generationen um die Hemmschwelle zu senken (regatten lieber im Großboot versuchen anstatt im Einer oder Zweier
-> Großteil der Teilnehmer trotzdem Kinder und Junioren

Projekt:

Regatta in Celle mit großer Gruppe von Kindern UND Erwachsenen

Maßnahmen zur Ermöglichung:

- Vermehrtes Trainingsangebot für Erwachsene (auch auf dem Kanal) ->

- Maßnahmen zur Ermöglichung:
 - Vermehrtes Trainingsangebot für Erwachsene (auch auf dem Kanal)
 - >Regattavorbereitung, um die Angst zu nehmen und den Erwachsenen mehr Sicherheit im Boot zu geben
- Vorteile:
 - Eltern sind eh vor Ort da sie zum Fahren gebraucht werden
 - Nur ein Tag, daher Selbstversorgung und kein Problem mit Übernachtung (Eltern mit ihren Kindern zusammen wäre für die Kinder blöd, Erwachsenen in Turnhallen nicht so bequem)
 - Als erste Regattaerfahrung ist Celle geeignet, da es insgesamt viele Anfänger sind, außerdem ist es nur einen Tag und es werden kurze Distanzen gefahren
- Nachteil/Probleme:
 - in Zukunft für Kinder blöd, wenn die Eltern immer dabei sind -> Trennung der Übernachtung o.Ä. Um Raum für alle zu bieten
 - Viele Erwachsenen immernoch unsicher
 - Anwerbung neuer Mitglieder ist schwierig
 - der Platz auf dem Anhänger könnte knapp werden, da für die Erwachsenen zusätzliche Boote benötigt werden (-> eventuell zweiter Anhänger)
 - Material: es stehen nur begrenzt Rennboote für Erwachsenen zur Verfügung, da die Nachfrage in Vergangenheit geringer war -> rennzweier wurde bereits neu gekauft, eventuelle noch weitere Boote nötig
 - Zusätzliches Training für die Erwachsenen benötigen Trainerkapazitäten
- Durchführung:
 - Projekt noch nicht durchgeführt, daher keine Reflektion
 - bei der Regatta Otterndorf nur sehr begrenzte Teilnahme von Erwachsenen daher Sicherheit und Motivation stärken -> mehr Training und mehr Angebote im Großboot

Bericht Juleica Vereins-Projekt

Unser Projekt : Stockbrot am Lagerfeuer

In mehreren Sitzungen des Jugendvorstands und des Trainerteams des Rudervereins Wandsbek wurde deutlich, dass der Übergang von der Kindertrainingsgruppe zur Juniorentrainingsgruppe für viele Sportler*innen eine Herausforderung darstellt. Oft fällt es schwer, sich in der neuen Gruppe einzuleben. Um dem entgegenzuwirken, entstand der Plan, zukünftig mehr gruppenübergreifende Veranstaltungen durchzuführen.

Da jedoch sowohl Kinder- als auch JuniorenSportler*innen in der Vorbereitung auf den Saisonhöhepunkt stehen, blieb wenig Zeit für aufwändige Ausflüge. Deshalb suchten wir nach einer unkomplizierten Möglichkeit, beide Gruppen miteinander in Kontakt zu bringen. Der Aufenthalt im gemeinsamen Zelt- und Trainingslager in den Maferien bot sich ideal dafür an.

Traditionell lassen wir dort die Abende an einem Lagerfeuer ausklingen. In der Vergangenheit war das Stockbrotbacken ein echtes Highlight – allerdings auch mit viel Aufwand verbunden. Aufgrund der ohnehin hohen Belastung für Betreuerinnen und Trainerinnen im Lager (Organisation, Kinderbetreuung, Mahlzeiten etc.) war es dieses Jahr zunächst nicht vorgesehen.

Das Ziel des Projektes :

Das zentrale Ziel des Projekts war es, den Übergang von der Kinder- in die Juniorentrainingsgruppe im Ruderverein Wandsbek zu erleichtern und die Gemeinschaft zwischen den Altersgruppen zu stärken. Mit dem Gruppenübergreifenden Trainingslager hatten wir bereits die erste Verbindungsstelle geknüpft. Nachdem den ganzen Tag in unterschiedlichen Gruppen trainiert wurde, sollten die Sportler abends am Lagerfeuer in den Austausch kommen. Allerdings zeigte sich an den ersten Abenden schnell: Ohne ein besonderes Highlight zog es viele Sportlerinnen früh in die Zelte. Mit der Möglichkeit, Stockbrot zu machen, wollten wir einen neuen Anreiz schaffen, gemeinsam am Feuer zu sitzen. Gleichzeitig sollten die Junioren den jüngeren Sportlerinnen beim Backen und Schnitzen helfen und so den Austausch zwischen den Altersgruppen fördern.

Planung und Durchführung :

Die Umsetzung stellte uns vor einige Herausforderungen: Die begrenzten Lagermöglichkeiten bedeuteten, dass wir die Zutaten direkt am Tag der Aktion einkaufen mussten. Auch das Wetter war ungewiss. Dennoch entschieden wir uns, am letzten Abend vor der Abreise das Stockbrotbacken umzusetzen.

Nach dem Einkauf bereiteten wir den Teig vor und machten uns mit allen gemeinsam auf den Weg in den nahegelegenen Wald, um trockenes Totholz zu sammeln. Nachdem wir das Holz zum zurück zum Zeltlager gebracht hatten, wurden Lagerfeuer und Stockbrot vorbereitet. Während die Junioren größere Holzstücke passend zurecht sägten und unter Aufsicht das Lagerfeuer entfachten, schnitzten die Kindersportler*innen Stöcke für das Stockbrot.

Sobald die erste Glut bereit war, wurde der Teig verteilt. In der Runde aus Trainern, Betreuern, Junioren, Kindersportler*innen sowie einigen Fünftklässlern entwickelten sich schöne Gespräche. Gemeinsam wurde Werwolf gespielt, Stockbrot gebacken und Marshmallows karamellisiert.

Trotz etwas Wind blieb der Abend trocken. Nachdem die Sportler*innen sich in ihre Zelte zurückgezogen hatten und wir den nächsten Tag geplant hatten, löschten wir das Lagerfeuer, räumten den Platz auf und verstauten die übrig gebliebenen Campingstühle sicher vor Regen in der Nacht.

Fazit:

Das Stockbrotbacken am Lagerfeuer hat sich als gelungene Maßnahme erwiesen, um die Verbindung zwischen Kinder- und Juniorengruppe zu stärken. Der organisatorische Aufwand wurde durch die schöne Atmosphäre und das Miteinander mehr als aufgewogen – eine Aktion, die wir sicher wiederholen möchten.

Reflexion :

Die Grundidee hat sich als sehr wirkungsvoll erwiesen: Der einfache Anlass, gemeinsam Stockbrot zu backen, hat viele Sportlerinnen und Sportler zum Lagerfeuer gebracht, die sich in den Tagen zuvor eher zurückgezogen hatten. Besonders positiv war, dass die Junioren Verantwortung übernahmen – etwa beim Feuer machen oder Feuerholz vorbereiten – und so ganz natürlich in Kontakt mit den jüngeren Kindern kamen. Dadurch entstanden Gespräche, gemeinsames Spielen (z. B. Werwolf) und ein echtes Gemeinschaftsgefühl.

Niedrigschwellige, einfache Aktivitäten wie das Stockbrotbacken haben einen überraschend großen Einfluss auf die Gruppendynamik. Sie schaffen eine entspannte Atmosphäre, in der ältere und jüngere Sportler ganz natürlich miteinander in Kontakt kommen und voneinander lernen können. Auch wenn nicht alles perfekt organisiert war, zeigte sich: Es ist oft wichtiger, dass etwas stattfindet, als dass es perfekt durchgeplant ist. Für zukünftige Lager sollten solche verbindenden Aktionen frühzeitig eingeplant werden – sowohl organisatorisch als auch personell.

Projektbericht

Treptower Rudergemeinschaft

Emma-Lou Hottas, Milena Mailwald, Lucas Lehmann, Jason Oertel

Unser Projekttitel lautet „Nachtfahrt und Spieleabend“.

Was heißt das eigentlich? Wir planen mit der Jugend einen gemeinsamen Abend, der eine Ausfahrt und einen anschließenden Spieleabend beinhaltet.

Die Ausfahrt soll sich vom normalen Trainingsbetrieb unterscheiden. Wir werden in Gig-Booten fahren, die mit Lichterketten und Knicklichtern ausgestattet sind. Im Anschluss daran ist ein Spieleabend mit Gesellschaftsspielen geplant.

Die Idee entstand aus dem Wunsch der Jugendlichen nach einer abendlichen Ausfahrt und mehr gemeinschaftlichen Aktivitäten. Inspiriert durch soziale Medien, kam uns die Idee, eine Nachtfahrt mit Lichterketten zu veranstalten, nachdem wir gesehen hatten, wie andere Vereine ähnliche Veranstaltungen durchführen.

Der Schwerpunkt soll auf dem Zusammenhalt der Sportler liegen. Im Trainingsbetrieb bleibt oft wenig Zeit, die anderen näher kennenzulernen. Diese Distanz kann den Zusammenhalt schwächen. Unser Ziel ist es, mit dieser Veranstaltung den Teamgeist und den Zusammenhalt der Sportler zu stärken. In unserem Verein gibt es im Jugendbereich Gruppenbildungen. Deshalb haben wir uns für den Schwerpunkt „Zusammenhalt der Sportler“ entschieden, um aus allen Sportlern eine gemeinsame Gruppe zu machen.

Die Teilnehmer sollen einander näher kennenlernen und Zeit haben, sich auszutauschen. Trotzdem soll auch an diesem Tag das Rudern eingebunden sein, da dieser Sport und die geteilte Leidenschaft eine verbindende Grundlage für Teambuilding-Aktivitäten darstellen.

Ziel ist es, die Sportler enger zusammenzubringen und ein starkes Team zu schaffen. Nach dieser Veranstaltung soll ein solches starkes Team bestehen.

Dieses Projekt findet zum ersten Mal in unserem Verein statt. Es ist ein neues Erlebnis für alle, wodurch wir hoffentlich das Interesse an einer Teilnahme wecken können.

Zunächst sollen die Boote per Los zusammengestellt werden. Nachdem jeder einem Boot zugeteilt wurde, werden diese gemeinschaftlich mit Lichterketten dekoriert, und die Sportler erhalten Knicklichter. Die Ausfahrt soll möglichst in der Dämmerung stattfinden, um das Erlebnis auf dem Wasser magisch zu gestalten.

Anschließend sollen Gesellschaftsspiele gespielt werden, um den Abend abzurunden. Wer welches Spiel spielt, wird ebenfalls per Los entschieden. So sollen die Leute noch einmal mehr mit den anderen in Kontakt kommen, und der Gruppenbildung von Leuten, die sich schon kennen, wird vorgebeugt.

Da wir das Projekt noch nicht durchgeführt haben, können wir noch kein Fazit ziehen oder eine Tabelle zur Durchführung erstellen.