

Ausbildung Juleica

Projekte 2026



Ruderverein	Name	Projekt
Ruderverein Schillerschule Hannover	Johann Behrendt	Eltern-Freude-Rudern am Maschsee
Ruderverein an den Teichwiesen	Elisa Gutschow	Sommerwettbewerb für die Schulruder-AG
Osnabrücker Ruderverein	Leonard Klein Ole Pipa	Wanderfahrt auf der Weser
Ruder-Club Süderelbe	Max Mönich	RCS goes Wesermarathon
Rendsburger Primaner Ruderclub	Janne Köster Felix Wobser Tom Wobser Henrik Findeisen	Spieletag für alle Mitglieder
Steeler Ruder-Verein	Felicitas Fischer Hannah Renner Lena Schirrmeister	Kinder- und Jugend-Regatta
Hannoverscher Ruder-Club	David Schöning Jakob Richter	CleanUp-Tag
Ruder-Vereinigung Preußen Saffonia	Elise Aichinger	Generationsübergreifendes Rudern
Ruder-Club Süderelbe	Max Mönich	RCS goes Wesermarathon
Berliner Ruder-Club Hevella Märkischer Ruderverein	Feliciano Aramini Belinda Rezouani Reem Lee	Jugendausflug

Planung „Triathlon-Projekt“

Annika Drews, Schweriner Rudergesellschaft von 1874/75 e.V.

Für die Zeit nach dem Bundeswettbewerb plane ich einen kleinen „Triathlon“ in Form einer Staffel mit der U15 unseres Vereins durchzuführen. Das Ziel dieses Projekts ist es Spaß zu haben, die Teamfähigkeit zu stärken und trotz der voraussichtlichen Hitze etwas Sport zu treiben.

Den Zeitpunkt habe ich gewählt, da nach dem Bundeswettbewerb alle wichtigen Wettkämpfe dieser Saison für die U15 vorbei sind. Somit ist es möglich eine Trainingseinheit nicht auf Effizienz auszulegen, sondern den Spaß in den Fokus zu bringen. Ebenfalls ist bei der Hitze im Hochsommer ein gewöhnliches Training oft sehr anstrengend.

Der „Triathlon“ läuft wie folgt ab:

1. Es bilden sich Mannschaften von jeweils 3 Personen (falls dieses nicht aufgeht, muss ggf. eine Person doppelt starten).
2. Die erste Person läuft eine Distanz von ca. 400 m.
3. Durch Anschlagen am Tor und einem akustischen Signal darf die 2. Person starten, welche eine Distanz von ca. 50 m schwimmt.
4. Durch das Anschlagen an den Steg und ein akustisches Signal darf die 3. Person starten, welche eine Distanz von ca. 500 m rudert.
5. Alle 3 Disziplinen enthalten eine Wende bei der Hälfte.
6. Das Team, welches als erstes ins Ziel kommt gewinnt.
7. Je nach Lust der Sportler*innen kann ein zweiter Durchgang erfolgen, bei welchem die Sportler*innen die Disziplinen tauschen. So können Streitigkeiten darüber, wer welche Disziplin übernimmt, vermieden werden. Ggf. können auch neue Teams erstellt werden.

Als Preis zur Motivation können z.B. Gummibärchen verwendet werden (Allergene, Religion und vegetarisch/ vegan muss berücksichtigt werden).

Die Strecke ist auf dem Video, welches ich erstellt habe, erkennbar.

Zur Sicherheit sind folgende Aspekte wichtig:

1. Jedes Kind benötigt eine Badeerlaubnis des Vormundes.
2. Schwimmstufe von mind. Bronze ist zum Schwimmen und Rudern verpflichtend.
3. Auf dem Steg ist das Rennen untersagt. Dafür gibt es die akustischen Signale statt dem Abschlagen.
4. Die Ruderer legen ab, bevor die Schwimmer starten und warten auf dem Wasser auf ihr Startsignal. So wird eine Gefährdung der Schwimmer ausgeschlossen und es entsteht kein Durcheinander.

5. Der ganze „Triathlon“ spielt sich in Sichtweite der Trainer ab. Darum findet der Lauf ebenfalls auf dem Gelände statt.
6. Wer sich nicht an die Regeln hält, wird disqualifiziert.
7. Schmuck ist abzulegen.
8. Sport-/ Badebekleidung ist zu tragen.
9. Längere Haare sind nach hinten zu binden.

Pädagogische Ziele:

Sinn dahinter ist, die Teamfähigkeit und den Ehrgeiz der Kinder spielerisch zu stärken.

Durch den kleinen Wettkampf werden sie dazu motiviert sich mehr anzustrengen.

Um zu gewinnen muss jeder im Team sein Bestes geben, dadurch fördert man die gegenseitige Unterstützung durch z.B. Anfeuern. Ebenfalls gibt man den Sportler*innen die Möglichkeit auf Selbstverwirklichung und ihr Selbstbewusstsein zu stärken.

CleanUp-Tag

Hannoverscher Ruderclub – David und Jakob

Projektidee:

Es ist häufig viel Müll im Maschsee, gerade nach Maschseefesten, Vatertag, etc. Deshalb haben wir uns gedacht wir könnten mal wieder einen CleanUp-Tag veranstalten, der schonmal vor ein paar Jahren stattgefunden hat, dann aber etwas eingeschlafen ist.

Beschreibung:

Die Idee ist an einem schönen warmen Wochenendtag mal gemeinsam den Maschsee (und eventuell den Bootsplatz) von Müll zu befreien. Dabei werden die Sportler mit Keschern, Schaufeln, Harken, Greifzangen, Booten und was man sonst noch so braucht, um Straßenschilder, Tische, Bänke, Flaschen, Plastik in allen Formen und Farben...aus dem Maschsee zu fischen ausgerüstet. In Gig-Booten geht es dann auf dem Maschsee raus zum Rudern, um auch mal die Gegend abseits der üblichen Route genauer erkunden können. Entlang am Ufer können die Kinder auf zu Fuß oder mit dem Fahrrad den See nach Müll absuchen. Abschließend wollen wir im Anschluss nochmal gemeinsam grillen mit einer Siegerehrung für die Gruppe, die am meisten Müll gesammelt hat.

Ziel:

- Spaß haben
- Die Gruppengemeinschaft und die Dynamik zwischen den verschiedenen Sportgruppen stärken
- unser Gewässer sauber halten

Durchführung:

Treffen 11:30

-Bootsaufteilung, Übergabe der Werkzeuge und Tüten/Eimer

Müll sammeln bis 15:00/15:30

-Trainer überwachen die Aktion mit Motorbooten

Danach grillen mit Siegerehrung

Termin: vermutlich der 13./14.6.

Juni 03, 2026

JULEICA

Reem, Belinda, Feliciana

JUGEND AUSFLUG

eine Kooperation vom BRC Hevella und dem
Märkischen Ruderverein

Projekt Ziele

Mit diesem Ausflug möchten wir die Gemeinschaft unserer beiden Jugendgruppen stärken.

Obwohl unsere Vereine nur 2 Kilometer voneinander entfernt sind, kennen sich die Jugendlichen kaum. Durch gemeinsame Aktivitäten wollen wir neue Kontakte und Freundschaften fördern, den Austausch zwischen den Vereinen stärken und die Jugend der Berliner Ruderer näher zusammenbringen.



— Tagesplanung —



Wann?

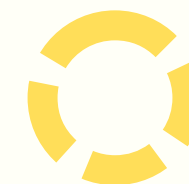
am 04. Juli, 2026 von circa 10:00 Uhr - 17:00 Uhr

Wohin?

vom Märkischen Ruderverein zur Astoria
Rudergemeinschaft
hin und zurück gesamt 25 Kilometer

Wer?

Die Jugend vom BRC Hevella und Märkischen Ruderverein
(alle von 10-20 Jahren sind herzlich eingeladen
gesamt sind circa 5-7 Betreuer/Obleute/Trainer dabei



Project Timeline



- 
- 1 Hevella Jugend rudert zum Märkischen Ruderverein
 - 2 um 10:00 Uhr alle beim märkischen Ruderverein
 - 3 kleine Spiele zum Kennenlernen
 - 4 Bootsaufteilung → Losung
 - 5 ab aufs Wasser
 - 6 12,5 Kilometer zur Astoria RG
 - 7 bei Astoria wird gepicknickt
 - 8 dann geht's 12,5 Kilometer zurück
 - 9 offenes Ende beim Märkischen Ruderverein
-



weitere Orga



wer bringt was mit? Kosten → wer trägt diese?

Kosten

- Vereinskassen übernehmen die jeweils entstandenen Kosten für's Essen
- sonst keinerlei Kosten

Picknick

- klassisches Picknick → jeder bringt was mit
- Vereine regeln unter sich wie sie das organisieren wollen (Bringt jeder was mit? Geht man als Verein einkaufen? etc.)

Sonstiges

- Infos werden paar Tage vorher an die Jugend geschickt
- durch Abstimmung wird koordiniert wer kommt
- nochmal ein kleiner Reminder mit allen endgültigen Aspekten



Danke ;)



leereem13@gmail.com



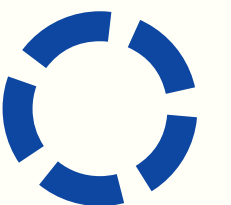
feliciana18061@web.de



adenileb20@gmail.com



BRC Hevella & Märkischer Ruderverein



Wanderfahrt Weser

Leonard & Ole - RRC & ORV

Wie kam es dazu?

Die Wanderfahrt findet jedes Jahr statt. Die organisatorische Unterstützung wird dabei jährlich von wechselnden Personen übernommen.

Vorbereitung

Für die Fahrt mussten im Vorfeld folgende Dinge organisiert werden:

- Bootstransport und Boote abriggern / verladen
- Personentransport
- Unterkünfte
- Versicherung
- Werkzeug und Küchengeräte
- Lebensmittel besorgen

Ablauf

Die Wanderfahrt erstreckt sich über mehrere Tage auf der Weser. Der grobe Ablauf sieht wie folgt aus:

- Anreise und Verladen der Boote am ersten Tag
- Tägliche Ruderstrecken auf der Weser mit Übernachtungen in Unterkünften entlang der Route
- Nutzung von Freizeitangeboten wie Schwimmbad und Rodelbahn bei passender Gelegenheit
- Einkäufe an den Zwischenstopps (EDEKA, REWE)
- Abrüsten der Boote und gemeinsame Abreise am letzten Tag

Packliste

Jeder Teilnehmer sollte folgende Ausrüstung mitbringen:

- Isomatte und Schlafsack
- Ruderkleidung und Regenkleidung
- Sonnenschutz und Badesachen
- Kleidung zum Wechseln
- Duschzeug
- Geschirr
- Verpflegung für den ersten Tag
- Seesack

Infrastruktur & Notfallplan

Entlang der Strecke stehen folgende Einrichtungen zur Verfügung:

- Schwimmbad Höxter
- Rodelbahn Bodenwerder
- EDEKA Verberg – Im Hagen 9, 37619 Bodenwerder
- REWE – Schlesische Str. 1, 37671 Höxter
- Krankenhaus Höxter

Wir freuen uns auf die schöne gemeinsame Zeit und erhoffen uns einen Reibungslosen Ablauf. Insbesondere hoffen wir das wir das Motto Jeden mit Jeden durch tägliche Mannschaft wechseln viel Abwechslung bringt.

Viele Späße

JULEICA Projekt RCS goes Wesermarathon

Was ist geplant?

Eine gemeinsame Teilnahme von Jugendlichen und Erwachsenen aller Leistungsgruppen am Wesermarathon. Dieser findet immer Sonntags statt. Zusätzlich soll am Vortag eine Wanderfahrt auf der Aller stattfinden.

Wie kann die Durchführung laufen?

Es reisen alle mit Auto und Anhänger an oder mit der Bahn als Gruppe von Hamburg aus. Das erste gemeinsame kennen lernen der Gruppe findet beim aufriggern der Boote statt. Anschließend geht es in eine Vorstellungsrunde um einmal alle Namen zu erfahren, falls man das bis hierhin noch nicht geschafft hat. Im Anschluss werden die Boote gemischt aufgeteilt, damit alle eine wenig aus ihren „festen“ Mannschaften und damit aus ihrer Komfortzone raus müssen.

Sind die Boote auf dem Wasser ist es das Ziel allen Leuten ein paar Sachen für fließende Gewässer mitzugeben. Wie Wende ich sinnvoll, wie hilft mir das beim Anlegen an Stegen oder am Ufer. Wo fließt das Gewässer dafür am günstigsten? Richtung Hannoversch Münden kommen zwei Sperrwerke, an denen man zum einen die Beschilderung an Gewässern erklären kann und zum andren gemeinsames Umsetzen üben kann, mit der Hilfe von Bootswagen. Ziel das ganzen ist, jedem alles an die Hand zu geben um am Wesermarathon erfolgreich teilzunehmen.

Zum Ende des Tages gibt's ein gemeinsam zubereitetes Abendbrot. Das hilft die Aufgaben für den nächsten Tag beim sehr frühen Frühstück in den Fokus zu rücken 😊.

Am nächsten Morgen gibt's früh Frühstück, da die Boote um 6:00 am Start, der Schleuse in Hannoversch Münden liegen sollen. Ein Landdienst kümmert sich danach um Anhänger mit Gepäck um später die entsprechenden Zielstationen anzufahren.

Die Boote sind heute besetzt wie geplant, also Erwachsene und Kinder wieder jeweils unter sich. Jugendliche finden einfacher Themen unter sich, die sie während der Fahrt interessieren, genauso bei Erwachsenen.

Für die Jugendlichen ist das Ziel Holzminden, dass sind 80km, die sie in 10 Stunden erreichen müssen. Dafür haben sie auch eine Zeitplanung dabei, damit sie wissen, wann sie wo ca sein müssen.

Dort werden sie vom Landdienst eingesammelt und schließen ihre Veranstaltung durch das aufladen des Hängers ab. Sie können dort im Verein die duschen nutzen und werden dann zum Bahnhof gebracht, dann schaffen sie es bis ca. 20 Uhr wieder in Hamburg zu sein.

Die Erwachsenengruppe fährt bis Hameln und wird dort ca. gegen 17 Uhr sein, hat also 11 Stunden Zeit. Auch hier wird geduscht, es hat sich gezeigt, dass man die Klamotten im Boot mitnehmen muss, da sich das sonst mit dem Anhänger nicht ausgeht. Danach werden die Boote abgeriggert und verladefertig gemacht. Bahnfahrer gehen ca. gegen 18 Uhr Richtung Bahnhof, Landdienst und der Rest Autofahrer kümmern sich ums aufladen des Hängers.

Am Montag gibt's Abend statt Training gemeinsames Hängerabladen und Boote sauber machen. Wenn alles erledigt ist gibt's danach noch gemeinsames grillen im Verein um einen gemeinsamen Abschluss für die Wanderfahrt zu haben.

Generationsübergreifendes Rudern

Projektvorstellung und Ziel

Ich habe mit einem anderen Jugendlichen (Collin) in meinem Verein dieses Projekt geplant. Bei unserem Projekt werden Zweier-Teams aus einer „jungen“ und einer „alten“ Person gebildet. Auf einer Tagesfahrt werden wir dann zusammen Minispiele absolvieren.

Mit dem Projekt wollten wir erreichen, dass man sich besser kennenlernt und auch Teamarbeit durch die Aufgaben stärken. Es soll auch einfach eine Spaß-Aktion sein, bei der man vielleicht auch mal mit anderen Menschen redet und rudert, mit denen man sonst nicht oft rudert. Ebenfalls wollten wir den Austausch zwischen Generationen verstärken.

Entstehung des Projekts

Ein anderer Jugendlicher hatte die Idee am Anfang des Jahres, aber erst war es nur theoretisch. Die Idee kam daher, dass auf manchen Fahrten die Boote zufällig zugeteilt werden. Als ich von dem Projekt bei Juleica erfahren habe, haben wir angefangen richtig zu Planen. Hier hat uns auch Merle geholfen und uns unsere Möglichkeiten gezeigt und Tipps gegeben. Da es dieses Projekt noch nicht in unserem Verein gab und wir alles neu organisieren und planen mussten und müssen, war vieles für uns neu.

Projektplanung und Durchführung

Geplant ist eine kleine Wanderfahrt, bei der die Boote zufällig eingeteilt werden. Wir hatten überlegt, ob wir zu Birkenwerder fahren könnten. Dort würden wir etwas gemeinsam Essen und verschiedene Minispiele spielen, die Zusammenhalt und Teamfähigkeit stärken. Diese Spiele würden in zufällig gelosten Zweierteams stattfinden. Am Ende des Tages gibt es ein Gewinnerteam. Zum Schluss wird zurückgerudert. Insgesamt wären das ca. 32-36 geruderte Kilometer. Das ganze Event würde wahrscheinlich 5-6 Stunden. Einen konkreten Termin haben leider wir noch nicht.

So werden Boote besetzt und wir hatten überlegt zu Birkenwerder zu fahren. Dort angekommen wollten wir etwas Essen und verschiedene Minispiele in den Zweierteams. Hierbei kann man Punkte sammeln und am Ende gibt es ein Siegerteam. Danach wird gemeinsam zurückgerudert. Insgesamt wären das ca. 32-36 geruderte Kilometer. Das ganze Event würde wahrscheinlich 5-6 Stunden.

Collin hatte die Idee am Anfang des Jahres, aber erst war es nur theoretisch, da auf manchen Fahrten die Boote zufällig zugeteilt werden. Als ich von dem Projekt bei Juleica

erfahren habe, haben wir angefangen das Projekt richtig zu Planen. Hier hat uns auch Merle geholfen und uns unsere Möglichkeiten gezeigt und Tipps gegeben. Da es dieses Projekt noch nicht in unserem Verein gab und wir alles neu organisieren und planen mussten und müssen.

Mit dem Projekt wollten wir erreichen, dass man sich besser kennenlernt und auch Teamarbeit durch die Aufgaben stärken. Es soll auch einfach eine Spaß-Aktion sein, bei der man vielleicht auch mal mit anderen Menschen redet und rudert, mit denen man sonst nicht oft rudert.

Übersicht der Aufgaben

Aufgabe	Verantwortlich	Zeitraum
Entwicklung der Projektidee	Collin	Anfang des Jahres
Ausarbeitung des Konzepts	Collin und ich	laufend
Beratung und Unterstützung	Merle	während der Planung
Planung der Strecke und Spiele	Collin und ich	vor der Durchführung
Durchführung des Projekts	alle Teilnehmenden	geplanter Termin

Fazit und Reflexion

Da das Projekt zum Zeitpunkt dieses Berichts noch nicht durchgeführt wurde, können noch keine tatsächlichen Ergebnisse beschrieben werden. Die bisherige Planungsphase verlief jedoch erfolgreich. Besonders positiv war, dass wir eine eigene Idee entwickeln und selbstständig ausarbeiten konnten. Dabei haben wir gelernt, wie viel Organisation und Vorbereitung hinter einer Vereinsveranstaltung steckt.

Eine Herausforderung war, dass es für dieses Projekt kein direktes Vorbild im Verein gab. Deshalb mussten wir viele Entscheidungen selbst treffen und verschiedene Möglichkeiten abwägen.

Wir erwarten, dass das Projekt den Zusammenhalt im Verein stärkt und neue Kontakte zwischen jüngeren und älteren Mitgliedern entstehen. Wenn die Veranstaltung gut funktioniert, dann hoffen wir, dass wir sie auch in Zukunft weiterführen können.



PROJEKTBERICHT JULEICA 2026

Bericht des Teams aus dem Rendsburger Primaner Ruderclub von 1880

Von Janne, Felix, Henrik & Tom

PROJEKT: Spieletag für alle Mitglieder

- **Projektvorstellung und -ziel:**

Da unser Verein mit circa 60 Mitgliedern relativ klein ist, ist es umso wichtiger, wenn jeder mit jedem gut auskommt. Besonders da die Trainings getrennt sind, ist es wichtig, dass die Beziehungen gut intakt sind. Um die Gemeinschaft und auch die Beziehung zwischen Jung und Alt in unserem Verein zu stärken wollten wir einen Spieletag für alle Mitglieder organisieren. Der Schwerpunkt dieses Projekts lag besonders auf den Mitgliedern. Gemeinschaft ist in einem Verein wichtig, denn sie hält ihn am Leben. Man soll auch übergreifend mit allen Personen zusammenarbeiten, aber auch Spaß haben können. Durch diesen Tag wollten wir die Verbindung stärken.

- **Projektplanung und -durchführung**

In unserem Verein gab es solche Veranstaltungen zwar noch nicht, aber ähnliche Events gab es bereits in der Vergangenheit. An diesen Events haben wir uns für den Aufbau orientiert. Ein Beispiel ist unser RPRC-Wochenende. Dies ist ein Wochenende, welches man am Bootshaus verbringt und dort rudert, am Lagerfeuer sitzt und einfach Spaß hat, allerdings wird auch das Bootshaus auf Vordermann gebracht.

Beim Spieletag fanden Spiele und Aktivitäten drinnen, als auch draußen, statt. Es gab eine Aufgabe, die über den Tag verteilt war. Das Spiel hieß „Mörder“ und man musste über den Tag hinweg eine Person, die man gezogen hat, töten, indem man ihr einen Gegenstand übergibt. Dieses Spiel hatten wir ausgewählt, damit, auch wenn es mal etwas Leerlauf gab, der Tag spannend ist. Dann spielten wir draußen Spiele die ähnlich zu denen sind, die wir während der Präsenzphase in Ratzeburg gespielt haben. Es gab Spiele mit viel, aber auch weniger Bewegung, so war für jeden etwas dabei. Danach, um eine Verbindung zu unserem Sport herzustellen, wollten wir einen Ruderslalom auf der Obereider, unserem Gewässer vor dem Bootshaus, veranstalten. Man sollte in Trainingseinern so schnell es geht durch einen Slalom aus Bojen fahren. Wer am schnellsten ist, gewinnt. Allerdings war es am Tag so windig, dass ein Ruderslalom undenkbar war. Deswegen hatten wir überlegt den Ruderslalom mit unserem Coastaleiner durchzuführen oder eine Ergometerstaffel zu veranstalten.



Die Entscheidung überließen wir den Teilnehmern und diese wollten lieber noch ein paar Spiele spielen. So haben wir noch viel Zeit auf unserem Rasen verbracht und hatten eine größere Pause für die Crêpes, welche eigentlich während des Slaloms gemacht werden sollten. Neben Bingo und Tabu waren auch Kartenspiele geplant. Um danach wieder etwas in Bewegung zu kommen, führten wir noch ein paar Spiele draußen im Garten durch. Diese sollten durch Interaktionen die Gemeinschaft verstärken. Am Abend sollte ein Lagerfeuer mit Stockbrot stattfinden, an dem alle Teilnehmer entspannen können. Nebenbei sollten auch noch Mocktails gemacht werden und der Tag sollte so ausklingen. Jedoch mussten wir auch das Lagerfeuer wegen des Windes ausfallen lassen, da es zu windig war. Dennoch haben wir die Mocktails in unserem Clubraum gemacht und nebenbei schön den Tag ausklingen lassen.

PERSON	AUFGABE
Felix	Planung des Essens und des großen Spiels
Henrik	Planung des Essens und des Slaloms
Janne	Erstellung des Videos, und videotechnische Begleitung des Tages
Tom	Erstellung der Minispiele und schreiben des Berichtes

• **Fazit/Reflexion**

Insgesamt war der Spieletag für alle Teilnehmer und für uns als Ausrichter ein Erfolg. Alle hatten Spaß und der Tag war gut gefüllt mit Aktivitäten. Auch wenn der Wind unsere Planung durchkreuzt hatte, haben den Tag durch ein wenig Improvisation erfolgreich gestalten können. Besonders gut gelaufen sind die Minispiele, die wir draußen veranstaltet haben. Durch die Einfachheit und den Unterhaltungswert der Spiele waren alle begeistert und wollten direkt noch ein paar mehr Runden spielen. Positiv aufgefallen ist auch unsere Struktur. Diese wurde als sinnvoll und nachvollziehbar wahrgenommen, da eine gute Abwechslung geboten war. Wir könnten definitiv einige Dinge verbessern. In der Feedbackrunde wurde uns mitgeteilt, dass der rudertechnische Aspekt durch das Ausfallen des Slaloms etwas kurz gekommen ist und wir beim nächsten Mal eventuell vorab an Alternativen arbeiten könnten. Insgesamt haben wir aus der Veranstaltung viel gelernt. Sowohl ausbaufähige Dinge als auch Sachen, die man wiederholen kann, da sie positiv aufgefallen sind. Auch die Spiele können wir sinnvoll für unser Ausbildungswochenende und andere Veranstaltungen benutzen. Der Slalom kann sonst beim Training nachgeholt werden, wenn es nicht so windig ist.

Juleica Projekt

Von Elisa Gutschow

Ich bin Elisa Gutschow aus Hamburg und bin Mitglied im Ruderverein an den Teichwiesen (RVT). Im Anschluss werde ich mein freiwilliges Projekt erklären. Dadurch, dass das Projekt erst am 23.06.25 stattfinden wird, kann ich nur meine Planung erläutern und leider noch nicht auswerten.

Mein Verein hat mittlerweile die größte aktive Jugendgruppe in ganz Deutschland und darunter auch eine sehr große Kindergruppe. Ebenfalls gibt es beim RVT eine Schulruder-AG, da wir mit einem naheliegenden Gymnasium, dem Heilwig-Gymnasium, schon seit Jahren eine Kooperation haben. In der sechsten Klasse hat man dort die Möglichkeit, mit dem Rudern anzufangen, wodurch schon viele Kinder zu uns in den Verein gekommen sind. Die Kinder trainieren im Rahmen der AG 2x in der Woche bei uns im Verein und haben dabei viel Spaß.

Ich habe mir überlegt, dass man für die Kinder aus der Schulruder-AG einen Sommerwettbewerb organisieren könnte, der selbstverständlich bei uns im Verein stattfindet. Die Kinder können hierbei das Rudern von einer anderen Seite kennenlernen, ebenfalls viel dazu lernen und auf jeden Fall eine Menge Spaß haben. Außerdem soll der Wettbewerb einen schönen Abschluss des Schuljahres bilden.

Voraussichtlich werden 15 Kinder an diesem Wettbewerb teilnehmen, daher werden wir drei Gruppen à 5 Kindern bilden. Es gibt 6 Übungen und das Ziel ist es, diese Übungen in einer möglichst schnellen Zeit zu absolvieren, um am Ende möglichst viele Punkte zu erreichen. Wenn man eine Übung gewinnt erhält man dafür 3 Punkte, als zweiter Platz 2 Punkte und als dritter Platz einen Punkt.

Die erste Übung ist das schnellste Aufriggern. Die Kinder müssen eine 4x+ Gig aufriggern und dabei wird die Zeit gestoppt. Anschließend werden sie als zweite Übung im Wasser alle gegeneinander im Gig-Vierer einen 250m Sprint fahren. Dadurch, dass die Kinder die schweren Boote nicht alleine ins Wasser bekommen, werden wir ihnen dabei helfen und währenddessen die Zeit anhalten. Nachdem sie den Sprint gefahren sind und wir die Boote wieder an Land gebracht haben, werden sie die Vierer als dritte Übung wieder abriggern müssen. Hoffentlich weiß danach jeder aus der Gruppe, wie man richtig ein Boot auf- und abriggert.

Als vierte Übung werden wir einen Staffellauf durchführen. Dabei ist das Ziel schnellstmöglich 25m zu laufen mit einer Staffelübergabe. Die Läufer müssen dabei eine Schwimmweste und einen Riemen tragen, der mit dem Blatt nach oben gerichtet ist. Diese Strecke muss 10x gelaufen werden und dabei muss immer gewechselt werden.

Die nächste Aufgabe (5. Übung) nennt sich „Adiletten-Weitwurf“ und besteht darin, seine eigenen Adiletten in einen Ring zu werfen und diesen zu treffen. Jeder hat zwei Versuche und es gibt drei Kreise die man treffen kann. Der am nächsten liegende Ring gibt 1 Punkt und der am weitesten weg liegt gibt 3 Punkte.

Als letzte Übung gibt es ein Wissensquiz, in dem die Kinder innerhalb von 60 Sekunden so viele Ruderbegriffe wie möglich erraten sollen. Dabei werden die Begriffe von einem Partner bzw. einer Partnerin aus der Gruppe erklärt und die Gruppe, die am Ende die meisten Begriffe erraten hat, gewinnt.

Ich bin sehr gespannt auf den Wettbewerb und freue mich sehr ihn mit den Kindern durchführen zu können. Hoffentlich wird es ihnen ebenso viel Spaß machen und hoffentlich nehmen sie viele schöne Erinnerungen von diesem Tag und der Schulruder-AG mit!

Eltern-Freunde-Rudern am Maschsee 2026

Johann Behrendt

Ruderverein an der Schillerschule

Ebellstraße 15, 30629 Hannover

Eltern-Freunde-Rudern

1.1 Entstehung des Projekts

Die Idee des Eltern-Freunde-Ruderns ist nicht unmittelbar eine Neuheit, sondern wurde schon bevor ich in den RVS eintrat, mehrfach umgesetzt. Seither hatte man solch ein Eltern-Freunde-Rudern nicht mehr. Diese Idee zu dem Projekt wurde mir von einem Ehemaligen zugetragen, denn ,wie schon genannt, entstammt diese Idee, bei der Eltern in das Hobby ihrer Kinder reinschnuppern können, nicht direkt neu, sondern gab es das Rudern der Eltern in Gig-Booten schon mehrfach.

Somit dachte ich mir es wäre sicherlich wieder mal eine coole Aktion, die das Gemeinschaftsgefühl verstärken kann, denn der ganze Verein arbeitet zusammen, durch z.B. das gemeinsame Lehren des Rudersports oder das Mitbring-Bufferet. Dies soll zusätzlich stattfinden, um nach der kleinen Rudereinheit ein gemütliches Beisammensein zu ermöglichen, ohne das ein Gefühl von Stress, o.ä. aufkommt.

1.2 Thematischer Schwerpunkt

Im Vordergrund des Projektes sollte Spaß und Freude stehen, denn so stärkt man gleichzeitig das Gemeinschaftsgefühl als auch den Zusammenhalt im Verein. Denn Sport bringt Menschen zusammen. Es geht nicht primär um die einzelne Aktion, sondern um das Zusammenkommen und somit den Nutzen für die Gemeinschaft. Es soll den Austausch zwischen Alt und Jung ermöglichen und schafft somit vielleicht eine mehr familiäre Atmosphäre als nur eine impersonale, in der jeder denkt, man müsse alles alleine schaffen. Doch das sollte nie der Fall sein, weshalb gemeinsame Aktionen im Verein helfen können, dass so ein Gefühl niemals entsteht.

Auch Alltagsstress kann durch gemeinsame Aktivitäten reduziert werden, denn Stress führt oftmals auch zu sozialer Isolation, die durch solche Projekte verringert werden kann. Sport ist aber auch gleichzeitig eine Stressreduzierung, denn beim Sport werden Glückshormone, wie z.B. Endorphine oder Serotonin ausgeschüttet, die den Stresshormonen entgegenwirken und abbauen.

Durch die aktive Teilnahme der Eltern oder Freunden integriert der Verein mehr Menschen, denn es ist egal welche Herkunft, Hautfarbe, Religion, usw man hat. Denn Sport verbindet!

1.3 Absicht und das Ziel

Ich möchte mithilfe des Projektes das Gemeinschaftsgefühl stärken, soziale Isolation reduzieren, mehr Integration schaffen, usw. Ich will die Eltern mehr in den Verein einbinden, damit sie vielleicht nicht nur als Zuschauer agieren, sondern auch aktiv im Vereinsleben teilhaben können.

Zusätzlich kann man neue Mitglieder gewinnen, die vielleicht durch ihre Freunde motiviert worden sind, das Rudern auszuprobieren. Man weckt neues Interesse und somit wächst der Verein. Die Freunde oder Eltern sehen direkt ein solch familiäres Umfeld und sind somit möglicherweise schneller gewillt richtig im Verein aktiv zu werden.

Die Vereinsdynamik beschreibt die lebendige Interaktion und den Zusammenhalt aller Mitglieder im RVS, die durch gemeinsame Aktivitäten wie das Eltern-Freunde-Rudern gestärkt

wird. Sie belebt den Verein, indem Eltern von Zuschauern zu aktiven Ruderern werden und so Traditionen mit neuer Energie wiederbeleben.

2.1 Inhalt des Projektes

Die Idee des Eltern-Freunde-Ruderns, also das Vermitteln des Rudersports von den Sportlern aus dem Verein an ihre Freunde und Eltern. Die Gruppe unterstützt sich selber, denn es gibt eigentlich keine Einwirkungen von außen. Das meint das Trainer*innen nicht helfen, es sei denn es sollte wirklich brenzlich werden, und die Sportler selber ihren Personen im Boot den Rudersport nahe bringen können. Das stärkt nicht nur den Zusammenhalt, denn es kommt nicht „von oben“(Trainer*innen), sondern auch das eigene Selbstbewusstsein, Lernen und Lehren. Somit kann man später diesen Sportlern auch mal die Aufgabe geben, sich um Jüngere zu kümmern und denen kleine Dinge näher zu bringen und erklären.

Zum Schluss gibt es dann noch das kleine Abschlussbuffet, um ein entspanntes Ende zu ermöglichen. Es soll die Stimmung etwas auflockern und ein peinliches/gestresstes Ende vermeiden.

3.1 Wie kann das Projekt funktionieren?

Das Projekt kann aber natürlich nur funktionieren, wenn sich viele Sportler*innen daran beteiligen, denn alleine wird das Eltern-Freunde-Rudern nicht funktionieren. Es ist essenziell das auch schon bei der Planung Zusammenhalt besteht, da man ihn sonst auch nicht zeigen und damit werben kann.

Zudem bin ich auf meine Vorstandskollegen angewiesen, damit wir diese vielen Aufgaben bewältigen können. Denn zum Beispiel eine Genehmigung von der Stadt Hannover kann gut auch mal bis zu einem Monat dauern. Somit muss also der ganze Verein, insbesondere der Vorstand gut zusammenarbeiten, aber auch wir im Vorstand sind auf Hilfen der Sportler*innen beim Lehren des Rudersports sowie Essen für das Mitbringbuffet angewiesen.

Zusammenfassend lässt sich also sagen, dass eine solche Aktion, genau wie eine Wanderfahrt oder Regatta, nur möglich sind, wenn der ganze Verein zusammen hält, denn so ein Projekt stellt den Verein vor große Herausforderungen, die alle Mitglieder mit bewältigen müssen, denn sie sind der Verein. Deshalb ist es aber auch wichtig das man solche Aktionen weiterführt, denn nur so spüren die Mitglieder diesen Zusammenhalt und die Unterstützung der anderen – es wird also immer mehr wie eine große Familie.

4.1 Ausblick

Ich möchte, dass das Projekt nichts einmaliges ist, sondern über weitere Jahre fortgeführt wird, denn es vereint Menschen. Wie anfangs bereits genannt, erinnern sich heutzutage noch Eltern, die vor 5-7 Jahren gerudert sind, immer noch an das schöne Beisammensein. Das Eltern-Freunde-Rudern soll den Verein verbinden und zusammenbringen. Das Projekt fördert zudem die Selbstständigkeit der Sportler*innen und sorgt somit auch für die persönliche Entwicklung der Sportler*innen. Möglicherweise motivieren solche Aktionen, die das Vereinsleben aktiver machen, auch Sportler*innen sich mehr zu engagieren. Das Eltern-Freunde-Rudern soll den Zusammenhalt, das Gemeinschaftsgefühl und die Integration fördern.



Save the Date

ELTERN-FREUNDE-RUDERN 6. Juni 2026



den 6. Juni 2026 von 10-14 Uhr

Am Schülerbootshaus Hannover
Karl-Thiele-Weg 19

Alle können das Rudern ausprobieren, aber auch einfach einen schönen Vormittag am Maschsee verbringen. Zudem werden wir ein neues Boot taufen und erstmals anrudern. Abschließen werden wir mit einem Mitbring-Buffer und lassen den Vormittag gemütlich enden.

Einladung

Familien-Freunde-Rudertag

am Samstag den 6. Juni 2026

Hallo liebe Ruderer, liebe Eltern,

die Rudersaison ist im vollen Gange und wir alle haben schon viele Stunden im Ruderboot und auf dem Wasser verbracht. Sicher wurde zuhause schon viel über das Rudern erzählt, wie z.B. falsch eingelegte Skills, dem Kentern im Einer oder dem Start auf Regatten.

Am Samstag den 06.06.2026 von 10-14 Uhr wollen wir auch den Eltern, Geschwistern und Freunden die Möglichkeit geben den Rudersport zu entdecken und erleben. Aber auch wer nicht zu den Skulls greifen will, kann einen schönen Vormittag am Maschsee verbringen.

Damit wir uns nach der Anstrengung auch wieder stärken können wäre es schön, wenn ihr etwas kleines zu Essen, wie einen Kuchen, belegte Brötchen, o.ä., mitbringen könntet. Wir freuen uns auf einen schönen Samstag mit euch!

Um besser planen zu können, bitten wir um eine kurze Rückmeldung, bspw. in der Abstimmung in der WhatsApp-Gruppe oder per E-Mail. Bei Fragen melden Sie sich bei johann.behrendt@iserv-schillerschule.de

Mit rudersportlichen Grüßen,
der Schülervorstand

Juleica Vereins-Projekt

Unser Projekt: Kinder & Jugend Regatta

Wie kam die Idee zustande?

- Im vergangenen Jahr sind besonders viele kleinere Kinder zu unserem Verein hinzugekommen und manche haben auch schon vereinzelt Regatta Erfahrungen gemacht. Der Großteil traut sich aber noch nicht auf Regatten zu fahren. Außerdem haben wir in unserer Jugendgruppe einen sehr großen Altersunterschied von 10-18 Jahren, was dazu führt, dass viele Kinder fast gar keinen Bezug zu den Älteren haben.

Ziel:

- Generationsübergreifende Regatta Vorbereitung mit Spaß für die Jugend und den Kindern das Regatten fahren näher zu bringen, ohne sie unter Druck zu setzen. Verbindung zwischen den Kindern und Jugendlichen schaffen, indem man Kinder und Juniorenboote mischt.

Maßnahmen und Planung zur Durchführung:

- Flyer aufhängen und in der Eltern und Jugend WhatsApp-Gruppe über die Regatta informieren.
- Rennen je nach Teilnehmeranzahl fair Aufteilen und festlegen welche Bootsklasse zuerst gefahren wird.

- Länge der Strecke festlegen: Kinder 250m & Junioren 500 m, gemischte Junioren und Kindersportler Zweier 500m
- Nachdem die 250m und Junioren 500m Rennen entschieden sind, werden faire Zweier aus den Junioren und Kindersportlern gebildet und dann werden 500m gegeneinander gefahren.
- Für die Verpflegung der Sportler und den Eltern sorgen z. B. mit belegten Brötchen, Obst & Kuchen.
- Medaillen und Urkunden für die Siegerehrung.

Vorteile:

- Erste Regatta Erfahrungen für die kleinen Kinder
- Gemeinschaftsstärkung und Generationsübergreifender Spaß
- Eine Gelegenheit für die Eltern ihre Kinder anzufeuern und andere Eltern kennenzulernen.