

BFD-Projekte 2018/2019



| | | |
|---------------------|--------------------------------|---|
| Maximilian Ludwig | Akademischer RC zu Münster | Neugestaltung des Kraftraums |
| Teresa Mayr | Deutsche Ruderjugend | Sommerferienprogramm beim WSV Altwarmbüchen |
| Jan Lennart Bolte | Deutscher RC von 1884 | Talentsichtung |
| Talea Dieken | Emdener RV | EWE Rowing Challenge |
| Sam Vasquez-Fischer | Heidelberger RK | Handwerkliche Tätigkeiten mit Schulkooperation zur aktiven Integration ins Vereinsleben |
| Ben Langebartels | Kölner RV von 1877 | Jugendrudern auf dem Rhein |
| Tom Hinrichs | Limburger Club für Wassersport | Instandhaltung des Bootsparks |
| Lorenz Wallner | Münchener RC von 1880 | 1. Münchner Stadtmeisterschaft im Rudern |
| Frank Elsinga | Münchner RSV Bayern v. 1910 | Teamspiele im Fünfseenland als radsportliche Aktivität |
| Vincent Sander | Osnabrücker RV | Gymnastik Lehrbuch |
| Mathis Tommek | RC Favorite Hammonia | Sommerwanderfahrt auf der Elbe |
| Nils Lommatzsch | RC Hamm | Talentsichtung neuer Sportler in den Schulen |
| Felix Leiße | RC Undine Radolfzell | Von Deutschlands schnellster Klasse zu Jtfo |
| Henry Kröger | RG Hansa Hamburg | Die schnellste Klasse Deutschlands |
| Nikita Nevrotov | RC Ernestinum-Hölty Celle | „How to be a Bufdi“ – Ein Handbuch für BFDler |
| Niklas Jasper Brons | RK Flensburg | Ergocup |
| Hannes Deittert | RV Münster 1882 | Spendenergocup 2019 |
| Henriette Pahnke | RV Rauxel 1922 | Renovierung des Hantelraums |
| Nils Fuhler | WSV Meppen | Projekte mit Jugendlichen in der Winterzeit |

Ben Langebartels

BFD-Jahresprojekt 2019: **Jugendrudern auf dem Rhein**

Meinen Bundesfreiwilligendienst in meiner Einsatzstelle beim Kölner Ruderverein galt es mit einem Jahresprojekt zu komplettieren. Ich entschied mich, den Aufbau einer Jugendrudergruppe auf dem Rhein zu meinem ganz persönlichen Projekt zu machen.

Die Idee ergab sich aus einigen Beiträgen von unseren Mitgliedern, denen aufgefallen war, dass kaum Jugendliche aus dem KRV in Rodenkirchen an Jugendprojekten teilnehmen. Die Situation war die, dass es abgesehen von einigen Schulruder-AGs keine Angebote für Jugendliche auf dem Rhein gab. Diese Angebote beschränkten sich bis dato auf die Ruderreviere Decksteiner Weiher und Fühlinger See.

Als allererstes erarbeitete ich ein Konzept, wie der neue Rudertermin aussehen sollte und wie dieses Angebot am meisten Attraktivität versprechen könnte.

Dem Titel zufolge sollten Jugendliche angesprochen werden. Unsere Zielgruppe beschränkte sich aber auf ein Alter von 14 bis 18 Jahren, da die Teilnehmer nicht zu jung aber auch nicht zu alt sein sollten. Außerdem stellt sich beim Rudern auf dem Rhein ja auch die Frage der Sicherheit. Ganz besonders wichtig war es uns Jugendliche aus dem Kölner Süden anzuwerben um der Problematik der langen Fahrwege zu entgehen.

Im Vordergrund sollte eine sportliche Freizeitaktivität stehen, die jedoch vor allem den sozialen Aspekt, der für viele auch den Rudersport ausmacht, nicht zu kurz kommen lassen sollte.

Nach der Erarbeitung des Konzeptes, ging es für mich daran unseren Pressewart zu kontaktieren und mit ihm zusammen einen Zeitungsartikel zu erstellen. Dieser Zeitungsartikel sollte in den Lokalzeitungen des Kölner Südens publiziert werden. Darüber hinaus erarbeitete ich mit unserer Sekretärin ein Plakat, welches vor allem in Rodenkirchener Schulen und im Stadtbezirk Rodenkirchen aufgehängt werden sollte. Außerdem luden wir alle Jugendliche, die sich in dem Alter der Zielgruppe befinden und bereits Mitglieder beim KRV, per Email ein zu diesem neuen Angebot ein.



Mit dem 13. Mai startet unsere Jugendrudergruppe. Ich bin gespannt, ob sich die Arbeit auszahlt und sich in Teilnehmern am neuen Angebot auf unserem Heimrevier wieder spiegelt. Langfristig erhoffen sich alle Beteiligten wieder einen regeren Vereinsbetrieb in Rodenkirchen, welcher dann vielleicht auch wieder von jüngeren Mitgliedern geprägt wird.

Felix Leißer, RC Undine Radolfzell

Projekt: Von Deutschlands schnellster Klasse zu JTFO

Im Rahmen meines BFD-Projekts startete ich 'Von Deutschlands schnellster Klasse zu Jtfo'. Mit meinem Projekt wollte ich den Jugendbereich bei meinem Heimatverein, dem Ruderclub Undine Radolfzell, wieder neu aufbauen. Nachdem wir beim Einführung Seminar ein paar Tipps und Ideen für unsere Projekte bekommen hatten, startete ich mit der Planung. Ich wollte Schüler dazu ermuntern mit dem Rudern anzufangen und sich auch dem Wettkampf zu stellen. Dazu versuchte ich als erstes Kontakt mit mehreren Schulen aufzunehmen um eine eventuelle Kooperation in die Wege zu leiten. Danach plante ich die Durchführung von Deutschlands schnellster Klasse, dies ist ein Ergometer Wettkampf bei dem Schüler von der 5-7.Klasse in Achter Teams 2000m bestreiten. Anschließend wollte ich die Schüler dazu ermuntern der bereits vorhandenen Ruder-AG und im besten Fall dem Verein beizutreten. In der Ruder-AG sollten dann Boote gebildet werden, welche am Baden-Württembergischen Landesentscheid von Jugend trainiert für Olympia starten sollen.

Leider kam es gleich am Anfang der Durchführung zu Problemen, da alle Schulen die ich kontaktierte ablehnten bis auf das örtliche Gymnasium. Mit diesem gab es eine bereits eine Kooperation, die auch eine Ruder-AG beinhaltet. Der verantwortliche Lehrer der Schule für die Ruder Abteilung war meinen Ideen sehr aufgeschlossen. Somit planten wir am 22.02.2019 den Ergocup, am Tag der offenen Tür, in der Schule durchzuführen. Dazu bekam ich von der DRJ ein Paket mit Preisen und Postern. Da die Schule in der 7.Klasse Rudern als Fach im Unterricht hat durften nur Schüler der 7.Klasse an Deutschlands schnellster Klasse teilnehmen. Bei Jtfo darf aber auch die 8.Klasse starten deshalb diese in einem extra Wettbewerb teilnehmen konnten. Insgesamt meldeten sich knapp 80 Schüler an. Am Tag der Durchführung baute ich gemeinsam mit meinem Ansprechpartner in der Schule fünf Ergometer auf und schloss sie an einen Beamer an, an dem das Geschehen mitverfolgen konnte. Der Ergometer Wettkampf war ein voller Erfolg, denn in den anschließenden Wochen stieg die Zahl der Kinder im Vereinstraining und auch in der Ruder-AG.

Wir begannen an zwei Terminen die Woche nun die Bildung von Booten für Jtfo und dem gezielten Wettkampf Training. Im aktuellen Moment sind wir immer noch an diesem Punkt. Die Teilnehmer Zahl steigt aktuell weiterhin. Vor dem Jtfo Wettkampf im Juli werde ich mit der Ruder-AG nach Breisach am Rhein fahren um dort mit meinem Ansprechpartner der Schule ein kleines Trainingslager durchzuführen um die Boote dort schlussendlich fit zu machen. Ich hoffe das wir am Ende eventuell sogar ein oder zwei Boote nach Berlin zum Bundesentscheid von Jugend trainiert für Olympia zu bekommen.

Teamspiele im Fünfseenland im Rahmen einer radsportlichen Aktivität – FSJ/BFD-Projekt 2019 von Florian Dehlfing und Frank Elsinga

2.Veranstaltung im FSJ/ 3.Veranstaltung im BFD



Projektkurzbeschreibung:

Teamspiele im Fünfseenland im Rahmen einer radsportlichen Aktivität. Es ist die Idee, eine Radtour Ende Mai 2019 zu veranstalten, in deren Rahmen der MRSV als ein Team gestärkt wird und nicht wie in der Ist-Situation, als zwei Teilgebiete mit wenig Berührungspunkten.



Abb. 1: Seepromenade in der Nähe des MRSV



Abb. 2: Bernrieder Schloss auf der Streckenhälfte

Projektplanung/-durchführung:

Ausschreibung des Projektes wird vereinsintern nach Genehmigung durch den Vereinsvorstand durchgeführt, wobei alle Teilnehmer unter 18 Jahren die Zustimmung der Eltern benötigen, eine Vorlage wurde erstellt. Anforderungen an die Teilnehmer sind ein Mindestalter von 12 Jahren und ein nach StVo zulässiges Fahrrad. Teilnehmerzahl wird auf max. die 20 Kinder und Jugendliche begrenzt sein.

Es folgt die Festlegung der Betreuer und die Beschaffung des benötigten Materials (Erste Hilfe, Pannenset, usw.).

Beginn des Ablaufs am Projekttag erfolgt nach Freigabe durch den Organisator (Wetter, Ausrüstung, Betreuungspersonal usw.).

Nachdem die Teilnehmerliste überprüft wurde, wird losgefahren. Auf der Wiese neben dem Buchheim-Museum werden ca. 60 Minuten lang Teamspiele durchgeführt, anschließend geht es weiter in Richtung MRSV, wo im Anschluss evt. noch gemeinsam unter Aufsicht gebadet wird. (Abhängig von Wassertemperatur und Witterung)

Durchführungstermin: 30.05.2019

Start der Veranstaltung ist geplant für 12:00 Uhr

Ende der Veranstaltung ist (je nach Fahrgeschwindigkeit) zwischen 16-17:30 Uhr

Ziele:

Innerhalb des FSJ/BFD-Jahres soll ein Projekt selbständig geplant, organisiert und durchgeführt werden. Im FSJ gibt es zudem die Voraussetzung, dass dieses "sozial" zu sein hat.

Die konkreten Ziele sind:

- Förderung sozialer, interdisziplinärer Kontakte u.a. zwischen Ruderern und Seglern
- sportliche Betätigung.
- Abwechslung zum normalen Ruder/Segelalltag.
- Selbstständige Organisation einer Veranstaltung mit Jugendlichen.
- Berücksichtigung von formalen Zustimmungen, Sicherheitsauflagen, Witterungsbedingungen und freigegebenes Budget.



Abb. 3: Höhenprofil der Fahrradtour

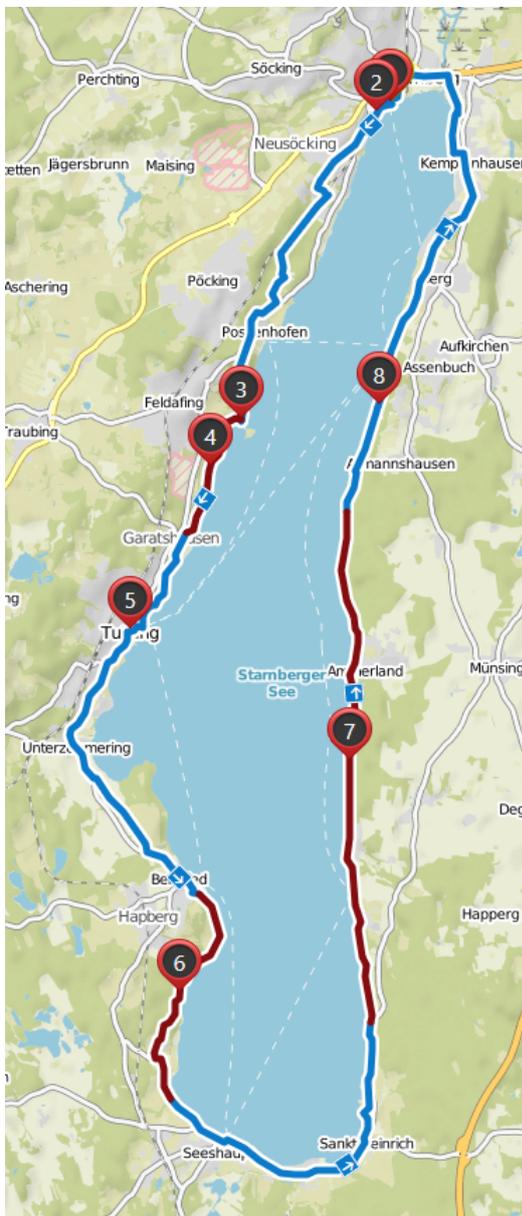


Abb. 4: Kartenansicht



Abb. 5: Statistiken

Spendenrudern 2019 am RVM

Intention des Projektes:

Der Rudersport ist ein teurer Sport, vor allem in der Jugendarbeit. Wegen der vielen Benutzung der Boote, Skulls, etc. ist Verschleiß am Material leider nicht zu verhindern.

Um das bestehende Material instand zu halten und neues Material kaufen zu können, muss die Jugendabteilung Gelder sammeln. In den letzten Jahren gab es daher bei uns schon öfters ein sogenanntes Spendenrudern, dies fand jedoch immer auf dem Ergo statt. Dieses Jahr werde ich dieses Konzept auf das Wasser bringen.

Zielgruppe:

Die Zielgruppen für das Projekt sind nicht nur die Kinder und Junioren, sondern auch die Breitensportler des RVM. Dies soll sowohl den Kontakt als auch das Miteinander der beiden Abteilungen stärken und natürlich einen möglichst großen Spendenbetrag erzeugen.

Ablauf:

Geplant ist, dass ein Termin zeitnah nach den Sommerferien genommen wird. Diesen können die Junioren und Kinder auch als Trainingsauftakt nach der Sommerpause nutzen.

Vor den Sommerferien werden alle potenzielle Teilnehmer über das Projekt informiert. Sie erhalten einen Brief/Email inklusive einer Liste, auf der sie ihre Sponsoren mit den Kontaktdaten und dem selbst bestimmten Betrag pro Ruderabschnitt eintragen sollen. Anschließend werden diese dann von mir über die geruderten Kilometer und den eingefahrenen Spendenbeitrag schriftlich informiert.

Wenn also ein Teilnehmer fünf Sponsoren hat, die jeweils zwei Euro pro Ruderabschnitt spenden, und dieser zehn Kilometer rudert, hat dieser Teilnehmer $(2 \times 10) \times 5 = 100$ Euro errudert.

Ein paar Tage vor dem Ereignis müssen sich die Teilnehmer anhand der von ihnen geplanten Kilometer in eine von mir vorbereitete Bootsliste eintragen.

Am Termin werden die Teilnehmer dann eine vorgegebene Strecke beliebig oft rudern, sodass sie auf ihre geplanten Kilometer kommen können. Streckenposten werden die gefahrenen Kilometer kontrollieren.

Zum Abschluss ist noch ein geselliges Beisammensein mit Würstchen und Getränken geplant.

Organisatorisches/Checkliste:

| „To do“ | Bis wann: | Kommentar: |
|--|--|---|
| Terminfestlegung | Anfang Juni | Absprache mit Kornie/Sebastian |
| Email mit Sponsorenanhang | Ende Juni | Verteiler über Kornie/Sebastian |
| Email mit Bootslisten und Beitrag zum Grillen (Salat, Brot...) | 3-4 Tage vor dem Event losschicken | |
| Info an die Wasserschutzpolizei | Anfang Juni, sobald der Termin feststeht | Ansprechpartner erfragen |
| Streckenposten organisieren | Anfang Juni, wenn der Termin feststeht | |
| 2 Motorbootfahrer bestimmen | s.o. | |
| Wer übernimmt das Grillen? Hagen ansprechen | s.o. | Erinnern 1 Woche vor dem Event Kostenübernahme Würstchen klären |
| Getränke checken Würstchen bestellen | 7 Tage vor dem Event | |
| Brief an Sponsoren erstellen | 2-3 Tage nach dem Event verschicken | Klären: Gibt es schon Vordrucke? |

Fazit:

Da das Sponsorenrudern zu dem jetzigen Zeitpunkt noch nicht stattgefunden hat, ist es schwer ein abschließendes Fazit zu ziehen. Was ich aber bis jetzt in Bezug auf die Organisation des Projektes gelernt habe ist, dass es schlau ist, sich Rat von Mitmenschen einzuholen, welche auf dem Feld mehr Erfahrung und schon ähnliche Events organisiert haben. Das spart einem viel Stress und Arbeit.

Hannes Deittert

Ruderverein Münster von 1882 e.V.

Jahresprojekt 2019

Ich habe mich dazu entschlossen die **Renovierung unseres Hantelraums** zu meinem Jahresprojekt zu machen, da unsere Geräte schon sehr alt sind, viele Gewichte kaputt sind, der Boden schon sehr in Mitleidenschaft gezogen wurde etc.

Außerdem denke ich, dass eine Renovierung gut für den Verein und seine Mitglieder sein wird – vor allem für die Breitensportler- denn wenn man gute Geräte zur Verfügung hat und in einem schönen Umfeld ist, fühlt man sich auch gleich viel wohler und trainiert auch gerne bei uns am Verein. Deswegen kann ich mir vorstellen, dass wieder mehr Mitglieder am Verein trainieren werden und man nicht mehr immer nur die gleichen Leute sieht. Außerdem denke ich auch, dass durch dieses Projekt auch neue Mitglieder in den Verein aufgenommen werden.

1. Spendenaufruf: Um Weihnachten herum haben wir mit der Weihnachtspost auch den Spendenaufruf für die Renovierung des Hantelraums gestartet und jedem Mitglied die wichtigsten Informationen zukommen lassen: Was wollen wir machen? Warum wollen wir das machen? Wann startet es? Wie viel Geld brauchen wir? Zusätzlich zu den Spenden werden wir auch von der Stadt Castrop-Rauxel unterstützt, die uns die gleiche Summe an Geld zukommen lässt, die wir als Verein selber aufbringen. Unser Ziel waren 12.500 € an Spenden zu sammeln und dann insgesamt 25.000 € für die Renovierungsarbeiten zur Verfügung zu haben. Außerdem hat uns die Stadt nochmal 7.500 € zugesagt für die Geräte, wenn wir genauso viel Geld aufbringen können. Das wären dann nochmal 15.000 €.
2. Ausräumen: Am 26. April 2019 ging es dann endlich los: Wir trafen uns, um den Hantelraum komplett frei zu räumen. Alle Geräte kamen raus, Müll und Schrott wurden wegeschmissen und überflüssiges Zeug wurde aussortiert. Unsere Garage wurde zum neuen Hantelraum umfunktioniert, jedoch mit einer sehr reduzierten Auswahl an Geräten und Gewichten und der Rest wurde in einem Container untergebracht. Leider kann man in der Garage sehr schlecht trainieren, weil es dort viel zu eng ist und bei schlechtem Wetter auch viel zu kalt, dadurch wird unser Training in den nächsten Wochen eingeschränkt stattfinden.
3. Ablauf: Der Plan für den Hantelraum ist folgender:
 - Teppichboden herausreißen
 - neue Fenster einbauen
 - neue Tür (als Rettungsweg)
 - Wände streichen
 - Neuer Boden (kein Teppichboden mehr, sondern eine Art Gummi/Laminatboden, da der für Gewichte besser ist und auch besser sauber gehalten werden kann)
 - Geräte anschaffen
4. Geräte: Wir haben beschlossen, die neuen Geräte erst nach Beenden der Renovierung anzuschaffen, weil man dann besser planen kann, was alles überhaupt hineinpasst, was wir wirklich benötigen etc. Trotzdem wurde schon ein grober Plan aufgestellt: 2 Spinningräder (als Abwechslung zu den Einheiten auf dem Ergo, für Regeneration und auch für die anderen Mitglieder), Kurzhanteln (– 40kg), Langhanteln, Tower (für Kniebeuge, Klimmzüge, Kabelzug, ...), Bänke. Falls Geld von den Renovierungsarbeiten übrig bleibt, wollen wir gucken, dass wir das auch noch für die Geräte ausgeben können, aber da es sich eigentlich um zweckgebundene Spenden handelt, geht das nicht so ohne weiteres.

Mittlerweile wurden die neuen Fenster bestellt und der Boden wird diese Woche abgezogen, trotzdem wird es noch ca. zwölf Wochen dauern, bis wir den Hantelraum wieder benutzen können. Bis dahin bin ich gespannt, ob alles nach Plan läuft und wie es sich entwickeln wird. Alles in allem kann ich aber bis jetzt schon sagen, dass es mir sehr viel Spaß macht, dieses Projekt zu planen und, dass der Vorstand und auch die anderen Mitglieder sehr engagiert dabei sind. Ich merke dadurch außerdem, wie groß der Zusammenhalt und das Engagement in einem Verein sein können.

Henriette Pahnke

Die schnellste Klasse Deutschlands

Da die Heinrich-Hertz Schule bereits viele Kooperationen mit der Rudergesellschaft Hansa erfolgreich durchgeführt hat, fiel die Entscheidung leicht am 15. April 2019 mit den 6. Klassen der Schule den Wettbewerb zu veranstalten. Alle 8 Klassen der 6. Klassenstufe haben mit großer Begeisterung teilgenommen.



Durchführung: Für jede Klasse war eine Schulstunde, also 45 Minuten angesetzt.

Nach einer kurzen Begrüßung und Einführung, hatten die Schüler die Möglichkeit mit einem kurzen Image-Film über den Rudersport in Hamburg, sich ein Bild von der Sportart zu machen. In vielen Klassen waren Schüler dabei, die bereits Erfahrungen mit Rudern gemacht haben, sie konnten diese Erfahrungen nach dem Film mit der Klasse teilen.

Anschließend führte einer der Helfer die Rudertechnik auf einem der Ergometer vor. Währenddessen wurde auf besondere Merkmale hingewiesen, die wichtig sind, um möglichst viel Kraft auf dem Ergometer entwickeln zu können. Beispielweise der starke Beinstoß mit gesteckten Armen.

Auf 8 Ergometern hatten die Schüler jeweils ungefähr 5 min Zeit, um die Rudertechnik zu erlernen. Direkt im Anschluss mussten sie dann auch schon zeigen, wie schnell sie die 250m absolvieren können.

Die zuschauenden Schüler konnten die Leistungen ihrer Mitschüler auf einem großen Bildschirm an der Wand verfolgen. Zusätzlich wurde während der Rennen motivierende Musik über große Lautsprecher gespielt.

Zum Abschluss wurden die Schüler zu einem Probetraining in den Verein eingeladen.

Fazit: Die Veranstaltung war ein Erfolg für alle beteiligten.

Einerseits hatten die Schüler einen kleinen Ausgleich in ihrem Schulalltag. Nach einer Menge Spaß und Erfolgserlebnissen gingen die Schüler etwas erschöpft, aber fast immer mit einem Lächeln aus der Sporthalle. Zusätzlich wurde die Klassengemeinschaft gestärkt, denn hier ging es nicht um die Einzelleistung, viel mehr, um die Leistung der Klasse, dem entsprechend wurde auch in jeder Klasse kräftig angefeuert.

Auf der anderen Seite ist die RG Hansa auch nicht mit leeren Händen nach Hause gegangen. Zahlreiche Schüler konnte man zu dem geladenen Probetraining auf dem Steg der RG Hansa bei bestem Wetter wieder treffen. Eine Hand voll der Schüler konnten wir für den Rudersport begeistert und sind auf bestem Wege in den Verein einzutreten.

Vielen Dank an die Heinrich-Hertz Schule und an die Helfer, ohne die eine Veranstaltung, wie diese nicht möglich wäre.

Henry Kröger

Ruder-Tanz-Schnuppern

(Jan Lennart Bolte & Felicia Voß, Deutscher Ruder Club Hannover & Turn Klubb zu Hannover, am 27.04.19)

Jahrgang 2018 / 2019

Vorstellung Projekt

- Jan wollte eine Talentsichtung für seinen Ruderclub organisieren und ich wollte etwas mit Tanzen für das Projekt machen. Später sind wir auf die Idee gekommen, dass wir die Projekte kombinieren könnten. Dies erleichterte die Suche nach einer Halle für Jan und machte die Planung für uns beide einfacher.
- Der Schwerpunkt des gemeinsamen Projektes war, dass wir Kindern neue Sportarten näher bringen wollten.
- Außerdem hatten wir die Zielführung, Kindern weniger bekannte Sportarten näher zu bringen und neue Talente finden.
- Des Weiteren empfanden wir es für wichtig, Kinder für eine neue Sportart zu motivieren und somit etwas für ihre Entwicklung zu tun. Dabei spielte die Soziale Kompetenz eine zunehmend wichtige Rolle, welche man unter Kindern fördern und ausbauen sollte.

Projektbeschreibung

- Der Projektteil von Jan ist durch Zusammenarbeit mit seinem Anleiter entstanden. Mein Projektteil ist durch meinen eigenen Wunsch etwas mit Tanzen zu machen entstanden. Die Kooperation war allerdings unsere gemeinsame Idee.
- Die Kinder konnten sich bei der Anmeldung entscheiden, ob sie zum Bereich Tanzen oder Rudern wollten. Für das Rudern sollten mehrere Rudergeräte aufgebaut werden und dann eine bestimmte Distanz auf ihnen gefahren werden.

Dadurch sollten gute Sportler gefunden werden und daraufhin von Jan und den Betreuern zum Probetraining eingeladen werden. Der Bereich Tanzen sollte in mehrere Stationen aufgebaut werden, an jeder Station hätten die Kinder eine jeweilige Schrittfolge erlernen können. Am Ende hätte man die Schrittfolgen zu einem Tanz zusammenführen können.

Projektdurchführung

- Zu der Projektdurchführung können wir nicht viel sagen, da es leider nicht geklappt hat. Allerdings können wir schreiben, wie wir es geplant hatten. Am Anfang haben wir uns zwei bis drei Stunden zusammengesetzt und ein Konzept mit allen wichtigen Fakten und Fragen erstellt. Danach haben wir uns mit unseren Chefs zusammengesetzt und gefragt, ob sie noch Verbesserungsvorschläge gehabt hätten. Daraufhin haben wir uns mit den Ansprechpartnern des TKH getroffen, um die wichtigsten Dinge abzuklären (Halle, Musikanlage, Bistro, Sanitäranlagen, Rudergeräte, Seminarraum für eine Präsentation des DRC). Fortführend haben wir uns um die Erstellung des Flyers gekümmert und ein paar Änderungen vorgenommen. Anschließend kam es zur Verteilung der Flyer an mehreren Schulen und den beiden Sportvereinen. Zu guter Letzt warteten wir auf die Anmeldungen der Kinder. Dennoch warteten wir vergebens und beschlossen zusammen mit unseren Vorgesetzten das Projekt einzustampfen.

Nachbetrachtung

- Das Projekt ist insgesamt nicht so gut gelaufen wie geplant. Wir glauben, dass es weniger an der Idee gemangelt hat, sondern insgesamt eher am Zeitmanagement. Dadurch, dass die Flyer sehr viel später fertig waren als geplant. Daraus resultierend vermuten wir, dass sich die Kinder nicht angemeldet haben, da es zu kurzfristig vor den Ferien fertig war.
- Wir denken, dass die Idee sehr gut war und die Kooperation von beiden Seiten gut funktioniert hat. Allerdings kam es ja nicht zu der Ausführung, weswegen man zu dem Punkt eher weniger sagen kann.
- Ein verbesserungswürdiger Aspekt ist definitiv die Absprache gewesen. Wir haben erst sehr spät erfahren, dass die Flyer aufgrund eines Krankheitsfalls nicht fertig werden konnten und mussten die Version mit den Fehlern noch schnell bearbeiten und zum Copyshop bringen. Dadurch gingen viele, wie wir glauben, wichtige Tage für Anmeldung verloren. Ein weiterer Grund, weshalb es zu dem verspäteten Termin für das Planungsende kam, waren die schwierigen Voraussetzungen für das Konzept durch den DRC.
- Persönlich haben wir aus dem Projekt gelernt, dass man mehr auf antworten drängen muss und nicht zu lange abwartet, sondern direkt agiert.
- Für das nächste Mal müssen wir verbessern, dass wir schneller agieren müssen zum Beispiel bei den Flyern. Des Weiteren hätten wir das Anmeldedatum nicht kurz vor die Ferien bzw. in die Ferien setzen dürfen.
- Die Durchführung des Projektes hat uns gebracht, dass wir selbständiger an Planungen gehen und uns mehr Pufferzeit nehmen, falls ein Ansatz nicht funktioniert.
- In dem Deutschen Ruderclub gibt es eine kleine Gruppe die sich vermehrt mit dem Thema beschäftigt und jetzt auch Einladungen an Schulen raus gibt und dort mit den Kindern Ergometer fährt.

Bundesfreiwilligen Dienst Projekt-Bericht :

Lorenz Wallner

Münchener Ruder-Club von 1880

Jugend Anfängerkurs im Rudern (Talentsichtung für den Leistungssport)

Hallo,

mein Name ist Lorenz und ich bin vom Münchener Ruder-Club. Mein Projekt in meinem Jahr als Bundesfreiwilligendienstler hatte das Ziel neue Sportler an unsere Jugend Rudergruppe heranzuführen.

Dieses Projekt ist in erster Linie dadurch entstanden, da unsere Kinder-Rudergruppe (Junioren C) dieses Jahr hauptsächlich aus Sportlern des ältesten Jahrgangs bestand. Demnach haben wir im Trainerkreis beschlossen uns durch fortlaufende Anfängerkurse für Kinder um die 11;12;13 Jahre eine wieder möglichst Breite Kinder Gruppe heranzubilden.

Meine Aufgabe hierbei war die komplette Organisation und Durchführung des Anfängerkurses mit dem Ziel den Kinder das Rudern bestmöglich beizubringen. Auch aber eine Bindung zu den Trainern herzustellen, damit die neuen Sportler gleich nach dem Kurs zu der bestehenden Gruppe und den Regatta Trainern dazu kommen können.

Die Planung zu Beginn war relativ einfach, da es nicht der erste Anfängerkurs am Münchener Ruderclub war. Auf der Homepage unseres Ruderclubs können Eltern ihre Kinder nämlich für Anfängerkurse anmelden. Diese kommen dann auf eine Warteliste auf der sie ihre Daten (Name, Geburtsdatum, Kontakt, etc.) hinterlassen können. Außerdem hatte ich mich auch persönlich um neue Teilnehmer bemüht (Geschwister von Sportlern, Mitglieder ansprechen, etc.). Aus diesen Bewerbern habe ich dann für den ersten Kurs acht Leute, ungefähr des gleichen Alters damit eine Gruppe entstehen kann, angeschrieben und sofort hatten ich meinen ersten Anfängervierer voll und konnte den Kurs planen.

Letztendlich haben sich vier Leute für den ersten Anfängerkurs angemeldet. Dieser erste Kurs fand über einen Zeitraum von zwei Wochen statt, in dem sieben Einheiten angeboten wurden. Jede Einheit habe ich auf circa 90 Minuten angesetzt.

Für den Anfang war mein Plan den Kindern in der ersten Einheit das Gelände zu zeigen, die Besonderheiten an einem Ruderboot zu erklären, die ersten Schläge auf dem Ruderergometer zu machen und zum Ende der Einheit die ersten Ruderschläge im Gig-Vierer zu vollführen.

Die folgenden drei Einheiten wollte ich auch im Gig-Vierer machen, damit die Kinder ein Gefühl fürs rudern und ein generelles gutes und sicheres Gespür für das Ruderboot bekommen. Außerdem besteht im Gig- Vierer die Möglichkeit stets dabei zu sein weil man selbst steuert und die Kinder so auch ein kleines bisschen mehr Sicherheit bekommen und man sofort eingreifen und korrigieren kann.

Für den zweiten Teil der Woche sprich die letzten drei Einheiten hatte ich geplant über den Gig-Einer bis zu den Renn-Einern die Gruppen an die wackligstes Boote heranzuführen.

Bei der Durchführung letzt endlich lief auch in der ersten Woche alles glatt und ich konnte meinen Plan sehr gut durchführen. Allerdings hatte ich in der zweiten Woche das Problem, dass mir Wind und Wetter teilweise einen Strich durch die Rechnung gemacht haben. Ich habe dann das Training in den Gig-Einern am Steg durchgeführt (mit Seil etc.) und dann wenn es zu kalt wurde bin ich auf das Ergometer ausgewichen oder wir sind nach kurzer Pause in den Gig-Vierer gegangen.

Letzt endlich konnte der Anfängerkurs aber ohne große Probleme durchgeführt werden und die Kinder konnten ihre ersten 30 km in den zwei Wochen am Münchener Ruder Club von 1880 errudern.

Zum Abschluss gab es für alle einen Mitgliedsantrag und die offizielle Erlaubnis in der bestehenden Trainingsgruppe der Kinder (Junioren C) mit zu trainieren. Alle zusammen, mich eingeschlossen, hatten großen Spaß und die neuen Sportler haben schon bekundet mit dem Rudern weiter zu machen und sich der Gruppe anzuschließen.
In Summe ein voller Erfolg.

Lorenz Wallner
Münchener Ruder-Club von 1880



Wanderfahrt auf der Elbe 2019

Ich mache meinen BFD im Ruder-Club Favorite Hammonia. Wanderfahrten sind bei uns beliebt, auch unsere alte, fast schon historische Wanderbarke wird viel genutzt. Nur haben die Junioren und Kinder mindestens seit ich im Verein bin keine Wanderfahrt mehr gemacht. Das möchte ich ändern. Mit der RG Hansa bin ich schon zwei Mal durch die Niederlande gefahren und habe gemerkt, dass es eine super Erfahrung ist und den Rudersport von einer ganz anderen Seite zeigt.

Als Strecke hatte ich sofort die Elbe ins Auge gefasst. Ich wurde zwar schon gefragt warum ich gleich bei der ersten Wanderfahrt auf so einen großen Fluss fahren möchte und nicht eine ruhigere Strecke nehme. Aber erstens bin ich der Meinung, dass es als Hamburger ganz spannend ist, die Elbe auch Strom-aufwärts zu kennen. Außerdem hatte ich mir schon mal vorgestellt, wie schön sein muss, irgendwo in Deutschland zu starten und am Ende auf die Alster, bis zu unserem Verein zu fahren.

Ein weiterer Vorteil ist natürlich, dass nur die Anreise und der Boottransport in eine Richtung bezahlt werden müssen.

Da die Elbe kein ungefährliches Gewässer ist und es meine erste selbstgeplante Wanderfahrt ist, nehme ich nur B- Junioren und ältere mit. Im Moment plane ich mit zwei Vierern (also 10 Leuten) zu fahren. Sattfinden soll sie vom 01.08. bis zum 07.08.2019 und in Coswig (Anhalt) starten. Von da aus fahren wir dann die Elbe bis nach Hamburg runter. Zum Glück hat mir ein erfahrenes Vereinsmitglied geholfen. Er konnte unsere Rudergeschwindigkeit einschätzen und die Länge der einzelnen Etappen festlegen. Von ihm habe ich auch Wasserkarten der Elbe bekommen, die mir sehr hilfreich sind.

Die erste Etappe geht von Coswig(Anhalt) an Magdeburg vorbei bis nach Schönebeck. Dort hoffe ich im Schönebecker Ruderverein übernachten zu können. Derzeit bin ich dabei die Vereine und sonstigen Übernachtungsmöglichkeiten anzuschreiben und abzuklären.

Von Schönebeck geht es nach Tangermünde, angedacht ist eine Übernachtung im „Tangermünder RC von 1906“. Von dort aus fahren wir bis nach Wittenberge weiter, wo wir im Wassersportverein nächtigen können. Zwischen Wittenberge und Geesthacht werden wir wahrscheinlich in der Nähe von Hitzacker zelten müssen. Das kläre ich im Moment noch. Der letzte Stopp ist bei Geesthacht in der „RG Geesthacht“, bevor es dann durch die Schleuse in den Gezeitenabhängigen Teil der Elbe geht. Vom Hamburger Hafen werden wir durch zwei Schleusen auf die Alster fahren, um schlussendlich am Steg der Fari anzukommen.

Ich denke, so eine Wanderfahrt wird für die allermeisten eine komplett neue Erfahrung werden. Besonders da alle die mitkommen werden aktive oder ehemalige Leistungssportler sind, welche nun die ruhigere Seite des Rudersports kennenlernen werden. Ich erhoffe mir dadurch eine weitere Verbesserung des Gruppenzusammenhalts, und das solche Wanderfahrten für die Jugend in den nächsten Jahren vielleicht öfters mal stattfinden werden.

Mathis Tommek

Ruder-Club Favorite Hammonia

Projektbericht Bundesfreiwilligendienst

Zu Beginn meines Bundesfreiwilligendienstes Am Akademischen Ruderclub zu Münster hatte ich mich zu entscheiden, welches Projekt im Laufe meiner Arbeitszeit von mir übernommen werden sollte, welches über meine alltäglichen Aufgaben als „Bufdi“ hinaus geht.

Ich habe mich mit meinem Sportvorstand beraten und wir haben eine Auswahl getroffen. Ich hatte die Wahl zwischen verschiedenen Aufgaben. Ich habe in meiner Amtszeit sowohl die Osterhits, also auch die Sommerhits für Kids zu organisieren und zu betreuen. Allerdings hat dieses Thema bereits mein Vorgänger gewählt, weshalb ich diesen Vorschlag zurückgenommen habe. Außerdem habe ich bei der Organisation der Aaseeregatta geholfen, was sich allerdings als zu wenig spannend herausgestellt hat, als dass man daraus hätte ein Projekt machen können.

Schließlich entschied ich mich für die Umgestaltung unseres Kraftraums. Der ARC verfügt über zwei Standorte. Der „Leistungsstandort“ in Hiltrup und der „Traditionsstandort“ in Mauritz. Letzterer ist derjenige, welchen ich zu bearbeiten hatte.

Der Kraftraum ist sehr klein, weshalb ich mir im Vorfeld in Zusammenarbeit mit unserem Bootswart einige Gedanken gemacht habe, wie wir ihn zunächst entrümpeln und anschließend für das Rudern optimieren können.

Bisher stand im Kraftraum noch einiges an Gerümpel herum. Zudem ein paar Ergos an der Wand, eine wacklige Multifunktionsbank, eine einfache Langhantel mit wenigen Gewichten und ein paar Gymnastikmatten., wie die Bilder zeigen.



Ich habe mir überlegt, wie das Krafttraining im Leistungssport aussieht und worauf der Fokus gesetzt wird. Ich bin zu dem Ergebnis gekommen, dass vor allem Langhantelübungen benötigt werden. Das Ziel war also, dass es Problemlos möglich sein muss, in dem Kraftraum die Übungen Kniebeuge, Bankdrücken, Bankziehen, Kreuzheben und Umsetzten durchzuführen. Deshalb habe ich zunächst den Werkzeugwagen ausgeräumt und aus dem Kraftraum beseitigt. Anschließend habe ich zusammen mit der Hilfe unseres Bootswartes die Multifunktionsbank erst zurückgebaut und anschließend so neu zusammengesetzt, dass sie nun zum Bankdrücken genutzt werden kann.

Darauf hin habe ich über Ebay eine olympische Langhantel mit Gewichten gekauft und in Köln abgeholt. Außerdem habe ich noch einen Ständer für die Langhantel zur Ablage für die Kniebeugen gekauft. Nun waren auch Kniebeugen möglich.

Für Kreuzheben und Umsetzen hat nun nicht mehr viel gefehlt. Ich habe mir übers Internet Fallschutzmatten bestellt. Nun kann man in einem Bereich des Kraftraums Kniebeugen, Umsetzen und Kreuzheben durchführen, in einem weiteren Teil steht die Bankdrückbank und der Rest wird durch die Ergos belegt.

Das ist nun der aktuelle Stand des Kraftraums. Der Plan ist allerdings noch nicht ganz abgeschlossen. Der Bootswart und ich wollen gemeinsam ein Gerüst aus Holz bauen wodurch es möglich sein soll, Bankdrücken und Bankziehen im selben Bereich durchzuführen. Im Moment fehlen uns dafür allerdings die finanziellen Mittel. Mittlerweile sind wir so weit, dass ich versuche, die alten Fahrrad Ergometer über das Internet zu verkaufen. Aus dem daraus eingenommenen Geld, wollen wir unseren Plan vollenden. Bis dahin ist allerdings erstmal ein solides Krafttraining am Standort Mauritz möglich. Nebenbei habe ich darüber hinaus beim Kauf der Gewichte noch eine SZ Hantel dazu bekommen. Das bedeutet, dass das Bizepstraining nun auch möglich ist, für die Vereinsmitglieder mit entsprechenden Interessen.

„How to be a Bufdi?“ – Ein Handbuch für BFDler

Ich, Nikita Nevrotov, vom Ruderclub Ernestinum-Hölty Celle, habe mich wie in der Überschrift steht, für die Projektidee eines Handbuchs für zukünftige BFDler entschieden.

Ich bin auf diese Idee gekommen, da unser Verein erst kürzlich einen Anleiter für die BFDler bekommen hat. Davor waren die BFDler mehr oder weniger sich selbst überlassen und mussten sich zurechtfinden.

Da der Anleiter aber auch nicht alles kontrollieren und nachverfolgen kann, ist mir diese Idee zu einem Handbuch gekommen.

Es ist in digitaler und materieller Form verfügbar, sodass ich es auch der DRJ zur Verfügung stellen kann.

Dort sind alle grundlegenden Dinge eingetragen, welche ein Bufdi dann nachschlagen kann, falls er einmal nicht weiter weiß, oder einfach nichts vergessen möchte.

Beispielsweise sind ich dort Themen aufgenommen wie Regatten (Planung, Meldung, Durchführung), Ideen zum Hallentraining, allgemeine Infos zum befahren von Gewässern, Boote pflegen und einstellen und viele weitere Dinge.

Dieses Handbuch soll einfach den Alltag für zukünftige Generationen von BFDlern erleichtern, indem es eine Art Nachschlagewerk darstellt.

Aufgrund der guten Durchführbarkeit, habe ich nur positive Erwartungen an dieses Projekt.

Und das Handbuch wird nicht verschwinden können, wenn es auch digital verfügbar ist.

Zum Aufbau und der Umsetzung des Handbuches kann man sagen, dass es als Word Datei erstellt ist, welche anschließend zur PDF Datei umgewandelt wurde, ich diese anschließend gedruckt und laminiert habe und in einem Ordner untergebracht habe. Es ist das erste Handbuch solcher Art bei uns.

Zum Fazit kann man sagen, dass das Projekt ein voller Erfolg war, der das Vereinsleben und die Arbeit zukünftiger BFDler erleichtern wird. Weiterhin können Nachfolger das Handbuch immer weiter vervollständigen und verbessern. Mir persönlich hat das Projekt dahingehend geholfen, dass ich einen vielschichtigen und komplexen Arbeitsalltag auf das Wesentliche reduziert habe und so Ordnung schaffen konnte.

~Nikita

Projektbericht: Projekte mit Jugendlichen in der Winterzeit

Durchführender BufDi: Nils Fuhler
Einsatzstelle: Wassersportverein Meppen e.V.

Projektziel

Bei uns im Verein hat sich bereits in den letzten Jahren herausgestellt, dass viele Kinder und Jugendliche im Winter nach dem Abrudern nicht mehr zu den Winterangeboten in der Halle und im Sportraum kommen. Darüber hinaus wurde in diesem Jahr erstmals, aufgrund der geänderten Altersstruktur der Gruppe (ein wesentlich höherer Kinderanteil als in den Vorjahren) eine Trennung zwischen Kinder- und Jugendgruppe vorgenommen.

In der Vergangenheit sind in unserem Verein bereits einige Aktionen im Winter durchgeführt worden, so z.B. ein jährliches Keksebacken und in einigen Jahren auch ein Eislaufen.

Um insbesondere die bereits oben genannten Kinder und Jugendlichen, die im Winter nicht mehr zum Sport kommen, dennoch an den Verein zu binden, und den Kontakt zwischen den beiden getrennten Gruppen zu erhalten, haben wir uns überlegt, diese „winterlichen Aktionen“ in dieser Wintersaison einmal in regelmäßigen Abständen (ca. einmal im Monat) durchzuführen.

Projektdurchführung

Vereinsinterne Ergoregatta

Als erste Veranstaltung sollte Anfang November nach dem Abrudern eine kleine, Vereinsinterne Ergoregatta für die Kinder und Jugendlichen durchgeführt werden.

Hierfür haben wir die Ergos mit Hilfe der Concept2 Racing-App miteinander verbunden und die Rennen so auf einer Leinwand dargestellt. Vorher hatten wir drei Tafeln Schokolade als Preis für die schnellsten Ruderer besorgt.

Eislaufen

Ebenfalls im November hat es sich für uns angeboten, auf der Eisbahn des Meppener Weihnachtsmarktes Schlittschuh zu laufen. Die Eisbahn wird von der Firma unseres zweiten Vorsitzenden gekühlt, sodass hier Freikarten zu erhalten waren.

Der Termin zum Eislaufen wurde so festgelegt, dass er anstelle des „normalen“ Sporttermins in der Halle stattfindet, um einerseits dem Ansturm am Wochenende aus dem Weg zu gehen und andererseits möglichst vielen Kindern und Jugendlichen das Kommen zu ermöglichen.

Kekse backen

Im Dezember ging es dann weiter mit dem Kekse backen.

Hierbei handelt es sich um eine Veranstaltung, die in den letzten Jahren schon öfter von uns durchgeführt wurde. Damit bestand schon ein grundsätzliches Maß an Erfahrung.

Es ist so organisiert worden, dass die Teilnehmer selbst Ausstechformen, Teig und Materialien zum verzieren mitgebracht haben. Dies wurde in der WhatsApp-Gruppe, in der auch die Einladung erfolgt ist, koordiniert.

So mussten von uns nur noch Zutaten für bunten Zuckerguss gekauft und die Veranstaltung konnte für unsere Kinder und Jugendlichen kostenlos durchgeführt werden.

Nach und während des Backens musste noch darauf geachtet werden, dass das Bootshaus wieder sauber hinterlassen wird.

Filmabend mit Pizza backen

Zum Schluss haben wir im Januar noch einmal einen Filmabend mit vorherigem Pizzabacken durchgeführt. Diese Veranstaltung haben wir gleichzeitig genutzt, um die Kinder und Jugendlichen über die bevorstehende Jugendwart-Wahl auf der anstehenden Jahresmitgliederversammlung und die dafür gestellten Kandidaten zu informieren.

Für die Besorgung der Lebensmittel ist von den Teilnehmern ein kleiner Obolus in Höhe von 3€ eingesammelt worden, von dem dann der Pizzateig und die Zutaten für den Belag, sowie einige Knabbereien für den Film gekauft werden konnten.

Anschließend wurden die Pizzen von den Kindern selbst belegt und gebacken.

Nach dem Pizza-Backen wurde dann zusammen mit den Kindern ein Film ausgesucht, der gemeinsam mit allen geschaut wurde.

Fazit

Die Projekte wurden, gerade von den Kindern, relativ gut angenommen. Die Teilnehmerzahl betrug immer um die zehn bis 15 Leute. Auch Kinder, die im Winter nicht so häufig an den Sportangeboten teilgenommen haben, sind gekommen. Somit kann man das Projekt durchaus als erfolgreich ansehen.

Etwas negativ ist leider aufgefallen, dass der Anteil der älteren Jugendlichen, die an den Projekten teilgenommen haben, quasi nicht vorhanden war, was allerdings auch die Altersstruktur unserer Kinder- und Jugendgruppe widerspiegelt. Um auch die Jugendlichen mehr anzusprechen müsste man das Angebot im nächsten Jahr, falls diese Aktionen denn weiter fortgeführt werden sollen, eventuell entsprechend anpassen.

Nils Lommatzsch
Ruderclub Hamm

„Talentsichtung neuer Sportler in den Schulen“

Mein Projekt entstand unmittelbar zum Beginn meiner freiwilligen Arbeit im Rahmen des Bundesfreiwilligendienstes.

Der Verein suchte schon länger eine Möglichkeit mehr Kontakt zu Schülern zu finden. Nun stellte sich die Frage, Wer, Wie und Wann könnte man das Vorhaben umsetzen. Da der Beginn meiner einjährigen Arbeit am Verein unmittelbar bevorstand, lag es auf der Hand mich einzubeziehen.

So kam es zu einem Gespräch mit dem Vereinsvorstand, dem derzeitigen Cheftrainers Dieter Müller und mir.

Somit wurde in diesem Gespräch ein Konzept entwickelt welches ich dann durchführen sollte. Wir beschränkten zunächst die Zielgruppe auf die 5. Und 6. Klassen aller weiterführenden Schulen in Hamm.

Ziel ist es, zum einen den Schülern den Rudersport näher zu bringen, zum anderen sie für den Verein zu gewinnen.

Somit war der Schwerpunkt zunächst den Kontakt zu den Schulen aufzubauen und unser Vorhaben dort zu präsentieren.

Meine Erwartungen waren sehr positiv. Ich stellte mich auf viele Telefonate, viele Mails und viel Arbeit am Schreibtisch ein. Ich habe mich auch darauf gefreut in den direkten Kontakt mit den Lehrern und Schülern zu kommen.

Das Vorhaben war nicht grundlegend neu, ist jedoch in den letzten Jahren etwas „eingeschlafen“. Unser ehemaliger Vereins Cheftrainer Dieter Müller hatte in den vergangenen Jahren bereits Kontakt zu einigen Schulen aufgebaut, was jedoch wenig Erfolg für den Verein hatte.

Aus diesem Grund wurde beschlossen, dass dieses Vorhaben neu aufgebaut werden muss.

Meine erste Aufgabe war es also zunächst Termine mit den Schulleitern zu machen, um mir das nötige „Ok“ zu holen. Denn mein Ziel war es in den Sportunterricht der 5. Und 6. Klassen zu kommen und idealer Weise die Chance zu bekommen, einige Übungen mit den Schülern zu machen.

In den Gesprächen mit den Schulleitern stellte ich dann mein Vorhaben vor.

Bis zum heutigen Tag habe ich das Projekt in drei von vier angefragten Schulen durchführen dürfen. Nachdem ich das „Ok“ des jeweiligen Schulleiters hatte, setzte ich mich mit dem Verantwortlichen der Sportfachschaft in Kontakt.

So bekam ich die Stundenpläne der Zielklassen und musste nur noch sagen wann ich in die jeweilige Klasse möchte.

Um den Erfolg des Projektes möglich gut zu gewähren, setzte ich mir eine Grenze von maximal zwei Klassen pro Tag. Das waren dann im Schnitt 50 Schüler pro Tag. Ich habe zwar durch meine vierjährige Trainerarbeit an unserem Verein bereits Erfahrung mit der Arbeit mit Kindern gesammelt, jedoch war es durch große Anzahl an Kindern Streckenweise sehr anstrengend

Ich konnte also nun mein Vorhaben in den Klassen durchführen.

Zunächst stellte ich mich vor und erklärte kurz den Rudersport und meine Absicht. Im Anschluss habe ich dann ein bis zwei Gruppenübungen gemacht (Partnerkniebeuge, Kettenhüpfen).

Diese Übungen sollten den Schülern zum einen die Teamarbeit bewusst machen, welche notwendig ist um die Übungen erfolgreich zu absolvieren.

Im Anschluss habe ich den Schülern das Ruderergometer gezeigt, welches ich mitgebracht habe.

Nachdem es dann ein Schüler vor allen vorgemacht hat, hatte jeder die Chance, es auszuprobieren.

Da die Nachfrage sehr groß war, fing ich mit den Schülern an, die in meinen Augen ein höheres Erfolgspotential hatten. Da jeweils nur ein Schüler auf dem Ergo sitzen kann hat der Lehrer den Unterricht weiter geführt, während ich an der Seite die Kinder auf dem Ergo betreut habe.

Die Kinder, die in meinen Augen geeignet waren, haben ein Infozettel bekommen mit allen relevanten Informationen zum Kindertraining.

Alles in allem ist das Projekt in der Durchführung sehr erfolgreich verlaufen. Es ist jedoch immer noch aktiv.

Der Kontaktaufbau zu den entsprechenden Lehrern ging schnell und ohne Probleme, sodass ich schnell an alle Informationen kam.

Eine Möglichkeit, um die kurze Zeit im Sportunterricht noch effektiver zu nutzen, wäre eine zweite Person die mich unterstützt.

Durch das Projekt konnte ich ebenfalls meine organisatorischen Fähigkeiten stärken. Ich musste einen genauen Plan aufstellen, wann ich in welcher Schule bin. Da ich auch teilweise an zwei Schulen an einem Tag war, war hier eine sorgfältige Planung notwendig.

Das Projekt soll in den nächsten Jahren weitergeführt werden. Der Kontakt zu den Schulen soll noch weiter verbessert werden. Hier zählt vor allem der Kontakt zu den Sportlehrern, die direkt mit den Schülern und evtl. zukünftigen Ruderern zusammenarbeiten.

Sie können immer wieder gezielt die Schüler ansprechen.

Mein persönliches Fazit ist sehr positiv.

Mir hat es Spaß gemacht in den Schulen direkt mit den Schülern arbeiten zu können und ihnen den Rudersport näher bringen zu können.

Sam Vasquez Fischer
Heidelberger Ruderklub 1872 e.V.

Handwerkliche Tätigkeiten mit Kindern zur aktiven Integration ins Vereinsleben

Wir wollen durch gemeinsame Aktionen außerhalb des Sports eine festere Bindung an und in den Verein erschaffen und gleichzeitig eine Sensibilisierung für das verwendete Material aufbauen.

Um sowohl eine hohe Zahl an Interessenten am Rudersport und Mitgliedern im Verein und auch eine angemessene Menge an vereinstreuen Leistungssportlern gewährleisten zu können, muss ein Ruderverein Kinder und Jugendliche schon während, zumindest aber nach einer grundlegenden Ausbildung im Ruderboot fester an den eigenen Verein binden. Dies geschieht häufig durch Jugendveranstaltungen oder andere vereinsinterne Events. Da bei Letzterem allerdings die Jugendlichen und Kinder in der Vergangenheit leider sichtbar schwach vertreten waren, sollte es nicht allzu weit hergeholt sein, wenn man meint, ein paar zusätzliche Unternehmungen, gerade mit „Neulingen“, könnten dem Zugehörigkeitsgefühl in den Klub nicht schaden.

Eine kleine andere Sparte, die es auszuweiten galt, war der zwar unabsichtliche aber leider ein wenig verantwortungslose Umgang mit dem Sportmaterial. Auch wenn Kinder noch um einiges kleiner sind als manche Skulls und ein Boot weit mehr wiegt als sie tragen könnten, so scheint es, dass sie beim Umgang damit nur allzu gern die eigene Verantwortung dafür vergessen.

Um nun für beides Abhilfe zu schaffen, würde es sich anbieten, den Kindern und Jugendlichen den Wert des Equipments näherzubringen und sie länger Zeit im Verein verbringen zu lassen, wenn man sie an ihrem „eigenen“ Material arbeiten lässt.

Es galt also zu hoffen, dass sie im Anschluss sowohl besser auf ihr eigenes Handeln achten und auch eine bessere Bindung zum Verein bekommen.

Die Idee mag weder als besonders einfallsreich gelten, noch mag sie besonders spannend sein. Doch auch in ihrem Mangel an Originalität kann sie, so simpel sie ist, auf die ein oder andere Weise effektiv wirken.

Deshalb lieber simple und einfache Aufgaben mit kleinen Ergebnissen:

04.04.2019: Ausmessen und Reparieren von Skull (Manschetten, etc.)

11.04.2019: Einweisung in Gebrauch von Spachtelmasse

25.04.2019: Reparatur von Stemmbrettern und Rollschienen

02.05.2019: Ausräumen und Aufbau von Konferenztisch

Als Ergebnis kann man sagen, dass eine gewisse Sensibilisierung nun da ist, jetzt da die Kinder selbst Hand an das Material anlegen durften. Ob sie eine stärkere Bindung an den Verein bekommen haben, wird sich im Laufe der Zeit zeigen, doch die Arbeit mit den Kindern hat sowohl mir als auch ihnen einen großen Spaß gemacht.

Vielleicht wiederhole ich das mit einer anderen Gruppe.

Projektbericht Talea Dieken

EWE Rowing Challenge

In meinem BFD gestaltete ich das Projekt „EWE Rowing Challenge“ (www.rowing-challenge.de) aktiv mit. Der Wettbewerb ist ein Ergo-Cup für Schüler, welcher vom Regattaverband Ems-Jade-Weser organisiert wird.

Mit Unterstützung von Sarah Willhaus, die ein FSJ in Leer absolviert, bin ich zwei Wochen durch den Nord-Westen Niedersachsens gefahren, um 15 Schulen zu besuchen und mit den jeweiligen Klassen des 5., 6. und 7. Jahrgangs den Wettbewerb durchzuführen.

Jeder Schüler musste eine Strecke von 250 Meter bewältigen und sein Bestes geben. Die Besonderheit dieser Challenge ist, dass nicht die Einzelleistung des Schülers gewertet wird, sondern das Ergebnis bzw. der Mittelwert der als Klassengemeinschaft erreicht wird.

Insgesamt haben über 2400 Schüler teilgenommen und einen Einblick in den Rudersport bekommen.

Die Idee der „EWE Rowing Challenge“ liegt schon 5 Jahre zurück und begann mit einigen Ergometern aus dem Oldenburger Ruderverein, die von Schule zu Schule gefahren worden sind. Mittlerweile hat sich der Charakter gewandelt und sich zu einem professionellen Ergo-Cup entwickelt. Die Ergometer werden von Concept 2 zur Verfügung gestellt und die gesamte Challenge von der EWE gesponsert.

Zwei Klassen treten auf jeweils 10 Ergometern gegeneinander an. Das Rennen wird auf eine Leinwand projiziert und Zuschauern sowie anderen Teilnehmern bieten sich spektakuläre Wettkämpfe. Aus den Einzelleistungen wird der Mittelwert der Klasse errechnet.

Das Ziel ist es, mit einer sportlichen Veranstaltung die Klassengemeinschaft zu stärken und den Teamgeist zu fördern. Jeder trägt den gleichen Beitrag zum Gesamtergebnis bei und muss von der Klasse unterstützt werden.

Organisiert wurde die Veranstaltung hauptsächlich von Steffen Oldewurtel, dem ehemaligen niedersächsischen Landestrainer. Wir waren für die Technik zuständig und haben vor Ort für einen reibungslosen Ablauf gesorgt.

Aus Sicht aller mitgestaltenden Parteien ist die Veranstaltung rundum gelungen. Die Schüler empfanden diese Veranstaltung als ein Highlight und es wurde mit großer Begeisterung angefeuert sowie mitgemacht.

Sommerferienprogramm im WSV Altwarmbüchen e.V.
Teresa Mayr
Einsatzstelle - Deutsche Ruderjugend e.V.

Die Arbeit in meiner Einsatzstelle, der Geschäftsstelle der DRJ, bezieht sich häufig auf die Organisation und die Durchführung verschiedener Projekte. Deshalb habe ich mich entschieden, mein BFD-Projekt in meinem Ruderverein, dem Wassersportverein Altwarmbüchen, durchzuführen und ein drei tägliches Sommerferienangebot zu gestalten.

Während dieser drei Tage kommen die Kinder, die zwischen 11 und 15 Jahre alt sind, von 9 bis 16 Uhr zu uns in den Verein.

Die Teilnehmer können sich über das Sommerferienprogramm Isernhagen bei uns anmelden.

Das Camp soll den Kindern in erster Linie Spaß machen, aber auch den Wassersport näher bringen und natürlich neue Mitglieder anwerben.

Da wir ein Mehrspartenverein sind, sollte das Camp in Kooperation mit der Stand-Up-Paddling-Sparte stattfinden. So hätten wir die Gruppe teilen und am Nachmittag dann tauschen können. Leider haben sich nicht genug Betreuer aus der SUP-Sparte gefunden, so dass es ein reines Ruderprogramm geben wird.

Da das Sommerferienprogramm erst in den kommenden Sommerferien stattfinden wird, kann ich nur über meine bisherige Planung berichten.

Im letzten Jahr haben wir zum ersten Mal mit unserem Verein am Sommerferienprogramm teilgenommen. Es wurde ein ähnliches Projekt in kleinerem Format durchgeführt.

Das positive Feedback der Kinder und Eltern hat mich dazu veranlasst ein solches Projekt zu wiederholen. Da die Zeit fürs Rudern im letzten Jahr zu kurz gekommen ist, haben wir uns ein (kleines) Konzept überlegt, wie wir den Kindern in der kurzen Zeit zeigen können wie vielseitig das Rudern ist.

Wir werden hauptsächlich mit den Kindern in Klein- bzw. Mannschaftsbooten aufs Wasser gehen, aber auch Ergos ausprobieren und das erlernte Können in einem Mini-Ergo-Cup unter Beweis stellen. Aber auch der gemeinsame Spaß, das Essen, und verschiedene Spiele dürfen nicht fehlen.

Meine nächsten Schritte der Organisierung werden die Erstellung eines genauen Ablaufplanes, sowie das Drucken der Flyer sein. Zur weiteren Vorbereitung habe ich bereits einen Kostenvoranschlag erstellt, der unten in Form einer Tabelle zu sehen ist.

Ich freue mich auf die Veranstaltung und hoffe, dass es allen Spaß macht.

| Ausgaben | Preis |
|--|-----------------|
| Verpflegung für 10 Kinder und 4 Betreuer (3 Tage): Mittagessen, Snacks, Getränke= 5,00€/Tag je Person | 70€ |
| Evtl. Ausleihgebühr (3 Tage): Bälle, Spiele, etc. | 50€ |
| Flyer, Zeitungsanzeige | 50€ |
| Sonstiges | 30€ |
| Summe | 200,00 € |

| Einnahmen | Preis |
|----------------------------------|-----------------|
| Teilnehmerbeitrag (15€ pro Kind) | 150€ |
| Beitrag vom Verein falls nötig | 50€ |
| Summe | 200,00 € |

Bootsparkinstandhaltung

Mein Name ist Tom Hinrichs und ich absolviere meinen Bundesfreiwilligendienst im Limburger Club für Wassersport von 1895/1907 e. V..

Mein Projekt ist die Instandhaltung des Bootsparks und damit verbunden die Wahrung des Materials.

Da unser Bootspark fast täglich im Einsatz ist und des öfteren die Boote darunter leiden ist es wichtig, dass sie gut gepflegt werden. Daher kam die Idee auf, dass ich mich auf den Bestand unseres Materials konzentriere.

Das Projekt hat daher keinen Richtigen Anfang und wird auch kein richtiges Ende haben, denn Bootsschäden sind leider nicht zu planen. Mal gibt es mehr und dann zu einem anderen Zeitpunkt eher weniger zu tun. Im Winter gab es weniger akute Mängel, da hier auch nicht die breite Masse rudern geht, anders als im Sommer und Frühling. Der Winter bietet also genug Zeit, um nebenbei auch eine größere Aufgabe anzugehen. So reparierte ich über die Wintermonate einen alten Empacher-Holzvierer, den ich zwar schon einmal aufwendig repariert hatte, aber unseren Kinderruderern wohl nicht so gepasst hatte.



Hier sieht man das Boot vor der Werkstatt (links) und daneben ein Bild von den mit Epoxydharz reparierten Rissen in der Außenhaut. Danach muss noch geschliffen, teilweise gespachtelt, erneut geschliffen und dann erst kann lackiert werden.

Dies war aber leider nicht das einzige Boot, dass den Weg in die Werkstatt fand. Im normalen Ruderbetrieb entstehen viele Löcher und Kratzer, die durch unachtsame Benutzung entstehen.

So auch bei dem nächsten Rennvierer, der Schäden an Bug und Heck, sowie der Außenhaut hatte.



Hier habe ich zuerst gespachtelt, dann geschliffen und im Anschluss in mehreren Lagen lackiert.

Im Laufe des Projektes habe ich von verbogenen Auslegern bis hin zu einem abgebrochenen Bug alles reparieren müssen. Bei so viel Betrieb am Bootshaus war es wichtig, dass ich mich immer direkt um die Schäden kümmern konnte und das beschädigte Boote so kurz wie möglich nicht einsatzbereit waren.

Für die Zukunft ist es wichtig, dass eine aktive Bootspflege beibehalten wird, um das Material so gut wie möglich zu erhalten.

Vincent Sander
Osnabrücker-Ruder Verein 1913 e.V.
Titel: Gymnastik Lehrbuch

In Osnabrück gibt es drei Schulen, die eine Ruder-AG anbieten. Zusammen sind es mehr als 500 aktive Schülern und Schülerinnen die das Rudern in Osnabrück erlernen wollen.

Um es den Schülern möglich zu machen, mehr als nur einmal die Woche zu trainieren, werden ältere und erfahrene Schüler als Trainer eingesetzt. Nicht immer haben die Trainer selbst gerudert, die nötige Erfahrung und die Trainer wechseln fast jedes Jahr, weil sie ihr Studium beginnen, eine Ausbildung beginnen oder einfach die Nähe zum Rudersport verloren haben.

Durch diese Wechsel wird im Training vieles geändert. Übungen werden anders ausgeführt, Rumpfkraft und Beweglichkeit haben auf einmal überhaupt keine Relevanz mehr.

Um diese Veränderungen zu stoppen, und es für Trainer und Sportler einfacher zu machen, habe ich in meinem Projekt: „Gymnastik Lehrbuch“, einige Übungen zum Aufwärmen, zur Schulterstabilität, Rumpfkraft und Koordination aufgelistet. Die Übungen zählen zu den wichtigsten und effektivsten für Ruderer.

Zur Optimierung habe ich erfahrene Trainer und Physiotherapeuten nach einer optimalen Ausführung gefragt und diese in meinen Übungen berücksichtigt.

Das Ergebnis dieser Arbeit ist ein Heft aus Übungen die den Schülern und Trainern eine korrekte und einheitliche Ausführung nahelegen soll.

Der Aspekt Übungen aus dem Bereich der Beweglichkeit und der Rumpfstabilität zu sammeln, ist das immer mehr Sportler unbeweglicher werden. Die Beweglichkeit ist einer der wichtigsten Aspekte im Rudern. Dennoch werden Mannschaften oft nach der Kraftleistung besetzt und die Beweglichkeit und Rumpfkraft bekommen überhaupt keine Beachtung. Um sich im Boot gut bewegen zu können fordert dies eine grundlegende Beweglichkeit. Das Heft soll dazu dienen, das die Sportler und Trainer sich wieder mehr mit der Beweglichkeit des Ruderers befassen.

Das Heft wurde an die einzelnen Trainer als PDF Datei weitergeleitet und schriftliche Formen liegen am Verein aus. Erfreulich ist zu sehen, dass die Sportler die Übungen ernst nehmen und nach Möglichkeit mehr Zeit für Rumpfkraft und Beweglichkeit nehmen. Auch die Trainer planen mehr Zeit für Rumpfkraft und Beweglichkeit ein, vor den Einheiten wird sich gemeinsam aufgewärmt und nach der Einheit wird sich noch gedehnt.

Einige Übungen hätten allerdings etwas ausführlicher erklärt werden müssen, einige Schritte sind nicht klar nachvollziehbar, sodass einige Sportler nach der optimalen Ausführung noch extra fragen müssen. Dennoch bin ich sehr zufrieden mit dem Ergebnis, schon nach kurzer Zeit wurden Vorschläge angenommen und umgesetzt. Sowohl Trainer als auch Sportler reagierten positiv auf das Angebot ein solches Heft anzunehmen. Ich hoffe das die Sportler die Übungen verinnerlichen und gewissenhaft ausführen und sich nicht nach ein paar Wochen aufgeben und die Beweglichkeit und Rumpfkraft aus dem Training streichen. Wenn das nicht passiert, hoffe ich das die Übungen einheitlich ausgeführt werden und es den Sportlern hilft ihre Leistung zu steigern.

Ziel ist es über einen Zeitraum, durch eine verbesserte Ausführung der Übungen und ein grundlegendes Wissen über die Übungen, das Niveau der Sportler zu verbessern.

Das Heft soll an die Trainer weitergegeben werden aber auch in den Sportstätten ausgelegt werden um immer nachschauen zu können, wie am besten trainiert wird.