



Ausschreibung – Fortbildungen Trainer/in C Rudern 2020

Für das Jahr 2020 werden durch den LRVS nachfolgende Fortbildungen angeboten, die auf die Verlängerung der Lizenz Trainer/in C Rudern angerechnet werden.

Hinweis: Bei über die Maximalzahl hinausgehenden Anmeldungen, wird priorisiert nach Lizenzablauf (bevorzugt Trainerlizenzen Rudern).

Bezeichnung: FB 01-2020 Sicherheit im Rudern

Datum: Samstag 17. Oktober 2020

Zeiten: Beginn 09:30 Uhr, Ende 16:30 Uhr (8 LE)

Ort: Leipzig

Teilnehmerbeitrag:

- 25,00 € für TN aus Vereinen LRVS,
- 35,00 € für TN aus Vereinen anderer LRV

Teilnehmerzahl: mindestens 10, höchstens **18**

Inhalt: Sicherheit im Rudersport ist ein Dauerthema und begleitet unser Sporttreiben in unterschiedlichen Facetten. Aktuelles Wissen und Handlungssicherheit sind für kompetente Trainer*innen unabdingbar. In der Fortbildung werden mehrere Einzelaspekte unter aktuellem Gesichtspunkt besprochen und bearbeitet: Besonderheiten Fahren auf Gewässern insb. Sachsen, Führerscheine Wasser und Straße (Pkw, Anhänger, Motorboot), Ladungssicherheit, Kennzeichnung Boote und Lichtführung, Verkehrsregeln auf dem Wasser, Ausrüstung Motorboote, Lagerung Treibstoff, Verhinderung Bootsdiebstahl und Bootscodierung.

Anmeldeschluss: 22. August 2020

Hinweise: • Es wird keine Mittagsverpflegung angeboten.

Referent: Christian Oelze, (Lars Krisch)

Bezeichnung: FB 02-2020 aaT Ausdauer trainieren und Ausdauer überprüfen

Datum: Samstag 21. November 2020

Zeiten: Beginn 09:30 Uhr, Ende 16:30 Uhr (8 LE)

Ort: Leipzig

Teilnehmerbeitrag:

- 25,00 € für TN aus Vereinen LRVS,
- 35,00 € für TN aus Vereinen anderer LRV

Teilnehmerzahl: mindestens 10, höchstens **18**

Inhalt: Ausdauerfähigkeit ist eine der kennzeichnenden Komponenten der ruderischen Leistung. Ausdauer zu trainieren verlangt Motivation und auch Ideenreichtum. Das Seminar soll (1) in kurzer Form einen aktuellen Stand zur Theorie des Ausdauertrainings vermitteln, (2) attraktive Möglichkeiten zum Trainieren vermitteln und (3) darstellen, wie Ausdauerfähigkeit gemessen werden kann. Der Schwerpunkt liegt in der inhaltlichen Erarbeitung, Vermittlung und dem Ausprobieren von praktischen Übungen und Angeboten. Betrachtet werden dabei unterschiedliche Altersgruppen vom Kindes- bis zum Erwachsenenalter.

Anmeldeschluss: 26. September 2020

Hinweise: • Die aktive Teilnahme an den Praxisanteilen wird erwartet.

• Es wird keine Mittagsverpflegung angeboten.

Referent: Erik Noack



Kommission Bildung und Lehre

Hamburger Straße 80 ° 01157 Dresden ° www.sachsen-rudern.de

Bezeichnung:	FB 03-2020 Vermeidung und Ausgleich von Fehlbelastungen
Datum:	Samstag 28. November 2020
Zeiten:	Beginn 09:30 Uhr, Ende 16:30 Uhr (8 LE)
Ort:	Dresden
Teilnehmerbeitrag:	<ul style="list-style-type: none">• 25,00 € für TN aus Vereinen LRVS,• 35,00 € für TN aus Vereinen anderer LRV
Teilnehmerzahl:	mindestens 10, höchstens 18
Inhalt:	Sport trägt zur Gesunderhaltung bei, kann aber auch krankmachen. Auf die richtige Ausführung, Abwechslung und Belastungsgestaltung kommt es an. Neben einer Auffrischung zur Anatomie und Physiologie, also was kann unser Körper leisten und wie funktioniert das Zusammenspiel von aktivem und passivem Bewegungsapparat, werden in der Fortbildung in Theorie und Praxis Fehlbelastungen im Rudersport dargestellt und besprochen und geeignete Übungen zum präventiven Ausgleich und zur Vermeidung vorgestellt und ausprobiert. Ein Faktor, der für Sportler*innen im Wettkampf- und im Freizeitsport gleichermaßen eine besondere Bedeutung hat.
Anmeldeschluss:	3. Oktober 2020
Hinweise:	<ul style="list-style-type: none">• Die aktive Teilnahme an den Praxisanteilen wird erwartet.• Es wird keine Mittagsverpflegung angeboten.
Referent:	Gunnar Schramm

Anmeldeformular in der Anlage. Weitere Informationen zum Ablauf, Zahlungskonto usw. werden nach dem Anmeldeschluss mitgeteilt.

Diese Informationen sind auch auf der Homepage des Landesruderverbandes Sachsen e.V. veröffentlicht:
<https://www.sachsen-rudern.de/lehrwesen/aus-und-fortbildungen/>

Steffen Buschmann
Leipzig, den 03.03.2020