

# Ab ins Boot

Mitgliederwerbung (Kinder ) in der  
Rudervereinigung Kappeln

# Informationsstunde im Sportunterricht

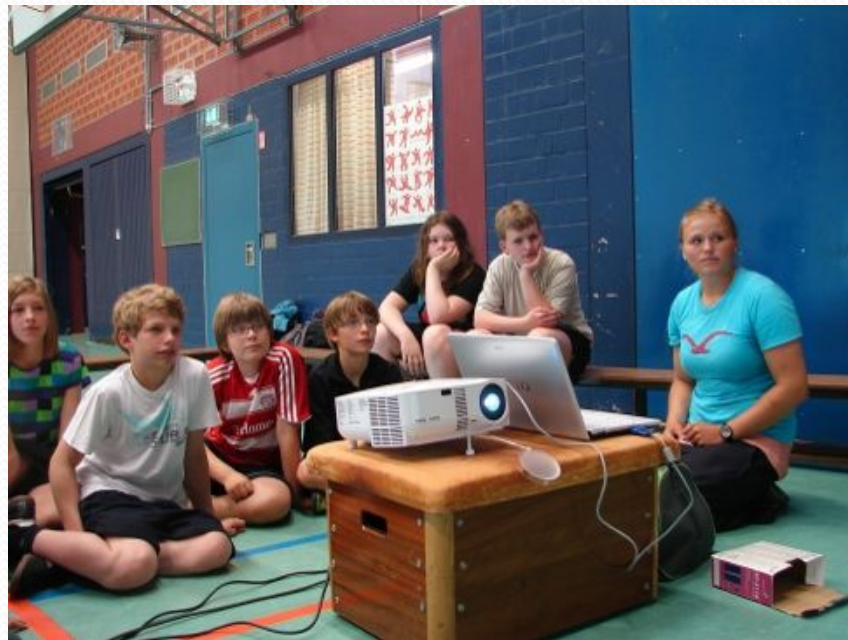


# Informationsstunde im Sportunterricht

- Kooperation mit Gymnasium vor Ort
- Alle 6. Klassen an einem Tag
- ein bis zwei Klassen pro Unterrichtsstunde
- 4-6 Helfer – aktive Ruderer, Schüler der Schule
- Drei Ergometer, ein Boot, Skull, Beamer
- Eventuell Bandmaß, Waage
- Stationsbetrieb

# Station 1: Film

Einblicke sammeln..



Interesse wecken..



-Vereinsleben-Trainingsgruppen-Wettkämpfe-Erfolge-

# Station 2: Ergofahren

Ausprobieren..

Grenzen austesten..



-Eine Minute lang alles geben-

# Station 3: Das Material

## Vorstellung eines Skiff



-Riemen-Skull-Dolle-Rollsitz-Ausleger-Luftkasten-Stemmbrett-



# **Informationszettel Schnuppertraining**

- **Verteilung nur an Interessenten zum Ende der Unterrichtsstunde**
- **adressiert an Kinder und Eltern**
- **Informationszettel Schnuppertraining**

# Schnuppertraining



# Schnuppertraining

etwa 10–14 Tage nach der Schulveranstaltung im Bootshaus

- nach vorheriger Anmeldung 15–30 Kinder
- 4–6 Helfer
- Stationsbetrieb
  - Bootshaus erkunden (Führung, weitere Erläuterung Bootsmaterial)
  - Training auf dem Ergo; abschließend 1 Minute Wettkampf
  - Rudern im Einer (Skiff oder Gig an der Leine) oder im Gig-Vierer (mit mindestens einem erfahrenen Ruderer)
- Abschlussrunde (dann mit Eltern), Fragen, Erläuterung Kurssystem
- Informationszettel Ruderkurs

# Anfängerkurs

- Grundlagen des Ruderns erlernen
- Rudern erleben, Kontakte knüpfen, den Verein kennenlernen
- 4 Termine à 2 Std. max. 8 Teilnehmer pro Kurs
- 2–3 Betreuer
- Ausbildung im Einer, Zweier, Vierer
- Teilnahmegebühr 30,00 € (wichtig für Bindung)
- Nach dem Kurs Entscheidung über Vereinseintritt und Beginn mit dem Kindertraining

# Ziele

## Rudern als Freizeitsport



# Ziele

## Wettkampfsport für Kinder





# Rudervereinigung Kappeln im TSV Kappeln von 1876 e.V.

## Einladung zum Schnuppertraining

### *Liebe Kinder, liebe Eltern,*

in Zusammenarbeit mit der Klaus-Harms-Schule haben wir in den letzten Jahren mehrere Informationsveranstaltungen über den Rudersport organisiert. Zahlreiche Mädchen und Jungen dieser Schule ließen sich bisher für unsere schöne und vielseitige Sportart begeistern. Mehrere von ihnen waren bei nationalen und internationalen Meisterschaften erfolgreich. Judith Sievers wurde sogar Weltmeisterin und Jugendolympiasiegerin. Voraussetzung dafür ist ein regelmäßiges, umfangreiches und intensives Training. Bevor es damit losgeht, erlernen die Kinder natürlich das Rudern und werden im Nachwuchstraining schrittweise an systematisches Training herangeführt. Dabei können bei einem der Altersklasse angepassten Leistungsvermögen auch schon erste Regatten besucht werden. Höhepunkt für die unter 15jährigen Ruderer ist der Bundeswettbewerb, der jährlich im Sommer stattfindet. Wer jetzt mit dem Rudersport beginnt, hat durchaus Chancen, sich im nächsten Jahr dafür zu qualifizieren.

- **Rudern ist:** Gesundheitssport (mehr als 80% der Muskulatur wird bewegt), Natursport, Mannschaftssport, Gemeinschaft, Spaß, Erlebnis, bei Lust auch Leistungssport und vieles mehr.
- **Die Ruderabteilung hat für junge Sportler je nach Alter, Interesse und Begabung folgende Angebote:**
  - **Rudern als Freizeitsport** - hier stehen Freude an der Bewegung, Naturerleben und Spaß im Vordergrund (Teilnahme ca. ein- bis zweimal in der Woche), angesprochen sind alle interessierten Jugendlichen, aber auch Erwachsene, z.B. Eltern.
  - **Rudern als Nachwuchssport** - Ziel ist die Sichtung und Förderung junger Talente und die erfolgreiche Teilnahme an regionalen und nationalen Wettkämpfen. Das Training findet dreimal in der Woche statt. Zwölf- bis vierzehnjährige Kinder trainieren zwei bis dreimal wöchentlich.
  - **Rudern als Leistungssport** – talentierte fünfzehn bis achtzehnjährige Jugendliche trainieren nach individuellem Trainingsplan an vier bis sechs Tagen in der Woche mit dem Ziel der erfolgreichen Teilnahme an nationalen und internationalen Meisterschaften. Keine Angst, die Schule wird dabei nicht vernachlässigt, da diese Sportler es in der Regel besser als ihre Altersgefährten lernen, sich zu organisieren. Der Ratzeburger Ruderprofessor Karl Adam sagte dazu: „Die Struktur der Leistung ist auf allen Gebieten gleich.“

Wir laden alle interessierten Kinder, das Angebot richtet sich besonders an die Kinder der Geburtsjahrgänge 1998 und 1999, am **Dienstag, den 07.06.2011 von 15.30- ca. 17.30 Uhr** zu einem **Schnuppertraining** im Bootshaus in Grauhöft ein. Hierfür entstehen keine Kosten. Ist jemand gerade an diesem Termin verhindert, können wir telefonisch einen anderen Zeitpunkt absprechen. Wer dann mehr Interesse hat, kann an einem **Anfängerkurs** teilnehmen, in dem die Grundbegriffe des Ruderns erlernt werden. Erst danach sollte über den Vereinseintritt entschieden werden.

Zur Vorbereitung des Schnuppertrainings bitte ich um **Anmeldung** per Telefon oder Email. Sie erreichen mich unter **04642/6661, 0175/7480327** oder über **michael.schuermann.rabel@t-online.de**. Hier können auch weitere Informationen erfragt werden.

Mit freundlichen Grüßen

Michael Schürmann



# Rudervereinigung Kappeln

im TSV Kappeln von 1876 e.V.

**Liebe ruderinteressierte Kinder, liebe Eltern,**

Rabel, den 06.06.2011

für die Kinder, die nach unserem Schnuppertraining Interesse am Rudersport gefunden haben, organisieren wir noch vor den Sommerferien einen Ruderkurs für Anfänger. In viermal zwei Stunden werden die Grundbegriffe des Ruderns erlernt. Je nach Wetterlage findet der Kurs auf dem Wasser oder an Land statt. Die Kursgebühr beträgt 30,00 € und ist beim ersten Termin zu entrichten. Die Kinder sollten möglichst eng anliegende Sportkleidung tragen. Nach dem Kurs können die Kinder entscheiden, ob sie Mitglied der Rudervereinigung Kappeln werden wollen. Dann werden auch die Feinheiten des Ruderns erlernt.

Vorausgesetzt es gibt genügend Interessenten, können wir zwei Kurse anbieten. Die Kurse finden an folgenden Terminen statt:

**Kurs 1:** Montag, 13.06.2011, Mittwoch, 15.06.2011, Montag 20.06.2011, Mittwoch, 22.06.2011 jeweils 17.00-19.00 Uhr

**Kurs 2:** Dienstag, 14.06.2011, Donnerstag 16.06.2011, Dienstag, 21.06.2011, Donnerstag, 23.06.2011 jeweils 15.00-17.00 Uhr

Sollte Ihr Kind an einem der Termine verhindert sein, finden wir eine Lösung.

- Ihr Kind ..... hat sich für die Teilnahme am Kurs entschieden. Sollte etwas dagegen sprechen, bitten ich um eine telefonische Information unter 01578/4121612 (Nele Schürmann) oder 0175/7480327 (Michael Schürmann).
- Ihr Kind ..... möchte an gern einem Kurs teilnehmen, kann aber zu den angegebenen Terminen nicht. Es wird für einen späteren Kurs vorgemerkt.

Bei Rückfragen können Sie uns gern anrufen oder über [nele@am-schuermann.de](mailto:nele@am-schuermann.de) bzw. [michael.schuermann.rabel@t-online.de](mailto:michael.schuermann.rabel@t-online.de) unter dem Betreff „Ruderkurs“ eine email schicken.

Mit sportlichen Grüßen

Michael Schürmann