

# Nordrhein-Westfälischer Ruder-Verband e. V.



Nordrhein-Westfälischer Ruder-Verband e.V.  
Friedrich-Alfred-Straße 25, 47055 Duisburg  
+49 203 72996677  
mail@nwrw.org

## Sicheres Rudern in der Schule – C-Lizenz Rudern

Dieses Kursangebot wendet sich an Lehrerinnen und Lehrern mit der Fakultät Sport, die ein entsprechendes Unterrichts- oder AG-Projekt für den Schulsport oder außerunterrichtliche Aktivitäten anbieten wollen. Der Schwerpunkt liegt klar im Bereich des „Rudern Lehrens!“ und die Anfängerausbildung von Schülern und Schülerinnen in der Sportart Rudern, **nach den Vorgaben des gültigen Sicherheitserlasses für den Schulsport in NRW.**

Die Idee: Lehrer im Fach Sport verfügen bereits über weitreichende Qualifikationen für eine Traineraufgabe. Unser Weg führt den Lehrer im Fach Sport zum Rudertrainer über das Erlernen des Ruderns im örtlichen Ruderverein und diese Fortbildungsmaßnahme hin zum Erwerb der Lizenz als Rudertrainer, C im Breitensport.

### Web-basiertes Selbststudium (16 LE)

- Bootskunde
- Sicherheit im Rudern
- Bewegungsabläufe im Rudern
- Rudern lehren!

### Die Präsenzphase (32 LE)

Ort: Minden in Westfalen (OWL), Bessel-Ruder-Club e.V.  
Am Pumpwerk 2, 32423 Minden

Zeitraum der Präsenzphase: **Mi., 05.08.2020, 14.00 Uhr – Fr., 07.08.2020, 18.00 Uhr**

- Grundüberlegungen und Prinzipien zur Herausbildung der Rudertechnik
- Methoden und Organisationsformen in der Anfängerausbildung
- Fehleranalyse u. -korrektur
- Ruderspezifische Rumpfkraftigung
- Sicherheit im Schulrudern
- Rudern im Sportunterricht
- Planung/Vorbereitung einer Wanderfahrt (Ein-Tageswanderfahrt vom 2.- auf 3. Kurstag)
- Transport von Booten, Einrichten eines Ruderlagers, Ruderreviere, Trimmen von Booten

# Nordrhein-Westfälischer Ruder-Verband e. V.



## **Praktikum (bei einem örtlichen Ruderverein, mit Anmeldung zum Kurs unterstützt der Ruderverband in NRW (NWRV) beim Finden eines Kooperationsvereins) (12 LE)**

- Eine ruderspezifische athletische Trainingseinheit vorbereiten und durchführen
- Eine Rudereinheit mit technischer Schulung im vorbereiten/ durchführen

**Meldeschluss: 03.04.2020**

**Kosten:** € 100,00

enthalten sind alle Kurskosten, **außer:** Unterbringung für die erste Nacht und Abendessen am 2. Abend.

Für € 10,00 ist in der ersten Nacht eine Übernachtung mit Frühstück im Bootshaus möglich. Bei der Buchung einer Pensionsunterbringung, auf eigene Kosten, helfen wir gerne. Für die 2. Nacht erfolgt im Rahmen der Ein-Tageswanderfahrt die Unterbringung in einem Bootshaus in Rinteln (Kosten bereits inkludiert). Das Abendessen wird in einem Lokal in Rinteln auf eigene Kosten eingenommen.

Das Praktikum sollte bis spätestens zum 31.12.2020 absolviert werden, zweckmäßig wäre aber besonders der Zeitraum vor den Sommerferien. Wenn alle Nachweise erbracht sind, erfolgt die Aushändigung der C-Lizenz als Rudertrainer im Breitensport. Diese deckt den Erlass zur Sicherheitsförderung im Schulsport in NRW ab.

Ausrichter dieses Lehrgangs ist der Nordrhein-Westfälische Ruderverband und der Schülerruderverband NRW.

Anmeldungen bitte mit Angabe der Schule und der bisherigen Rudererfahrung an Martin Meier (Schülerruderverband NRW): [Martin.Meier@besselrc.de](mailto:Martin.Meier@besselrc.de)

Überweisung des Lehrgangbeitrages bitte an: Bredemeier Schülerruderverband NRW

IBAN:DE60 4905 0101 0043 3735 96

BIC: WELADED1MIN

Weiterer Ansprechpartner:

Frank Baumgard (Nordrhein-Westfälischer Ruderverband): [Frank.Baumgard@nwrw.org](mailto:Frank.Baumgard@nwrw.org)