

Ausbildungsordnung für Ruderer/innen im RCG

Die Ruderordnung des RC Grenzach (RCG) regelt übergeordnet den Ruderbetrieb für alle Boote und Mitglieder des Clubs

1. Fundierte Anfängerausbildung:

Voraussetzungen:

- Schwimmfähigkeit
- Gesund für sportliche Betätigung

Lernziele:

- Sicherer Umgang mit dem Gerät (C-Boote, Ruder, Steuer)
- Vorwärts rudern (korrekter Bewegungsablauf, Rhythmus halten)
- Bootsmanöver (Wenden, rückwärts rudern)
- Wissen um die präventive Wirkung des Rudersportes und die gesundheitlichen Gefahren
- Ruderkommandos und Umsetzen derselben
- Selbständiges Rudern, gemeinsam mit Anderen, ohne, dass dabei der eigene Körper, der der anderen und das Bootsmaterial Schaden nimmt.

Vorgehen:

Die Ausbildung erfolgt durch ausgebildete Trainerinnen und Trainer und Ausbilder.

Beim Kurs ist mindestens eine Trainerperson dabei, welche einen gültigen Trainerschein (Lizenztrainer) hat. In jedem Boot sitzt eine vom Ruderwart ernannte Trainerperson (Ausbilder).

In den Großbooten (4x mit Steuerperson) sitzt außerdem mindestens eine Person mit Rudererfahrung, welche das Boot sichert (Helfer).

Die Ausbildung erfolgt nach einem vorher bestimmten Ausbildungsplan. Auf individuelle Besonderheiten wird eingegangen

Lernzielkontrolle:

- Beobachten aus Parallelboot
- Praktischer Test mit bestimmten Übungselementen
- Kriterien: Bewegungsablauf, Handhaltung, Skullführung, Rhythmusfähigkeit, Aufdrehen – Wasserfassen – Ausheben - Abdrehen der Blätter, Bootsmanöver
- 500m Wettrudern ohne schwere Fehler (z.B. Krebs fangen)
- Selbständiges Rudern, gemeinsam mit Anderen, ohne, dass dabei der eigene Körper, der der anderen oder das Bootsmaterial Schaden nimmt.

Kompetenz:

- Rudern im Rahmen der Allgemeinen Ruderzeit bei Anwesenheit von Trainingspersonen

Diese Berechtigung kann nach Prüfung vom Ruderwart auch ohne Teilnahme am Kurs erteilt werden

2. Steuerleutelehrgang zur Erlangung der Allgemeinen Ruderberechtigung

Voraussetzungen:

- Erfolgreich bestandener Anfängerkurs

Lernziele:

- Rheinschiffahrtspolizeiverordnung

- Ruderkommandos und Verkehrszeichen
- Kenntnis des Reviers
- Steuern (einschließlich spezieller Manöver) vom Steuerplatz und Platz 1
- Kenntnisse zur korrekten Rudertechnik

Lernzielkontrolle:

- Theoretischer Test
- Praktischer Test mit bestimmten Übungselementen

Kompetenz:

- Einsatz als Steuermann/Steuerfrau
- Darf in einer Mannschaft mit Berechtigten auch außerhalb allgemeiner Ruderzeiten rudern, wenn ein Ruderer mit Obleute Berechtigung im Boot sitzt.
- Keine freie Bootswahl (ohne weitere Berechtigung)

Diese Berechtigung kann bei erfahrenen Rudernden nach Prüfung vom Ruderwart auch ohne Teilnahme am Kurs erteilt werden.

3. Obleute Berechtigung

Voraussetzungen:

- Berechtigung zum Rudern im allgemeinen Ruderbetrieb

Lernziele:

- Rheinschiffahrtspolizeiverordnung
- Ruderkommandos und Verkehrszeichen
- Kenntnis des Reviers
- Führen einer Rudermannschaft, Einteilung

Lernzielkontrolle:

- Theoretischer Test
- Praktischer Test mit bestimmten Übungselementen
- Praktische Erfahrung durch Nachweis mindestens 200 km gerudert zu sein

Kompetenz:

- Einsatz als Obmann/Obfrau mit Verantwortung für ein Boot
- Darf in einer Mannschaft mit Berechtigten auch außerhalb allgemeiner Ruderzeiten rudern
- Keine freie Bootswahl (ohne weitere Berechtigung)

Besonderheit:

Die Obleute Berechtigung wird abhängig von der Rudererfahrung vergeben und kann auf das Revier zwischen den Rheinkilometern 156 und 160 beschränkt sein (Obleute 160), für das gesamte Revier von km 163,5 bis km 156 erteilt (Obleute 163) oder grundsätzlich ausgesprochen werden, z.B. auch für Fahrten außerhalb des Reviers (Obleute frei).

Die Obleute Berechtigung kann bei mangelnder praktischer Erfahrung über einen längeren Zeitraum auch wieder entzogen werden.

Diese Berechtigung kann bei erfahrenen Rudernden nach Prüfung vom Ruderwart auch ohne Teilnahme am Kurs erteilt werden

4. **Rennboot Berechtigung**

Wer

- Eine fundierte Anfängerausbildung und
- Erfahrung im Mannschaftsrudern hat,
- In den letzten 12 Monaten mindestens 150km kumuliert gerudert ist und
- Den Umgang mit Rennbooten kennt, eine
- Gesundheitlich unbedenkliche und korrekte Rudertechnik beherrscht und
- Fähig ist, sich an eine Mannschaft anzupassen,

kann nach Sichtung vom Ruderwart eine Rennbootberechtigung erhalten.

Kompetenz:

- Regelmäßiges Rudern im Rennboot
- Wenn zusätzlich Steuerleutelehrgang erfolgreich abgeschlossen wurde: darf in Mannschafts-Rennbooten, gemeinsam mit anderen Berechtigten außerhalb der Allgemeinen Ruderzeit rudern

Der Verein bietet mindestens einmal im Jahr die Möglichkeit die oben genannten Fähigkeiten zu erlernen.

5. **Skiff Berechtigung**

Wer

- Den Umgang mit Renn-Einer praktisch und theoretisch kennt (z.B. Herein- und Herausragen),
- Im Boot eine gesundheitlich unbedenkliche und korrekte Rudertechnik hat,
- Das Boot manövrieren kann
- Und über theoretisches und praktisches Wissen im Fall des Kenterns verfügt

kann nach Sichtung vom Ruderwart eine Rennbootberechtigung erhalten.

Kompetenz:

- Regelmäßiges Rudern in Renn-Einer
- Wenn zusätzlich Steuerleutelehrgang erfolgreich abgeschlossen wurde: darf im Renn-1er und in Mannschafts-Rennbooten gemeinsam mit anderen Berechtigten oder alleine außerhalb der Allgemeinen Ruderzeit rudern.
-

Der Verein bietet mindestens einmal im Jahr die Möglichkeit die oben genannten Fähigkeiten zu erlernen.

6. **Kraftraumberechtigung**

Wer

- Eine Fundierte Anfängerausbildung abgeschlossen hat
- Aktiv im Wassersport ist
- Die Regeln zur Hallenbenutzung von einer autorisierten Trainerperson erklärt bekam und versichert diese einzuhalten,
- In die sachgemäße und sinnvolle Benutzung der Geräte eingeführt wurde,
- Den Umgang mit dem Ruder-Ergometer und seine sachgerechte und sinnvolle Benutzung kennt,

kann vom Vorstand oder dem Ruderwart eine Kraftraumberechtigung erhalten

Kompetenz:

- Nutzung des Kraftraumes

7. **Trainerberechtigung / Ausbilderberechtigung**

Trainerberechtigungen werden vom Ruderwart oder dem Vorstand ausgesprochen und ggf. entzogen.

Trainer haben nach Möglichkeit eine gültige Trainerlizenz vom DRV.

Der Ruderwart oder der Vorstand können auch anderen Personen die Berechtigung aussprechen, wenn sie entsprechende:

- Fundierte Kenntnisse zur Rudertechnik haben
- Individuelle und mannschaftliche Fehlerkorrekturen geben können
- Mit den sicherheitsrelevanten Notwendigkeiten und den Gefahren des Rudergebietes, sowie des Ruderns allgemein, gut vertraut sind
- Pädagogische Grundsätze einhalten

Kompetenz:

- Die Trainerperson darf zusammen mit Anderen oder allein ein freies oder spezifisches Training leiten, sowie Ruderanfängerinnen- und Anfänger ohne Steuerleuteberechtigung / Allgemeine Ruderberechtigung begleiten.

7. **Regelungen zu Berechtigungen**

Somit gibt es folgende Berechtigungen:

1. Rudern im Rahmen der allgemeinen Ruderzeit bei Anwesenheit mindestens einer verantwortlichen Trainerperson
2. Steuerleuteberechtigung (berechtigt auch dazu Steuerfrau oder Steuermann zu sein und zusammen mit anderen Berechtigten außerhalb des allgemeinen Ruderbetriebes in Begleitung eines Ruderers mit Obleute Berechtigung zu rudern)
3. Obleute Berechtigung (berechtigt auch dazu Obfrau oder Obmann zu sein und zusammen mit anderen Berechtigten außerhalb des allgemeinen Ruderbetriebes zu rudern)
4. Rennbootberechtigung
5. Skiff Berechtigung
6. Kraftraumberechtigung
7. Trainerberechtigung / Ausbilderberechtigung

Die jeweils aktuelle Berechtigungsliste wird vom Ruderwart geführt und hängt an der Pinwand über dem Fahrtenbuch EFA in der großen Halle.

April 2025

Sigrid Behr	Jan M. Olaf
1. Vorsitzende	Ruderwart