

# **Kindertrainer Lehrgang der Nordrhein-Westfälischen Ruderjugend [www.ruderjugend.de](http://www.ruderjugend.de)**

**Georg Hellinger · Lena Seiffert · Christian Schlüter  
Joachim Ehrig · Sven Gerken**

Kindertrainer Lehrgang April 2016

1

**Der Lehrgang soll euch die Wichtigkeit und Reichweite eurer  
Aufgabe und die damit übertragene Verantwortung verdeutlichen.**



Kindertrainer Lehrgang April 2016

2



## Lehrgangsziel und Themenüberblick

### Diskussion und Lehre

- von methodisch/didaktischen Fertigkeiten zur Anfängerausbildung
- der Rudertechnik und deren bewusster Beschreibung
- der grundlegenden trainingsmethodischen Ausbildung und deren Organisation
- des Meldewesens von Ruderregatten für Kinder
- von Ausgleichssport in Form eines Ausdauer-, Koordinations- und Kräftigungstraining in der Halle
- der Materialkunde mit Fokus auf die individuelle Einstellung des Bootsmaterials



## Inhalt – Samstag, 9. April

9:00	Begrüßung, Vorstellung der Teilnehmer	Hellinger
9:30	Anfängerausbildung I	
10:30	Pause	
10:45	Anfängerausbildung II	
12:15	Mittagessen im ETUF Essen	
13:15	Ruderkeller	Hellinger
14:15	Materialkunde, Meldewesen	Hellinger
14:45	Pause	
15:00	Ausbildung in der Halle, Ausdauer, Kraft- und Ausgleichsport	Hellinger Sporthalle
19:15	Abendessen im ETUF Essen	



## **Inhalt – Sonntag, 10. April**

<b>08:30</b>	<b>Praktische Übungen</b>	<b>Gerken,</b>
	<b>Bootseinstellung</b>	<b>Schlüter</b>
<b>09:45</b>	<b>Pause Wechsel der Gruppen</b>	
<b>10:00</b>	<b>Praktische Übungen</b>	<b>Gerken,</b>
	<b>Bootseinstellung</b>	<b>Schlüter</b>
<b>11:15</b>	<b>Pause</b>	
<b>11:30</b>	<b>Abschlussbesprechung</b>	<b>Gerken / Schlüter</b>
	<b>Informationen über Ruderjugend NRW</b>	
	<b>Bestimmungen für das JuM-Rudern</b>	