

Samstag, 20.08.2022 „Rudern lernen und lehren“		
bis 09.00 Uhr	Anreise, Homberger Ruderklub Germania e.V. von 1893, Rheinanlagen 13, 47198 Duisburg/Homberg, KursAdmin: Frank Baumgard: 01520 90 20 280	
09.00 Uhr	Begrüßung	
09.15 Uhr	„Trainerkompetenz“ (Vortrag, Gruppenarbeit, Diskussion) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rahmenbedingungen für die Ruderausbildung von Erwachsenen (Gesellschaftliche Entwicklungen)</li> <li>• Erfahrungen aus dem Trainer*innen-Alltag</li> </ul>	Frank Baumgard/ Teilnehmer*innen Seminarraum HRKG (2 UE)
10.45 Uhr	Pause	
11.00 Uhr	„Sicherheit im Rudern – Fahren auf Binnenwasserstraße“ <ul style="list-style-type: none"> <li>• Besonderheiten/Herausforderungen des Stroms</li> <li>• Regeln für den Schiffsverkehr</li> </ul>	Friedhelm Fendel (HRKG) Seminarraum (2 UE)
12.30 Uhr	Mittagspause („leichtes“ Mittagessen)	HRKG, Gastronomie
13.15 Uhr	„Überlegungen zum Leitbild Rudern im Breitensport“	Frank Baumgard
13.30 Uhr	Herausbilden der Rudertechnik (Theorie&Praxis, Teil I) <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Prinzipien und Merkmale einer effektiven und gesundheitsförderlichen Rudertechnik für den Breitensport“</li> </ul>	Christine Brokjans (2 UE) Seminarraum, Bootsplatz
15.00 Uhr	Rudertechnik verbessern mit „Kontrollpunkten“	Frank Baumgard
15.30 Uhr	Station 1: (ab 15.30 Uhr: Gruppe A, ab 17.00 Uhr: Grp B) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorbereiten der Boote, Überprüfen der Trimmung, Vorbereiten/Durchführen einer Trainingseinheit mit „Kontrollpunkten“</li> </ul>	Christine Brokjans (2 UE) - Ruderrevier
	Stationswechsel	
17.15 Uhr	Station 2: (Grp B, danach Grp A) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bootskunde - Vorbereiten/Durchführen von Transporten, Pflege, Wartung, Reparatur von Booten</li> </ul>	Frank Baumgard (2 UE, Bootsplatz)
19.00 Uhr	Abendessen	HRKG Gastronomie

Sonntag, 21.08.2022 „Bereit und fit für die Leistung!“		
08.00 Uhr	Frühstück	
09.00 Uhr	„Beweglichkeit - mobil und stabil für den Rudersport“ Erläutern, vormachen, nachmachen	Jan Chmielewski Sporthalle/Außenbereich (2 UE)
10.30 Uhr	Pause	
10.45 Uhr	Trainingsplanung im Breitensport <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagen der Trainingsplanung</li> <li>• Grundlagenausdauer im Rudern</li> <li>• Gruppenarbeit zur Trainingsplanung</li> </ul>	Frank Baumgard Seminarraum, (2 UE)
12.15 Uhr	Mittagspause	
13.15 Uhr	Trainingseinheit auf dem Wasser/ dem Ergo zur Steigerung der Grundlagenausdauer	Frank Baumgard Ruderrevier HRKG, (2,5 UE)
15.30 Uhr	Kursabschluss und Auswertung	Frank Baumgard