Nordrhein-Westfälischer Ruder-Verband e.V. | Friedrich-Alfred-Straße 25 | D-47055 Duisburg

Der Vorstand
frank.baumgard@nwrv.org

27. November 2019

Lizenzkonzept des Nordrhein-Westfälischen Ruderverbandes

Der Nordrhein-Westfälische Ruderverband (NW RV) als Fachverband für den Rudersport in NRW sieht eine seiner zentralen Verpflichtungen darin, die Mitgliedsvereine in der Qualifizierung der Funktionsträger zu unterstützen. Dazu gilt es, Ausbildungsmaßnahmen anzubieten bzw. den Zugang zu solchen Maßnahmen zu ermöglichen oder die vereinsinterne sowie übergreifende Ausbildung für das gesamte Spektrum vom Leistungssport, Breiten- und Freizeitsport bis zum Wanderrudern zu unterstützen.

Der Rudersport folgt hinsichtlich der Qualifizierung seiner Trainer und Trainerinnen dem 4-stufigen System des DSOB. Träger ist der Deutsche Ruderverband mit seiner Ruderakademie in Ratzeburg.

Gemäß der „Ordnung zur Qualifizierung von Trainerinnen und Trainern“ des Deutschen Ruderverbandes (Ausgabe 2018) obliegt dem NW RV die Ausbildung für die erste Lizenzstufe (C) im Breiten- und im Leistungssport.

Der NW RV qualifiziert den Trainernachwuchs nach den Vorgaben des DOSB (Rahmenrichtlinien für Qualifizierung im Bereich des Deutschen Sportbundes vom 10.12.2005) und des DRV für die erste Lizenzebene (Trainer C im Rudern, Neufassung der „Ordnung zur Qualifizierung von Trainerinnen und Trainern“, 2018) und zielt darauf ab, die notwendige Handlungskompetenz für die Aufgabe als Trainer bzw. Trainerin im Rudern zu vermitteln (Anlage F).

Diese Handlungskompetenz verknüpft Wissen, Können und Verhalten in Bezug auf ein erfolgreiches, ganzheitliches Handeln miteinander. Handlungskompetenz schließt Sozialkompetenz, Fachkompetenz, Methoden- und Vermittlungskompetenz sowie strategische Kompetenz ein und ist die Basis für engagierte, motivierte Eigenaktivität.

Lehrgangskonzept

Abschnitt A – Lizenzebene 1, Trainerin/ Trainer im Rudern

Die Trainer Ausbildung wird getrennt für die Bereiche Breiten- und Leistungssport durchgeführt, um den unterschiedlichen Bedürfnissen und Erwartungen der Sportler und Sportlerinnen im Leistungs-, Breiten- und Freizeitsport bereits in der Trainerausbildung durch entsprechende Schwerpunktsetzung gerecht werden zu können. Dies sind:

- Ausbilden, Anleiten, Betreuen und Trainieren von jungen Menschen in deren herausforderndster Phase der individuellen Entwicklungsphase.
- Heranführen und Vorbereiten von vornehmlich jungen Menschen auf Leistungsbereitschaft, Disziplin, Konkurrenz sowie Sieg und Niederlage.

- Ausbilden, Anleiten, Betreuen und Trainieren von Erwachsenen vor allem unter Berücksichtigung deren sportlichen Ambitionen und individuellen Interessenlagen.

Trainerin / Trainer - C im Rudern, Breitensport

Die Ausbildung qualifiziert für die Planung, Durchführung und Auswertung von Übungs- und Trainingsstunden im Rudern auf der unteren Ebene des sportartspezifischen Breitensports.

Vermittelt werden Inhalte und Hilfestellungen zur Mitgliedergewinnung, -förderung und -bindung auf der Basis freizeitsportlich orientierter Übungs- und Trainingsangebote (siehe Anlage A).

Trainerin / Trainer - C Leistungssport

Die Ausbildung qualifiziert für die Planung, Durchführung und Auswertung von Übungs- und Trainingsstunden im Rudern auf der unteren Ebene des ruder-spezifischen Leistungssports. Sie qualifiziert zur Leitung von Gruppen oder zur Führung von einzelnen Sportlern/Sportlerinnen im Leistungs- und Wettkampfsport des Ruderns und zur Vermittlung des Grundlagentrainings. Die Ausbildung im Leistungssport ist darauf ausgerichtet, Talente zu erkennen und zu fördern (siehe Anlage B).

Methodik der Ausbildung

Die Ausbildung für Trainerinnen und Trainer im Leistungssport wird weiterhin in einem Kompaktlehrgang mit mehreren Präsenz- und einer Prüfungsphasen durch den NW RV mit 120 Lerneinheiten nach dem Konzept des DRV durchgeführt und schließt mit einer Prüfung ab.

Der Lehrgang für Trainerinnen und Trainer im Breitensport wird als Kombilehrgang durchgeführt und umfasst die Basisqualifizierung nach den Vorgaben des DOSB mit 30 Lerneinheiten (s. Anlage E), sowie das Aufbaumodul des NW RV mit 90 Lerneinheiten (s. Anlage A). Das Basismodul wird nicht durch den NW RV angeboten, die Lehrgangsteilnehmer erwerben die Basisqualifizierung bei den Stadt- und Kreissportbünden. Der Lehrgang schließt ebenfalls mit einer Prüfung ab.

Voraussetzungen:

- ruderische Qualifikation
- Mindestalter 16 Jahre
- 1. Hilfe-Kurs, nicht älter als zwei Jahre
- Mitglied in einem DRV-Verein

Möglicher/ idealtypischer Kursaufbau:

- (Basisqualifikation Übungsleiter C, 30 LE)
- Präsenzphase, 2x 25 LE + 1x 10 LE
- E-Learning, 8 LE
- Selbststudium und Hospitationen, 22 LE

Abschnitt B – Qualifikation von Lehrern im Fach Sport zum Rudertrainer im Breitensport

Der NW RV unterstützt die Ruderausbildung von Lehrern/Lehrerinnen mit der Lehrbefähigung Sport und insgesamt die Gewinnung und Qualifizierung von Ruder-Protektoren und -Protektorinnen.
Aus der Bewertung der nachfolgenden Bedarfslage ergibt sich ein Bedarf für eben diese Qualifizierung nach Abschluss der Ausbildung für das Lehramt im Sinne einer berufsbegleitenden Qualifizierung.
Motivationslagen:

- die Schule hat bereits eine Ruderriege, aber keinen Lehrer mit Ruderausbildung,
- der Schulleiter entdeckt den Rudersport,
- der Lehrer will selbst etwas entwickeln.

Die Ausbildung für das Lehramt im Fach Sport umfasst nicht mehr pflichtmäßig eine Ruderausbildung. Daher bietet der NW RV einen Lehrgang für Lehrer und Lehrerinnen im Fach Sport an, **um die Anfängerausbildung von Schülern und Schülerinnen, nach den Vorgaben des jeweils gültigen Sicherheitserlasses, die Sportart Rudern in der Schule anleiten zu können.** Dabei sollen insbesondere die Grundzüge der Rudertechnik und der Bootskunde, sowie die Verkehrsvorschriften und die DRV-Sicherheitsrichtlinien vermittelt werden.

Die Qualifizierung als Lehrer/ Lehrerin im Fach Sport erlaubt die Reduzierung der inhaltlichen Vorgaben der C-Lizenzausbildung im Rudern um die Inhalte der Basisqualifikation sowie des Lernumfangs in den Bereich ***Sport organisieren, mit Menschen umgehen*** und ***Leistung erhalten und steigern***. Die Anlage C stellt die zu vermittelnden Inhalte und Zeitansätze für einen 60 Lehreinheiten umfassenden Lehrgang an (davon 8 LE als Online-Phase und 12 LE als Hospitation). Ergänzt wird die lehrgangsgebundene Ausbildung durch das praktische Erlernen des Ruderns in einem Ruderverein des NW RV.

Der NW RV bietet dieses Modul auch als Umstieg eines Übungsleiters/ einer Übungsleiterin-C zum C-Trainer/-Trainerin im Ruderbreitensport.

Abschnitt C – Vorstufenqualifikation, Sporthelfer im Rudern und Assistenztrainer

Der NW RV fördert das ehrenamtliche Engagement junger Sportler als Ausbilder und Betreuer. Dabei übernehmen erfahrene, aber dennoch jugendliche Ruderer/-innen die Anfängerausbildung und nicht selten bereits die Betreuung und Begleitung bei Regatten und Wanderfahrten. Eine systematische Ausbildung, die sich konsequent an den lizenzorientierten Vorgaben und Standards des DOSB sowie des DRV orientiert, eine nachweisliche Zertifizierung erfährt und qualitätsgesichert ist, wird durch den NW RV sukzessive auf- und ausgebaut. Das bestehende zweistufige Qualifizierungsangebot der Sportjugend (Sport-/Gruppenhelfer I, Gruppenhelfer II) bildet den Ausgangspunkt. Es setzt Handlungskompetenz mit den Elementen:

- Persönliche und sozialkommunikative Kompetenz
- Fachkompetenz
- Methoden- und Vermittlungskompetenz

Sporthelfer im Rudern

Der NW RV wird junge Sportler und Sportlerinnen als Ausbilder und Betreuer mit einem für den Rudersport modifizierten Ansatz des Sporthelferkonzeptes als Vorstufenqualifikation diese Zielgruppe stufenweise in die Trainerfunktion und die 1. Lizenzebene führen.

Die Vereine nutzen dazu die Angebote zum ***Sport-/Gruppenhelfer I***, die ihre jeweiligen Stadt-/Kreissportbünde anbieten bzw. vereinbaren mit diesen zusätzliche Angebote. Den Vereinen wird empfohlen, auf der Grundlage des Konzeptes ***„Stegtrainer“*** den/ die junge Sporthelfer/ -helferin ruderspezifisch darüber hinaus weiter zu qualifizieren.

Für die ***Stufe II*** wurde das breitensportlich orientierte Curriculum des ***Sporthelferlehrgangs II*** der Sportjugend zugunsten einer ruderspezifischen Ausrichtung modifiziert (s. Anlage D). Dieser Modulbaustein ***„Sporthelfer II – Rudern“*** wird als zentrale Qualifizierungsmaßnahme in Trägerschaft des NW RV mit seiner Ruderjugend NRW

angeboten, beinhaltet aber auch eine Hospitation in der Anfängerausbildung (meist im eigenen Verein), die durch einen C-Trainer angeleitet und bescheinigt wird. Die Trägerschaft des NW RV und seiner Ruderjugend schließt nicht aus, dass einem Ruderverein die Durchführungsverantwortung für einen vereinsübergreifenden Lehrgang übertragen wird.
Dieser Ausbildungsgang zielt ab auf die Befähigung zur Unterstützung von Trainern und Protektoren in der Anfängerausbildung/Ruder-Grundausbildung. Nach erfolgreicher Teilnahme an der Qualifizierung zum Sporthelfer im Rudern kann die ***Jugendleiter-Karte*** (JULEICA) beantragt werden.

Assistenztrainer

Mit einem Ergänzungspaket (Trainer-Hospitation, Nachweis der eigenen Regattaerfahrung u. Kenntnis der Regattaordnung des DRV) zur Qualifizierung zum ***Sporthelfer im Rudern*** kann die Qualifikation ***Assistenztrainer im Rudern*** erworben werden. Der Assistenztrainer kann unter Anleitung des verantwortlichen Trainers auch die Juniorenruderer und -ruderinnen der Leistungssportgruppen vornehmlich im Grundlagentraining anleiten und in Trainingseinheiten überwachen.

Für die erfolgreiche Teilnahme werden durch den NW RV ruderspezifische Zertifikate vergeben (***Sporthelfer im Rudern bzw. Assistenztrainer im Rudern***).

Die erfolgreiche Teilnahme der Stufe I und II gilt als Basisqualifizierung und erlaubt den Einstieg in das Aufbaumodul Rudern für den ***Trainer C im Breitensport***. Mit dem Ergänzungspaket zum Assistenztrainer ist der Einstieg in das Aufbaumodul Rudern für den Trainer C im Leistungssport möglich, wenn diese Modularisierung des Trainer C, Leistungssport im NW RV realisiert ist.

Abschnitt D – Anerkennung anderer Qualifikationen und Seiteneinstieg

Die Qualifizierung zum Rudertrainer/ zur Rudertrainerin enthält neben den ruderspezifischen Anteilen auch die sportartübergreifenden Themengebiete und Kompetenzen. Dementsprechend können nachgewiesene Trainerqualifizierung in anderen Sportarten anerkannt werden und zu einer vereinfachten oder verkürzten Qualifizierung zum Rudertrainer bzw. zur Rudertrainerin führen. Die Anerkennung einer ausländischen Qualifikation ist generell schwierig und setzt voraus, dass ein inhaltlicher Vergleich möglich ist. Eine Entscheidung trifft der Vorstand, bzw. ein von ihm beauftragtes Vorstandsmitglied mit dem Lehrwart des NW RV und in Fällen der Anerkennung einer Lizenz für den Leistungssport erfolgt zudem die Beteiligung des Leistungssportkoordinators des NW RV. Für den Bereich Breitensport können Lizenzinhaber einer anderen Sportart alternativ auch am Aufbaulehrgang Rudern (90LE) teilnehmen.

Die Vergabe der Rudertrainerlizenz, C ist grundsätzlich eine personenbezogene Einzelfallentscheidung des NW RV Vorstandes.

Für die Zuerkennung der Rudertrainerlizenz sind die notwendige persönliche und sozial-kommunikative, Methoden- und Vermittlungs- sowie Fachkompetenz nachzuweisen.

Die Vermittlung und zugleich Überprüfung ausreichender Kompetenzen erfolgt in einem zweistufigen Ansatz.

Web-basiertes Ausbildung:

Das web-basierte Modul (10 LE) ermöglicht die strukturierte und lernmethodisch aufbereitete Beschäftigung mit der Lernunterlage des DRV („Rudern lernen lehren“, 2019). Die integrierten Fragen unterstützen das Lernen, das Zertifikat weist den ausreichenden Wissenstand nach.

Praktikum/ Hospitation

Der Zuerkennung einer ausreichenden Lehrbefähigung geht eine praktische Tätigkeit über mindestens sieben Monate (Rudersaison) als Trainer einer Athletengruppe im Aufbautraining voraus. Dabei erfolgt eine Begleitung durch einen Trainer mit mindestens einer B-Lizenz. Für den Breitensport ist eine Begleitung der praktischen Tätigkeit durch einen Trainer mit einer C-Lizenz ausreichend.

Der begleitende Trainer gibt eine entsprechende zustimmende oder ablehnende Empfehlung zur Zuerkennung der Trainerlizenz ab.

Lernmethodik

In allen Qualifizierungsgängen folgt der NWRV dem Konzept des kombinierten Lernens mit angeleitetem, ortsunabhängigem Selbststudium (Bereitstellung von Lernunterlagen und IT-gestützten Lernmodulen) sowie Präsenzphasen. Diese wiederum unterteilen sich in zentrale Kursmaßnahmen bzw. Lerneinheiten der Wissensvermittlung sowie Hospitationen oder Praktika, der sog. Sportpraxis in der Vereinsumgebung in der Obhut eines lizensierten Rudertrainers.

In den **Selbststudienphasen** eignet sich der Lernende/ die Lerne Wissen an. Dabei können die Rahmenbedingungen der jeweiligen, individuellen Lernsituation berücksichtigt werden.

Die **Präsenzphase** wird konzentriert auf das Vermitteln von Basiswissen, das Anleiten zum vertiefenden Selbststudium, den Erfahrungsaustauch und das Netzwerken.

In der **sportpraktischen Anwendungsphase** des Vereins soll sich der Lehrgangsteilnehmer unter Anleitung und Aufsicht eines Trainers „ausprobieren können“, es gilt „Learning by doing“. Der Rückgriff auf die Lernunterlagen für das Selbststudium soll eine qualifizierte Vorbereitung der praktischen Tätigkeit fördern.

Der NWRV nutzt in allen Qualifizierungsmaßnahmen die Methode des ***Blended-Learning***[1] mit dem Ziel:

- Aufwandsreduzierung durch geringere Präsenzphasen
- Individuelles, selbstbestimmtes und ortsunabhängiges Lernen
- Lernzielkontrollen mit Auswertung und Lernstoffwiederholung
- Kurse können leicht adaptiert und aktualisiert werden
- Audio und Videodokumente sind leicht einzubinden
- keine „Bloßstellung“ vor Anderen bei Wissenslücken

Der LSB stellt die Lernplattform dazu zur Verfügung.

[1] Blended-Learning verbindet die Vorteile von Präsenzveranstaltungen mit denen von virtueller Lehre.

Grundlagen der Ausbildung sind:

- „Sicher Rudern“, Sicherheitshandbuch des Deutschen Ruderverbandes, 5. Überarbeitete Auflage 2017
- Trainingsmethodische Grundkonzeption, DRV, in der jeweils aktuellen Fassung
- Trainingsempfehlung für Jungen und Mädchen, DRJ, in der jeweils gültigen Fassung

Organisatorische Aspekte

Die Ausbildung zum Sporthelfer richtet sich an Jungen und Mädchen im Alter von 13 – 17 Jahren. Die Teilnahme am Lehrgang ***Sporthelfer I*** erfolgt grundsätzlich vor der Teilnahme am ***Sporthelfer II im Rudern*** aufgrund des methodischen Aufbaus der Inhalte. Der Teilnehmer verfügt selbst über eine mindestens einjährige Erfahrung als Ruderer, kennt das rudertechnische Leitbild des DRV und beherrscht in einem hohen Ausprägungsgrad die grundlegenden Manöver im Rudern.

Eine Lerneinheit umfasst 45 Minuten.

Die ***Hospitationen*** sind durch den Verein des angehenden Sporthelfers/ der Sporthelferin zu organisieren und entsprechend der Vorgaben dieses Konzeptes durchzuführen und nachzuweisen.

Die Qualifizierung folgt dem Ansatz des ***Blended-Learning***. Für die Online-Anteile nutzt der NW RV die Lernplattform ***MOODLE im Lernzentrum des LSB NRW***.

Für die Ausbildung zum Sporthelfer im Rudern gelten keine besonderen zeitlichen Vorgaben.

Der NW RV führt den Lehrgang Sporthelfer II im Rudern als Kompaktlehrgang durch, die Online-Module werden mit zeitlichem Vorlauf freigeschaltet. Die Hospitation sollte als abschließende Maßnahme durchgeführt werden.

Finanzierung

Der NW RV erhebt eine Kursgebühr für den Sporthelfer II im Rudern und beantragt zugleich eine Fördermittelzuweisung aus dem Kinder- und Jugendförderplan. Die Teilnahme am Lehrgang Sporthelfer I ist durch den Verein des Teilnehmers/ der Teilnehmerin zu planen und zu finanzieren.

Die Kursgebühren richten sich nach Art und Umfang der Unterbringung während der Präsenzphasen, den erforderlichen Kosten für Lehrmitteln sowie den Honoraren der Dozenten und Dozentinnen. Letztere richten ergeben sich aus der Honorarordnung des LSB NRW und sind durch den Kursteilnehmer bzw. den Verein, der den Teilnehmer/ die Teilnehmerin anmeldet.

Administration

Die Lehrgänge werden auf der Homepage ausgeschrieben. Die weitere Administration, einschließlich Erstellung der Nachweise und Lizenzurkunden erfolgt vollständig über die Verbandssoftware SAMS.

Anforderung an die Referenten

Die Lehrgangsleitung obliegt dem Lehrwart des NW RV oder einer mit der Kursauschreibung festgelegten Person. Voraussetzung ist eine gültige C-Lizenz.

Die Lehrgangsleitung gewinnt geeignete Dozenten und Dozentinnen unter Beachtung einer ausreichenden fachlichen Qualifikation und pädagogische Kompetenz. Insbesondere für Qualifizierungsmaßnahmen für Jugendliche sollen Referenten und Referentinnen im Umgang mit Jungen und Mädchen Partnerschaftlichkeit und Authentizität ausstrahlen, um auch im Rahmen dieser Bildungsmaßnahme das Ziel der Förderung der Persönlichkeitsentwicklung von jungen Menschen zu verfolgen. DER NW RV will insgesamt zu einer umfassenden Bildung der Jugendlichen beitragen.

Lehrgangsunterlagen

Die o.g. Grundlagendokumente des DRV sind über den DRV durch den Kursteilnehmer zu beziehen und zu bezahlen.

Durch die Nutzung der LSB Lernplattform entstehen dem Kursteilnehmer/ der Kursteilnehmerin keine Kosten.

Für den Vorstand

gez.
Frank Baumgard

Anlagen

Anlage A – Themeninhalte C-Breitensport
Anlage B – Themeninhalte C-Leistungssport
Anlage C – Themeninhalte C-Breitensport für Lehrkräfte im Fach Sport
Anlage D – Sporthelfer II – Rudern
Anlage E – Basisqualifizierung gem. DOSB
Anlage F – Handlungsfelder und Ziele der Ausbildung
Anlage G – Themeninhalte für die Ausbildung zum Assistenztrainer im Rudern
Anlage H – Fachkompetenz im Rudern für Seiteneinsteiger

Trainer/-in C Breitensport Rudern – Ausbildungsbereich, Themen, Inhalte			
I. Sport organisieren 15 LE			-8[1]
	Zielgruppen im Verein • Grundlagen der Arbeit mit verschiedenen Zielgruppen[1]; • Erwartungen, Rolle Trainer/-in, Selbstverständnis, Angebote; • Zielgruppen orientiert Mitglieder gewinnen; • Öffentlichkeitsarbeit **Organisation des Sportbetriebs** • Sportbetrieb planen, organisieren, durchführen und auswerten[1]; • Organisation von Wanderfahrten und alternativer Wettkämpfe **Sportorganisation** • Aufgaben und Ziele des Sports[1]; • Qualifizierungsmöglichkeiten in den Sportorganisationen[1]; • Verbandsstrukturen im DRV; • Sportstrukturen, Mitbestimmung und Mitarbeit	6+1	
II. Mit Menschen umgehen 15 LE			-8[1]
	Umgang mit Sportgruppen • Verhalten der Trainerin / des Trainers in der Gruppe und Gruppen leiten[1]; • Leiten, Führen, Betreuen und Motivieren von Gruppen im Ruderverein **Umgang mit Verschiedenheit** • Verantwortung für individuelle Persönlichkeitsentwicklung im und durch Sport/Rudern **Kommunikation** • Grundlagen der Kommunikation und bewährte Verfahren zum Umgang mit Konflikten[1] **Kinder- und Jugendschutz** • Ehrenkodex kennen und verstehen; Prävention sexualisierter Gewalt	5+2	
III. Rudern/Sport lehren und lernen 45 LE			-6[1]
	Bewegungen vermitteln • Sport- und Bewegungsstunden planen, durchführen und auswerten[2]; • Bewegungen beobachten; Bewegungen korrigieren[1]; • Methoden und Organisationsformen in der Anfängerausbildung Rudern kennen und anwenden; Breitensportgruppen aufbauen, betreuen und fördern; • Bootsobleute- und Steuerleute Ruderbewegung und Rudertechnik • Grundüberlegungen und Prinzipien zur Herausbildung der Rudertechnik; [2] • Technikleitbilder; Bewegungsabläufe Skullen und Riemenrudern[2]; • Probleme der Ruderbewegung, ihre Auswirkungen und Ursachen[2]; • Korrekturmöglichkeiten[2] Kenntnisse, Erfahrungen und Methodik von Sportarten und Sportfeldern • Einstimmung und Ausklang von Sportstunden[1];	22+9+8[2]	

	• Kleine Spiele vermitteln und variieren[)1]; Funktionsgymnastik; Entspannung; Allgemeine Kräftigung; • Formen des Ausdauertrainings; Ausgewählte Sportspiele		
IV. Leistung erhalten und steigern – Gesundheit planen 30 LE			-6[)1]
	sportbiologische Grundlagen • Wie funktionieren Körper, Herz-Kreislauf-System und Muskulatur[)1]; • Anpassung durch Training • zielgruppenorientierte Trainingseinheiten planen und gestalten[)2] • Training planen, Trainingsprinzipien, Belastungsfaktoren, Trainingsmittel und -formen[)1]; • konditionelle und koordinative Voraussetzungen im Rudern kennen und in der Trainingsgestaltung berücksichtigen; allgemeine und spezielle Trainingsinhalte und -methoden für die Grundausbildung im breitensportorientiertem Übungsbetrieb: Training im Ruderboot, • Rudern auf dem Ergometer, Krafttraining, Stationstraining, Hallentraining[)2] Körperliche Betätigung und Gesundheit • Zivilisationsschäden und Bewegungsmangel, präventive Chancen, • Bedeutung des Ruderns, hygienische Aspekte des Sports, • Gefahren und Schädigungen, ärztliche Kontrolle, Ernährung	20+4+[)2]	
V. Umwelt, Recht, Material 15 LE			+2[)1]
	Wassersport und Umwelt • Ruderreviere, Umweltbelastungen, Verhalten in der Natur; • Rudern und Sport umweltverträglich ausüben Sicherheit • Verkehrsvorschriften, Ruderordnung, DRV-Sicherheitsrichtlinie und FISA Hinweise kennen, beachten und umsetzen[)2] Ruder- und Bootsmaterial • Boote kennen, pflegen, trimmen und transportieren[)2] allgemeine Rechtsfragen • Aufsichtspflicht[)1], Haftungsfragen, Dopingprävention Wettkampfregeln im Rudern • Wettkampfbestimmungen unter breitensportlichen Aspekten	7+6[)2]	

Die Inhalte der sportart- und zielgruppenübergreifenden Basisqualifizierung (z. B. Grundkurse der Landessportbünde) sind mit [)1] und in roter Schriftfarbe gekennzeichnet.

Inhalte die vollständig oder in Teilen in einem Online-Modul oder als Hausaufgabe nach der ersten Präsenzphase abgedeckt werden, sind mit[)2] und in blauer Schriftfarbe gekennzeichnet.

Der Lehrgang folgt dem Konzept des kombinierten Lernens mit angeleitetem, ortsunabhängigem Selbststudium (Bereitstellung von Lernunterlagen und IT-gestützten Lernmodulen) sowie Präsenzphasen (zentrale Kursmaßnahmen u. Hospitationen bei einem lizensierten Vereinstrainer).

Die Präsenzphase wird konzentriert auf das Vermitteln von Basiswissen, das Anleiten zum vertiefenden Selbststudium, den Erfahrungsaustauch und das Netzwerken, sowie Stärkung der Methoden-/Vermittlungskompetenz. Für das Selbststudium werden qualitätsgesicherte Lernunterlagen bereitgestellt, die die Anwendung und das Einüben des Erlernten ermöglichen. D.h., im Verein soll sich der Lehrgangsteilnehmer unter Anleitung und Aufsicht eines Trainers ausprobieren können, es gilt „Learning by doing".

Inhalte und Grundlagen des angeleiteten Selbststudiums

III. Rudern/Sport lehren und lernen gem. Trainingsmethodischer Grundkonzeption

Ruderbewegung und Rudertechnik

- Grundüberlegungen und Prinzipien zur Herausbildung der Rudertechnik
- Technikleitbilder; Bewegungsabläufe Skullen und Riemenrudern
- Probleme der Ruderbewegung, ihre Auswirkungen und Ursachen
- Korrekturmöglichkeiten

IV. Leistung erhalten und steigern – Gesundheit planen u.a. gem. Trainingsempfehlung des DRV

- zielgruppenorientierte Trainingseinheiten planen und gestalten
- konditionelle und koordinative Voraussetzungen im Rudern kennen und in der Trainingsgestaltung berücksichtigen; allgemeine und spezielle Trainingsinhalte und -methoden für die Grundausbildung im breitensportorientiertem Übungsbetrieb: Training im Ruderboot,
- Rudern auf dem Ergometer, Krafttraining, Stationstraining, Hallentraining

V. Umwelt, Recht, Material gem. Sicherheit im Rudern des DRV

- Verkehrsvorschriften, Ruderordnung, DRV-Sicherheitsrichtlinie und FISA Hinweise kennen, beachten und umsetzen
- Boote kennen, pflegen, trimmen und transportieren

Hausaufgaben

Die zwei Hausaufgaben setzen sich zusammen aus dem Selbststudium, die Vorbereitung und anschließende Durchführung von Ruder-/Trainingseinheiten im Breitensport sowie der Anfängerausbildung als Hospitation bei einem C-Trainer in unterschiedlichen Zielgruppen):

- Vorbereiten/ Durchführen des alters-/leistungsgerechten Athletiktrainings nach Auswertung der „Trainingsempfehlung des DRV" und Durchführung von 2 Einheiten
- Vorbereiten/ Durchführen von 4 Trainings-/Rudereinheiten mit Fokussierung auf die Verbesserung der Rudertechnik auf der Grundlage der „Trainingsmethodische Grundkonzeption des DRV"

Trainer/-in C Leistungssport Rudern - *Ausbildungsbereich Themen Inhalte*			
I. Sport organisieren 15 LE			
	Zielgruppen im Verein • Grundlagen der Arbeit mit verschiedenen Zielgruppen)[1]; • Erwartungen, Rolle Trainer/-in, Selbstverständnis, Angebote; • Talentsichtung, -förderung und -bindung; Öffentlichkeitsarbeit Organisation des Sportbetriebs • Sportbetrieb planen, organisieren, durchführen und auswerten)[1]; • Organisation von Wanderfahrten, Trainingslagern und Regattateilnahmen Sportorganisation • Aufgaben und Ziele des Sports)[1]; • Qualifizierungsmöglichkeiten in den Sportorganisationen)[1]; • Förderkonzeptionen; Verbands- und Leistungssportstrukturen im DRV; Sportstrukturen, Mitbestimmung und Mitarbeit		
II. Mit Menschen umgehen 15 LE			
	Umgang mit Sportgruppen • Verhalten der Trainerin / des Trainers in der Gruppe und Gruppen leiten)[1]; • Leiten, Führen, Betreuen und Motivieren von Gruppen im Ruderverein; Umgang mit Verschiedenheit • Verantwortung für individuelle Persönlichkeitsentwicklung im und durch Sport/Rudern Kommunikation • Grundlagen der Kommunikation und bewährte Verfahren zum Umgang mit Konflikten)[1] Kinder- und Jugendschutz • Ehrenkodex kennen und verstehen; • Prävention sexualisierter Gewalt		
III. Rudern/Sport lehren und lernen 45 LE			
	Bewegungen vermitteln • Sport- und Bewegungsstunden planen, durchführen und auswerten; • Bewegungen beobachten; Bewegungen korrigieren)[1]; • Methoden und Organisationsformen in der Anfängerausbildung Rudern kennen und anwenden; • Leistungssportgruppen aufbauen, betreuen und fördern; • Bootsobleute- und Steuerleute Ruderbewegung und Rudertechnik • Grundüberlegungen und Prinzipien zur Herausbildung der Rudertechnik; • Technikleitbilder; Bewegungsabläufe Skullen und Riemenrudern; • Probleme der Ruderbewegung, ihre Auswirkungen und Ursachen; • Korrekturmöglichkeiten Kenntnisse, Erfahrungen und Methodik von Sportarten und Sportfeldern • Einstimmung und Ausklang von Sportstunden)[1];		

	• Kleine Spiele vermitteln und variieren[)1]; • Funktionsgymnastik; Entspannung; Allgemeine Kräftigung; • Formen des Ausdauertrainings; Ausgewählte Sportspiele		
IV. Leistung erhalten und steigern – Gesundheit planen 30 LE			
	sportbiologische Grundlagen • Wie funktionieren Körper, Herz-Kreislauf-System und Muskulatur[)1]; • Anpassung durch Training zielgruppenorientierte Trainingseinheiten planen und gestalten • Allgemeine und spezielle Trainingsinhalte und -methoden für die Grundausbildung im leistungssportorientiertem Übungsbetrieb; • Training im Ruderboot, Rudern auf dem Ergometer, Krafttraining, Stationstraining, Hallentraining; • Training planen, Trainingsprinzipien, Belastungsfaktoren, Trainingsmittel und -formen[)1]; • konditionelle und koordinative Voraussetzungen im Rudern kennen und in der Trainingsgestaltung berücksichtigen Körperliche Betätigung und Gesundheit • Bedeutung des Ruderns, präventive Chancen, Zivilisationsschäden und • Bewegungsmangel, hygienische Aspekte des Sports, Gefahren und Schädigungen, ärztliche Kontrolle, Ernährung		
V. Umwelt, Recht, Material 15 LE			
	Wassersport und Umwelt • Ruderreviere, Umweltbelastungen, Verhalten in der Natur; Rudern und Sport umweltverträglich ausüben Sicherheit • Verkehrsvorschriften, Ruderordnung, DRV-Sicherheitsrichtlinie und FISA Hinweise kennen, beachten und umsetzen Ruder- und Bootsmaterial • Boote kennen, pflegen, trimmen und transportieren allgemeine Rechtsfragen • Aufsichtspflicht[)1], Haftungsfragen, Dopingprävention Wettkampfregeln im Rudern • Wettkampfbestimmungen unter leistungssportlichen Aspekten		

Die Inhalte der sportart- und zielgruppenübergreifenden Basisqualifizierung (z. B. Grundkurse der Landessportbünde) sind mit [)1] gekennzeichnet und in roter Schriftfarbe.

Anlage C – Themeninhalte C-Breitensport für Lehrkräfte **im Fach Sport**

Trainer/-in C Breitensport Rudern – Ausbildungsbereich, Themen, Inhalte			
I. Sport organisieren 15 LE			
	Zielgruppen im Verein • Zielgruppen orientiert Mitglieder gewinnen; **Organisation des Sportbetriebs** • Organisation von Wanderfahrten und alternativer Wettkämpfe **Sportorganisation** • Verbandsstrukturen im DRV;	1+1	
II. Mit Menschen umgehen 15 LE			
	Umgang mit Sportgruppen • Leiten, Führen, Betreuen und Motivieren von Gruppen im Ruderverein • Ruderprotektoren: Aufgaben, Verantwortung, Organisation des Schüler-Ruderverbandes	1+1	
III. Rudern/Sport lehren und lernen 45 LE			
	Bewegungen vermitteln • Sport- und Bewegungsstunden planen, durchführen und auswerten)2; • Methoden und Organisationsformen in der Anfängerausbildung Rudern kennen und anwenden; Breitensportgruppen aufbauen, betreuen und fördern; • Bootsobleute- und Steuerleute Ruderbewegung und Rudertechnik • Grundüberlegungen und Prinzipien zur Herausbildung der Rudertechnik;)2 • Technikleitbilder; Bewegungsabläufe Skullen und Riemenrudern)2; • Probleme der Ruderbewegung, ihre Auswirkungen und Ursachen)2; • Korrekturmöglichkeiten)2 • Formen des Ausdauertrainings im Rudern	17+6)2+6)3	
IV. Leistung erhalten und steigern – Gesundheit planen 30 LE			
	sportbiologische Grundlagen • zielgruppenorientierte Trainingseinheiten im Rudern planen und gestalten)2 • konditionelle und koordinative Voraussetzungen im Rudern kennen und in der Trainingsgestaltung berücksichtigen; allgemeine und spezielle Trainingsinhalte und -methoden für die Grundausbildung im breitensportorientiertem Übungsbetrieb: Training im Ruderboot, • Rudern auf dem Ergometer, Krafttraining, Stationstraining, Hallentraining)2 Körperliche Betätigung und Gesundheit • Bedeutung des Ruderns, hygienische Aspekte des Sports, • Gefahren und Schädigungen, ärztliche Kontrolle, Ernährung	10+2)2+6)3	
V. Umwelt, Recht, Material 15 LE			
	Wassersport und Umwelt • Ruderreviere, Umweltbelastungen, Verhalten in der Natur; • Rudern und Sport umweltverträglich ausüben Sicherheit	3+6)2	

	• Verkehrsvorschriften, Ruderordnung, DRV-Sicherheitsrichtlinie und FISA Hinweise kennen, beachten und umsetzen)2 • **Erlass „Sicherheitsförderung im Schulsport“ (Ministerium für Schule u. Bildung NRW)** Ruder- und Bootsmaterial • Boote kennen, pflegen, trimmen und transportieren)2 allgemeine Rechtsfragen • Aufsichtspflicht, Haftungsfragen, Dopingprävention Wettkampfregeln im Rudern • Wettkampfbestimmungen unter breitensportlichen Aspekten		

Der Lehrgang folgt dem Konzept des kombinierten Lernens mit angeleitetem, ortsunabhängigem Selbststudium (Bereitstellung von Lernunterlagen und IT-gestützten Lernmodulen) sowie Präsenzphasen (zentrale Kursmaßnahmen u. Hospitationen bei einem lizensierten Vereinstrainer).

Inhalte die vollständig oder in Teilen in einem Online-Modul abgedeckt werden, sind mit)2 und in blauer Schriftfarbe, die Hausaufgabe (Hospitationen) mit)3 gekennzeichnet.

Die Präsenzphase wird konzentriert auf das Vermitteln von Basiswissen, das Anleiten zum vertiefenden Selbststudium, den Erfahrungsaustauch und das Netzwerken. Für das Selbststudium werden qualitätsgesicherte Lernunterlagen bereitgestellt, die die Anwendung und das Einüben des Erlernten ermöglichen. D.h., im Verein soll sich der Lehrgangsteilnehmer unter Anleitung und Aufsicht eines Trainers ausprobieren können, es gilt „Learning by doing“.

Online-Module zu:

III. Rudern/Sport lehren und lernen gem. Trainingsmethodischer Grundkonzeption

Ruderbewegung und Rudertechnik

- Grundüberlegungen und Prinzipien zur Herausbildung der Rudertechnik
- Technikleitbilder; Bewegungsabläufe Skullen und Riemenrudern
- Probleme der Ruderbewegung, ihre Auswirkungen und Ursachen
- Korrekturmöglichkeiten

V. Umwelt, Recht, Material gem. Sicherheit im Rudern des DRV

- Verkehrsvorschriften, Ruderordnung, DRV-Sicherheitsrichtlinie und FISA Hinweise kennen, beachten und umsetzen
- Boote kennen, pflegen, trimmen und transportieren

Hausaufgaben

Die zwei Hausaufgaben setzen sich zusammen aus dem Selbststudium, die Vorbereitung und anschließende Durchführung von Ruder-/Trainingseinheiten im Breitensport sowie der Anfängerausbildung als Hospitation bei einem C-Trainer in unterschiedlichen Zielgruppen):

- Vorbereiten/ Durchführen des alters-/leistungsgerechten Athletiktrainings nach Auswertung der „Trainingsempfehlung des DRV“ und Durchführung von 2 Einheiten
- Vorbereiten/ Durchführen von 2 Trainings-/Rudereinheiten mit Fokussierung auf die Verbesserung der Rudertechnik auf der Grundlage der „Trainingsmethodische Grundkonzeption des DRV“

Handlungsfelder und Aufgaben gem. Sportjugend im LSB NRW

Die Vielfalt möglicher Handlungs- und Einsatzfelder für Sporthelfer/ innen im sportlichen und außersportliche Bereich ist nahezu unbegrenzt. Sie finden sowohl im Verein als auch in der Schule Einsatzmöglichkeiten gemäß ihren Interessen und Kompetenzen.

1. Kompetenzen

Die Tätigkeiten als Sporthelfer/ in stellt viele Anforderungen, welche entsprechende Kompetenzen erfordern. Ziel der Ausbildung von Sporthelferinnen und Sporthelfern ist es, eine Handlungskompetenz zu erwerben, welche LSB/ SJ NRW wie folgt benennen:

Handlungskompetenz verknüpft Wissen, Können und Verhalten in Bezug auf ein erfolgreiches, ganzheitliches Handeln miteinander. Handlungskompetenz besteht aus:

- Persönliche und sozialkommunikative Kompetenz
  Sie umfasst ein Bündel von Eigenschaften, Fähigkeiten und Fertigkeiten, die im Umgang mit anderen Menschen/Gruppen zum Tragen kommt.
- Fachkompetenz
  Sie beschreibt das (sportfachliche) Wissen und Können, das zur inhaltlichen qualifizierten Planung, Durchführung und Auswertung von BeSS-Angeboten (Bewegung, Spiel und Sport) notwendig ist.
- Methoden- und Vermittlungskompetenz
  Sie beschreibt Kenntnisse und Fähigkeiten in Bezug auf Methoden und Verfahren zur Vermittlung von Inhalten und zur Planung, Durchführung und Auswertung von BeSS-Angeboten.

2. Persönliche und sozialkommunikative Kompetenz – Sporthelfer/ innen:
   - Sind sich ihres sportlichen Werdegangs und Wettkampfverhaltens bewusst
   - Kennen eigene Stärken und Schwächen und können diese benennen
   - Können das eigene Handeln reflektieren und positive und konstruktive Rückmeldungen annehmen und geben
   - Sind teamfähig
   - Können Aufgaben zielgerichtet erklären und demonstrieren
   - Können sich in Andere hineinversetzen und auf die Heterogenität in Gruppen einstellen
   - Sind sich ihrer Vorbildfunktion bewusst und übernehmen Verantwortung
   - Sind sich über unterschiedliche Interessen und Motive der Teilnehmer bewusst und können diese vertreten
   - Haben eine Vorstellung ihres Karrierewegs im (sportlichen) Ehrenamt
3. Fachkompetenz – Sporthelfer/ innen:
   - Können Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote unter Berücksichtigung von Aspekten wie psychischen, physischen, sozialen und gesundheitlichen Auswirkungen für sich und andere wahrnehmen, gestalten und reflektieren
   - Kennen die sie betreffenden Rechte, Pflichten und Mitwirkungsmöglichkeiten
   - Können die Bedeutung angemessener Bewegung für eine gesunde Lebensführung vermitteln und können zum regelmäßigen Sporttreiben motivieren
   - Haben einen Einblick in die Ziele, Aufgaben und Strukturen des gemeinwohlorientierten Sportvereins und des Schulsystems

- Verfügen über pädagogische und sportfachliche Grundkenntnisse für die Zielgruppe der Kinder/Jugendlichen
- Kennen die ruderspezifischen Bewegungsabläufe, kann diese ausführen, vermitteln, analysieren und korrigieren
- Kennen die Sicherheitsmaßnahmen im Rudersport einschl. der besonderen Absicherung der Anfängerausbildung
- Beherrschen die Grundzüge der Boots- und Gerätekunde
- Kennen die Regeln und Abläufe beim Umgang mit dem Ruderboot einschl. der „no-goes“ zur Vermeidung von Schäden am Boot oder Unfällen
- Kennen und beherrschen die Verhaltensweisen in Unglückssituationen
- Wissen um die Besonderheit des Rudersports als Natursportart und die daraus resultierenden Besonderheiten, Pflichten und Verhaltensregeln beim Rudern auf Naturgewässern
- Kennen Übungen zur Förderung der koordinativen und athletischen Fähigkeiten, die alters- und entwicklungsgerecht für Kinder und Jugendliche im Rudern sind
- besitzen Grundkenntnisse über zielgruppenorientierte Sportgeräte zur zielgruppenorientierten und leistungsgerechten Förderung von Athletik und Motorik für den Rudersport
- Kennen die Strukturen im Rudersport in Deutschland
- Kennen das Lizenzsystem im DRV
- Kennen die Grundregeln im Ablauf eines Ruderwettbewerbs/ einer Regatta
- Haben erste Erfahrungen aus Wanderfahrten

4. Methoden- und Vermittlungskompetenz – Sporthelfer/ innen:
   - Können Bewegungsfreude vermitteln
   - Verfügen über ein Basisrepertoire von Spiel- und Übungsformen und können diese variieren und weiterentwickeln
   - Können Stundenverlaufspläne erstellen
   - Kennen und berücksichtigen die Grundsätze des sicheren Sporttreibens und wissen um das richtige Verhalten bei Sportverletzungen
   - Wissen, wie sie gruppendynamische Prozesse fördern können
   - Können methodische Prinzipien anwenden
   - Können außersportliche Angebote planen, gestalten und reflektieren
   - Orientieren sich an den unterschiedlichen Voraussetzungen, Interessen und Motiven der Teilnehmenden
   - Wissen um die Wichtigkeit und Möglichkeiten der Mitbestimmung, Mitgestaltung und Mitverantwortung
   - Haben Lösungsansätze für schwierige/ unvorhergesehene Situationen kennengelernt
   - Kennen die spezifischen Methoden zur Vermittlung der Bewegungsabläufe im Rudersport
   - Kennen die Methoden zur Fehlererkennung und können Übungen zur Bewegungskorrektur anleiten
   - Können bei der Planung und Durchführung von Wanderfahrten unterstützen
   - Wissen um die Bedeutung von Kondition und Koordinativen im Rudersport als einer Kraftsportart im Kontext der körperlichen Entwicklung von Kindern und Jugendlichen Sportlern und können dies in der Gestaltung von Ruderaktivitäten berücksichtigen

- kennen, beachten und setzen die Verkehrsvorschriften und Sicherheitsbestimmungen auf dem Wasser und in der Natur um, halten eine Gruppen zur Einhaltung an und korrigieren bei Bedarf

Der NW RV stützt sich in der Vorstufenqualifikation auf den systematischen Aufbau von Sporthelfer I und II ab und führt lediglich den SH II als ruderspezifisches Modul in eigener Zuständigkeit durch. Deshalb werden hier nur die für den Rudersport adaptierten Inhaltsbereich des SH II dargestellt.

Sporthelfer im Rudern - *Ausbildungsbereich Themen Inhalte*			
I. Persönlichkeitsentwicklung 15 LE		LE)[1]	LE)[2]
I.1. Die eigene Persönlichkeit		1 LE	
	• Moralisch/ ethische Verantwortung • Zutrauen in die eigene Person • Kenntnis – Erfahrung – Durchsetzungsvermögen - Selbstsicherheit		
I.2. Leiten von Gruppen		1 LE	
	• Eigene Stärken u. Schwächen beim Auftreten vor Gruppen • Motivation von Gruppen und Gruppenmitgliedern • Pädagogische Grundhaltungen • Störungen und Konflikte		
	• „Vormachen, nachmachen, üben!“ – methodisches Hinführung zu Bewegungsabläufen im Rudern • „Klare Ansage! – zwischen Anspruch und Erwartung“ - Situationen und Herausforderungen für einen Sporthelfer in der Ruder-Grundausbildung		
I.3. Zielgruppen		1 LE	
	• Lebenswelten von Kindern und Jugendlichen		
	• Rollen, Werte und Normen in Gruppen, Gruppenstrukturen und -dynamik		
	• Verlässlichkeit, Disziplin, Teamfähigkeit – Voraussetzungen für eine Teamsportart • Kommandos im Rudersport – Teamgeist verpflichtet!		
II. Bewegungs-, Spiel- und Sportpraxis erleben und reflektieren			
II.1. Spiele- und Übungsformen für Kinder und Jugendliche		2 LE	
	• Spiel- und Übungsformen zum Kennenlernen, zur Vertrauensförderung und Gruppenbildung • Spiel- und Übungsformen zum Wechsel von An- und Entspannung • Spiel- und Übungsformen mit heterogenen Gruppen		
	• Bewegungen einüben – die Motorik verbessern o Übungen aus dem Katalog der Zusatzwettbewerbe des DRV o Spielerisch die eigenen Fähigkeiten verbessern (Rhythmus, Kinästhetik, Orientierung, Reaktion)		
II.2. Gesundheitsorientierte Angebote		2 LE	
	• Bedeutung von Bewegung, Spiel und Sport für die Gesundheit • Salutogenese-Modell • Spiel- und Übungsformen zur Förderung der Wahrnehmung		
	• „Der Rudersport – ein Kraftsport“ o Kräftigungsübungen - Möglichkeiten und Grenzen der Belastung, Überlastung vermeiden o Tipps zur Ernährung		
II.3. Bewegungs-, Spiel und Sporttrends		2 LE	

	• „Eine vielseitige Grundausbildung“ – Hinführung zur ruderspezifischen Motorik o Bewegungserfahrungen mit allg. Trainingsmitteln o Freudbetontes Training – Laufen, Gymnastik, etc. o Kräftigung des Rumpfes und des Schultergürtels – Training ohne „fremde Lasten“ o Das Ruder-Ergometer – Hilfe für den Bewegungsablauf, Ausdauertrainer, Wettkampfgerät		
III. Bewegungsangebote/ -anlässe planen, durchführen und auswerten			
III.1. Grundlagen der Planung		3 LE	2 LE
	• Grundlagen: Rechte, Haftung, Aufsicht • Bildungs- und Gestaltungsprinzipien • Grundlagen der methodischen Prinzipien • Vor- und Nachbereitung von Bewegungs- Spiel und Sportangeboten		
	• Verantwortung im Boot/ – Regeln für Steuer- und Obleute • Verantwortung von Trainer und Betreuer o Risiken einer Wassersportart/Verhalten bei unterschiedlichen Wetterlagen o Gefahren und Verhalten in kritischen Lagen/Unglücksfällen • Planen u. vorbereiten einer Rudereinheit o Auswerten des Katalogs athletischer Übungen aus der Trainingsempfehlung des DRV o Auswerten des rudertechn. Leitbildes des DRV und die Nutzung der „Übungsplakate“ zum Einüben der Teilbewegungen und des Rhythmus‘ • Methoden der Fehlererkennung und Korrekturübungen o Fehler erkennen, Ursachen benennen und Übungen zur Fehlerkorrektur erklären		
III.2. Durchführung und Auswertung		6 LE	2 LE
	• Erste Schritte und Übungen zum Erlernen der Rudertechnik • Einüben der Teilbewegungen für den Schlagaufbau • Einüben und verbessern von Rhythmus und Balance • Bootsmanöver einüben • Auswerten des Bewegungsablaufes mit der „Basisliste Skullen“ zur Fehlererkennung • Fehler in der Mannschaftskoordination erkennen und geeignete Übungen erklären • Übungs-/Trainingseinheiten nachbesprechen, Fehler u. Verhalten reflektieren		
III.3. Anwendungsaufgaben in der Sport- und Vereinspraxis		6[)3]	
	• Anleitung, Durchführung und Auswertung eines Praktikums		
	• Vorbereitung und Durchführung einer Übungseinheit zur Förderung der Mannschaftkoordination, dabei erklären und ausführen von Korrekturübungen		
IV. Sportverein und Schule			
IV.1. Strukturen von Sportverein und Schule		1 LE	
	• Projekte und Maßnahmen des gemeinwohlorientierten Sports in der Schule • Verfahren und Voraussetzungen zum Erhalt der Jugendleitercard • Kinder- und Jugendschutz		

	• Der organisierte Rudersport – der Deutsche Ruderverband u. seine Organe • Grundzüge des Wanderruderns • Grundzüge des Regattaruderns		
IV.2. Engagements in Sportverein und Schule		1 LE	
	• Grenzen meiner Sporthelfertätigkeit • „Mein Karriereweg“ – Qualifizierung und Ehrenamt		
	• „Der weitere Weg zur Trainer C-Lizenz im Rudern“		
Summe		20+ 6[)3]	4 LE

[)1] Präsenzlehrgang
[)2] E-Learning/ Online-Phase
[)3] Praktikum im Verein in der Anfängerausbildung unter Anleitung eines C-Trainers im Rudern

Ziele der Basisqualifizierung gem. DOSB

Aufbauend auf vorhandenen Kenntnissen und Erfahrungen der Teilnehmenden und orientiert am angestrebten Einsatzfeld wird durch die Basisqualifizierung eine Weiterentwicklung der folgenden Kompetenzen angestrebt:

1. Persönliche ud sozial-kommunikative Kompetenz - Die Absolventin/ der Absolvent:
   - kann die Teilnehmerinnen und Teilnehmer motivieren
   - kennt wichtige Grundlagen der Kommunikation
   - berücksichtigt die Interessen und Erwartungen der Gruppenmitglieder bei der Stundenplanung
   - kann mit Verschiedenheit in der Gruppe umgehen
2. Fachkompetenz - Die Absolventin/ der Absolvent:
   - kann Spiel- und Bewegungsangebote je nach Zielgruppe und Zielsetzung gestalten
   - kann Bewegungsabläufe beobachten und korrigieren
   - kennt die aktuellen Trends und Entwicklungen im Freizeit- und Breitensport
   - hat einen Überblick über das Qualifizierungssystem im Sport
3. Methoden- und Vermittlungskompetenz - Die Absolventin/ der Absolvent:
   - kennt verschiedene Vermittlungsformen und kann diese anwenden
   - kennt verschiedene Methoden der Beteiligung von Gruppenmitgliedern
   - hat Grundkenntnisse im Einsatz von Sportgeräten
   - hat erste reflektierte Erfahrungen als Übungsleiter/Übungsleiterin, Trainer/Trainerin, Jugendleiter/Jugendleiterin gesammelt (z.B. vor der Gruppe reden; Gruppen anleiten, unterstützen, organisieren)

Aspekte für die Erarbeitung von Ausbildungsinhalten (mindestens 30 LE)

Personen- und gruppenbezogene Inhalte:

- Entwicklung, Lebens- und Bewegungswelt:
  - Zielgruppenorientierung, Grundlagen der Arbeit mit verschiedenen Zielgruppen
- In und mit Gruppen arbeiten:
  - Rolle der Übungsleiterin/des Übungsleiters/der Trainerin/des Trainers, Selbstverständnis
  - Verhalten in der Gruppe, Anforderungen an die Leitung von Gruppen, Gruppenarbeit, Motivation von Gruppenmitgliedern
  - Umgang mit Verschiedenheit (Gender Mainstreaming/Diversity Management)
- Rechtliche Grundlagen:
  - Grundsätze der Aufsichts-bzw. Sorgfaltspflicht, präventive Maßnahmen
- Vereinsangebote planen, organisieren, durchführen und auswerten:
  - Planen, Durchführen und Auswerten von Sport- und Bewegungsstunden
  - Methoden und Organisationsformen
  - Aufsichtspflicht und Haftungsfragen

Bewegungs- und sportpraxisbezogene Inhalte:

- Inhaltliche Anregungen für Praxisangebote im Verein:
    - Einstimmung und Ausklang von Sportstunden
    - zielgruppenspezifische Planung von Sportstunden und Erfahrungen im Handeln vor einer Gruppe
    - kleine Spiele, Vermittlung und Variation
    - Sportbiologie: Wie funktioniert der Körper? (Herz-Kreislaufsystem, Muskulatur)
    - einfache konditionelle und koordinative Trainingsformen
- Grundlagen des Bewegungslernens:
    - Bewegungsbeobachtung, Bewegungskorrektur

Vereins- und verbandsbezogene Inhalte:

- Qualifizierungsmöglichkeiten in den Sportorganisationen
- Aufbau, Aufgaben und Mitbestimmungsstrukturen im organisierten Sport

Trainer/-in C Breitensport Rudern

1. Handlungsfelder nach den Vorgaben der Qualifizierungsordnung des DRV

Die Tätigkeit der Trainerin/des Trainers C Breitensport umfasst die Mitgliedergewinnung, -förderung und -bindung auf der Basis breitensportlich orientierter Übungs- und Trainingsangebote im Rudern auf der unteren Ebene. Aufgaben und Schwerpunkte sind Planung, Organisation, Durchführung und Auswertung von Übungs- und Trainingseinheiten im sportartspezifischen Breitensport.

2. Ziele der Ausbildung

Aufbauend auf den bei den Teilnehmenden bereits vorhandenen Qualifikationen und Erfahrungen wird durch die aufgeführten Lernziele eine Weiterentwicklung der folgenden Kompetenzen angestrebt:

2.1. Persönliche und sozial-kommunikative Kompetenz

Die Trainerin/der Trainer:

- kann Gruppen führen, gruppendynamische Prozesse wahrnehmen und angemessen reagieren
- kennt die Grundregeln der Kommunikation und wendet sie an
- kennt und berücksichtigt entwicklungsgemäße Besonderheiten bei Kindern und Jugendlichen bzw. Erwachsenen und Älteren
- kennt und berücksichtigt geschlechtsspezifische Bewegungs- und Sportinteressen
- ist sich der Verantwortung für die sportliche und allgemeine Persönlichkeitsentwicklung aller Zielgruppen bewusst und handelt entsprechend der bildungspolitischen Ziele des DOSB
- kennt und beachtet den Ehrenkodex für Trainerinnen und Trainer

2.2. Fachkompetenz

Die Trainerin/der Trainer:

- kennt Struktur, Funktion und Bedeutung des Ruderns als Breitensport und setzt sie im Prozess der zielgruppenorientierten Mitgliedergewinnung, -förderung und -bindung entsprechend um
- kennt die Grundtechniken und Bewegungsabläufe Skullen und Riemen und deren wettkampfmäßige Anwendung und orientiert sich am rudertechnischen Leitbild
- kennt die konditionellen und die koordinativen Voraussetzungen für die jeweilige Sportart und kann sie in der Trainingsgestaltung berücksichtigen
- besitzt Grundkenntnisse über aktuelle Regeln, innovative, zielgruppenorientierte Sportgeräte und entsprechende Sporteinrichtungen
- kennt, beachtet und setzt die Verkehrsvorschriften und Sicherheitsbestimmungen auf dem Wasser und in der Natur um
- kann Ruder- und Bootsmaterial einsetzen, pflegen, trimmen und transportieren
- kann Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter motivieren
- kann Breitensportgruppen aufbauen, betreuen und fördern

- schafft für die definierte Zielgruppe ein attraktives und freudbetontes Sportangebot

2.3. Methoden- und Vermittlungskompetenz

Die Trainerin/der Trainer:

- verfügt über pädagogisches Grundwissen zur Planung, Organisation, Durchführung und Auswertung von Trainingseinheiten, Wanderfahrten und alternativen Wettkämpfen
- verfügt über eine Grundpalette von Lehr-, Lern- und Trainingsmethoden im Freizeitsport
- hat ein entsprechendes Lehr- und Lernverständnis, das den Teilnehmenden genügend Zeit zur Informationsverarbeitung und Gelegenheit zu Eigeninitiativen lässt
- beherrscht die Grundprinzipien eines zielorientierten und systematischen Lernens im Sport

3. Aspekte für die Erarbeitung von Ausbildungsinhalten

Die weitere inhaltliche und verbandsspezifische Gestaltung der Trainer/-in C-Ausbildung Breitensport orientiert sich an folgenden Aspekten:

3.1. Personen- und gruppenbezogene Inhalte

- Grundlegende Inhalte, Methoden und Organisationsformen für den Umgang mit Kinder-, Jugend- und Erwachsenengruppen
- zielgruppenorientierte Planung und Gestaltung von Trainingseinheiten im Breitensport mittels eines didaktischen Rasters
- Belastung, Entwicklung und Trainierbarkeit exemplarisch an einer Altersstufe
- Grundlagen der Kommunikation und bewährte Verfahren des Umgangs mit Konflikten
- Umgang mit Verschiedenheit, Gender Mainstreaming und Diversity Management
- Sportpädagogische Grundlagen: leiten, führen, betreuen und motivieren in der Sportpraxis
- Verantwortung von Trainerinnen und Trainern für die individuelle Persönlichkeitsentwicklung der Aktiven im und durch Sport

3.2. Bewegungs- und sportpraxisbezogene Inhalte

- allgemeine und spezielle Trainingsinhalte und -methoden für die Grundausbildung im zielgruppenspezifischen Trainingsbetrieb
- Grundüberlegungen und Prinzipien zur Herausbildung der Rudertechnik
- Regeln und Wettkampfsysteme im Rudern
- Sportbiologische Grundlagen: Wie funktioniert der Körper? Herz-Kreislauf-System, Muskulatur und Anpassung durch Training
- Bedeutung von Bewegung, Spiel und Sport für die Gesundheit innerhalb bestimmter Zielgruppen und deren Risikofaktoren (gesundes Sporttreiben, Dosierung und Anpassungseffekte, Ernährung)

3.3. Vereins- und verbandsbezogene Inhalte

- Aufgaben des Sports und der Sportorganisationen und deren Bedeutung für den Vereinssport

- Sportstrukturen, Mitbestimmung und Mitarbeit
- Basiswissen über die Aufgaben von Trainerinnen und Trainern in Sportgruppen
- Verhaltensweisen im Zusammenhang mit Aufsichtspflicht, Haft- und Sorgfaltspflicht, vereinsrechtliche Grundlagen
- Qualifizierungsmöglichkeiten in den Sportorganisationen
- Sicher rudern – DRV-Sicherheitsrichtlinie und FISA-Hinweise
- Ruderreviere, Umweltbelastungen, Verhalten in der Natur
- Antidopingrichtlinien und Dopingprävention
- Ehrenkodex für Trainerinnen und Trainer und Prävention sexualisierter Gewalt

Trainer/-in C Leistungssport Rudern

4. Handlungsfelder

Die Tätigkeit der Trainerin/des Trainers C Leistungssport umfasst die Talentsichtung, -förderung und -bindung auf der Basis leistungssportlich orientierter Trainings- und Wettkampfangebote im Rudern. Aufgaben und Schwerpunkte sind Planung, Organisation, Durchführung und Steuerung des Grundlagentrainings für Anfänger und Fortgeschrittene im sportartspezifischen Leistungssport. Grundlage hierfür bildet die Rahmenkonzeption für Training und Wettkampf im Kinder- und Jugendtraining (Trainingsmethodische Grundkonzeption) des Deutschen Ruderverbands.

5. Ziele der Ausbildung

Aufbauend auf den bei den Teilnehmenden bereits vorhandenen Qualifikationen und Erfahrungen wird durch die aufgeführten Lernziele eine Weiterentwicklung der folgenden Kompetenzen angestrebt:

5.1. Persönliche und sozial-kommunikative Kompetenz

Die Trainerin/der Trainer:

- kann Gruppen führen, gruppendynamische Prozesse wahrnehmen und angemessen reagieren
- kennt die Grundregeln der Kommunikation und wendet sie an
- kennt und berücksichtigt entwicklungsgemäße Besonderheiten speziell bei Kindern und Jugendlichen
- kennt und berücksichtigt geschlechtsspezifische Bewegungs- und Sportinteressen
- ist sich der Verantwortung für die sportliche und allgemeine Persönlichkeitsentwicklung von Kindern und Jugendlichen bewusst und handelt entsprechend der bildungspolitischen Ziele des DOSB
- kennt und beachtet den Ehrenkodex für Trainerinnen und Trainer

5.2. Fachkompetenz

Die Trainerin/der Trainer:

- kennt Struktur, Funktion und Bedeutung des Ruderns als Leistungssport und setzt sie im Prozess der Talenterkennung und -förderung auf Vereinsebene um

- setzt die jeweilige Rahmenkonzeption für das Grundlagentraining sowie die entsprechenden Rahmentrainingspläne um
- kann leistungsorientiertes Training sowie sportartspezifische Wettkämpfe organisieren und die Sportler dabei innerhalb ihrer Trainingsgruppen anleiten, vorbereiten und betreuen
- kennt die Grundtechniken und Bewegungsabläufe Skullen und Riemen und deren wettkampfmäßige Anwendung und orientiert sich am rudertechnischen Leitbild
- kennt die konditionellen und koordinativen Voraussetzungen für die jeweilige Sportart und kann sie in der Trainingsgestaltung berücksichtigen
- besitzt Grundkenntnisse über aktuelle Regeln, zielgruppengerechte Sportgeräte und entsprechende Sporteinrichtungen
- kennt, beachtet und setzt die Verkehrsvorschriften und Sicherheitsbestimmungen auf dem Wasser und in der Natur um
- kann Ruder- und Bootsmaterial einsetzen, pflegen, trimmen und transportieren
- schafft für die definierte Zielgruppe ein attraktives und motivierendes Sportangebot

5.3. Methoden- und Vermittlungskompetenz

Die Trainerin/der Trainer:

- verfügt über pädagogisches Grundwissen zur Planung, Organisation, Durchführung und Auswertung von Trainingseinheiten, Trainingslagern und Regatten
- verfügt über eine Grundpalette von Lehr-, Lern- und Trainingsmethoden im Grundlagentraining
- hat ein Lehr- und Lernverständnis, das den Teilnehmenden genügend Zeit zur Informationsverarbeitung und Gelegenheit für Eigeninitiativen lässt
- beherrscht die Grundprinzipien für zielorientiertes und systematisches Lernen im Sport

6. Aspekte für die Erarbeitung von Ausbildungsinhalten

Die weitere inhaltliche und verbandsspezifische Gestaltung der Trainer/-in C-Ausbildung Leistungssport orientiert sich an folgenden Aspekten:

6.1. Personen- und gruppenbezogene Inhalte

- Grundlegende Inhalte, Methoden und Organisationsformen für den Umgang mit Sportlerinnen, Sportlern und Sportgruppen
- zielgruppenorientierte Planung und Gestaltung von Trainingseinheiten auf der unteren Ebene des Leistungssports mittels eines didaktischen Rasters
- Belastung, Entwicklung und Trainierbarkeit exemplarisch an einer Altersstufe
- Grundlagen der Kommunikation und bewährte Verfahren des Umgangs mit Konflikten
- Umgang mit Verschiedenheit, Gender Mainstreaming und Diversity Management

- Sportpädagogische Grundlagen: leiten, führen, betreuen und motivieren in der Sportpraxis
- Verantwortung von Trainerinnen und Trainern für die individuelle Persönlichkeitsentwicklung der Aktiven im und durch Sport

6.2. Bewegungs- und sportpraxisbezogene Inhalte

- allgemeine und spezielle Trainingsinhalte und -methoden für die Grundausbildung und das Grundlagentraining
- im Leistungssport auf der Basis der Trainingsmethodischen Grundkonzeption des Deutschen Ruderverbands
- Grundüberlegungen und Prinzipien zur Herausbildung der Rudertechnik
- Regeln und Wettkampfsysteme im Rudern
- Sportbiologische Grundlagen: Wie funktioniert der Körper? Herz-Kreislaufsystem, Muskulatur und
- Anpassung durch Training
- Bedeutung von Bewegung, Spiel und Sport für die Gesundheit innerhalb bestimmter Zielgruppen und deren Risikofaktoren (gesundes Sporttreiben, Dosierung, Anpassungseffekte, Ernährung)

6.3. Vereins- und verbandsbezogene Inhalte

- Aufgaben des Sports und der Sportorganisationen und deren Bedeutung für den Vereinssport
- Sportstrukturen, Mitbestimmung und Mitarbeit
- Basiswissen zu den Aufgaben von Trainerinnen und Trainern speziell in Nachwuchssportgruppen
- Verhaltensweisen im Zusammenhang mit Aufsichts-, Haft- und Sorgfaltspflicht, vereinsrechtliche
- Grundlagen:
  - Förderkonzeptionen von Landessportbünden, Landes- und Spitzenfachverbänden im Leistungssport
  - Qualifizierungsmöglichkeiten in den Sportorganisationen
  - Sicher rudern – DRV-Sicherheitsrichtlinie und FISA-Hinweise
  - Ruderreviere, Umweltbelastungen, Verhalten in der Natur
  - Antidopingrichtlinien und Dopingprävention
  - Ehrenkodex für Trainerinnen und Trainer und Prävention sexualisierter Gewalt

Der Trainer/ die Trainerin:

- kennt Struktur, Funktion und Bedeutung des Ruderns als Breiten-/ Leistungssport und setzt sie im Prozess der zielgruppenorientierten Mitgliedergewinnung, -förderung und -bindung bzw. der Talenterkennung und -förderung entsprechend um
- kennt die Grundtechniken und Bewegungsabläufe Skullen und Riemen und deren wettkampfmäßige Anwendung und orientiert sich am rudertechnischen Leitbild
- kennt die konditionellen und die koordinativen Voraussetzungen für den Rudersport und kann sie in der Trainingsgestaltung berücksichtigen
- kennt, beachtet und setzt die Verkehrsvorschriften und Sicherheitsbestimmungen auf dem Wasser und in der Natur um
- kann Ruder- und Bootsmaterial einsetzen, pflegen, trimmen und transportieren
- setzt die jeweilige Rahmenkonzeption für das Grundlagentraining sowie die entsprechenden Rahmentrainingspläne um
- kann leistungsorientiertes Training sowie sportartspezifische Wettkämpfe organisieren und die Sportler dabei innerhalb ihrer Trainingsgruppen anleiten, vorbereiten und betreuen
- verfügt über pädagogisches Grundwissen zur Planung, Organisation, Durchführung und Auswertung von Trainingseinheiten, Trainingslagern und Regatten
- verfügt über eine Grundpalette von Lehr-, Lern- und Trainingsmethoden im Grundlagentraining