



21. Juni 2022

## 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 Trainer und Trainerinnen zu unterstützen. Dazu gilt es, Ausbildungsmaßnahmen für das gesamte Spektrum vom Leistungssport, Breiten- und Freizeitsport bis zum Wanderrudern anzubieten.

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

Gemäß der „Ordnung zur Qualifizierung von Trainerinnen und Trainern“ des Deutschen Ruderverbandes obliegt dem NW RV die Aus- und Fortbildung für die erste Lizenzstufe (C) im Breiten- und im Leistungssport und mit der vorhabenspezifischen Genehmigung des DRV auch die Durchführung von B-Lizenzfortbildungen.

**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.

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 Trainerausbildung wird getrennt für die Bereiche Breiten- und Leistungssport durchgeführt, um den unterschiedlichen Bedürfnissen und Erwartungen der Sportler und Sportlerinnen im Leistungs-, Breiten- und Freizeitsport 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.

Voraussetzungen:

- ruderische Qualifikation
- Mindestalter 16 Jahre
- Erste-Hilfe-Kurs, nicht älter als zwei Jahre
- Mitgliedschaft in einem DRV-Verein

### ***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.

Der Lehrgang für Trainerinnen und Trainer im **Breitensport** wird als Kombilehrgang durchgeführt und umfasst die Basisqualifizierung für Übungsleiter C nach den Vorgaben des DOSB mit 30 Lerneinheiten, sowie den ruderspezifischen Aufbaulehrgang des NW RV mit 90 Lerneinheiten. Das Basismodul wird nicht durch den NW RV angeboten, die Lehrgangsteilnehmer erwerben die Basisqualifizierung bei den Stadt- und Kreissportbünden.

Der ruderspezifische Aufbaulehrgang mit:

- 60 LE in Präsenz an 5 Tagen mit Hausaufgabe,
- 30 LE über E-Learning, dabei die sportartunspezifischen Themen (Koordination, Herz-/Kreislauf, Kondition, Kommunikation) sowie Grundlagen der Rudertechnik.

Alternativ zur Basisqualifizierung wird angerechnet:

- 15 LE Hospitation (5 Trainingseinheiten bei einem C-Lizenztrainer/-trainerin), als Trainingsbegleitung einschl. der Erstellung und Auswertung eines Technikvideos mit den Kontrollblättern Skullen/Riemen von Ralf Wenzel sowie Hospitationsbericht **und**
- eine zusätzliche Teilnahme an einer Präsenzfortbildung des NWRV/DRV (15 Lerneinheiten), **oder**
- 15 LE Hospitation (s.o.) und Teilnahme am Kindertrainerlehrgang (Lehrgang „Sporthelfer Rudern im NWRV“).

### ***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.

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

- 75 LE in Präsenz an 7 Tagen, Prüfung eingeschlossen,

- 30 LE über E-Learning, dabei die sportartunspezifischen Themen (Koordination, Herz-/Kreislauf, Kondition, Kommunikation) sowie Grundlagen der Rudertechnik,
- 15 LE Hospitation (bei einem C-Lizenztrainer/-trainerin), als Trainingsbegleitung einschl. der Erstellung und Auswertung von Technikvideos mit den Kontrollblättern Skullen/Riemen von Ralf Wenzel sowie Hospitationsbericht.

Die Teilnahme am Kindertrainerlehrgang ersetzt die Trainerhospitation.

Grundsätzlich sollte die Basisqualifizierung vor dem Aufbaulehrgang stattfinden. Im Ausnahmefall (keine Lehrgangsangebote) erfolgt dies innerhalb eines Jahres nach dem Aufbaulehrgang.

Die Teilnahme am Präsenzmodul (60 LE) kann bei Vorlage einer C-Lizenz als Übungsleiter oder in einer anderen Sportart angerechnet werden, um eine Rudertrainerlizenz, C zu erwerben.

### ***Abschnitt B.1 – Qualifikation von Lehrern im Fach Sport zum Rudertrainer im Breitensport***

Das Rudern ist eine Sportart, die für den Schulsport gut geeignet ist; ob es sich um ein Kursangebot für die Oberstufe handelt, eine Ruder-AG oder eine Ruderriege der 12 – 16-jährigen Schülerinnen und Schüler.

Der NW RV unterstützt die Ruderausbildung von Lehrern/Lehrerinnen mit der Lehrbefähigung Sport und insgesamt die Gewinnung und Qualifizierung von Ruder-Protektoren und -Protektorinnen.

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 Lizenzausbildung auf die Ruderspezifika.

Die Idee: Lehrer im Fach Sport verfügen bereits über weitreichende Qualifikationen für eine Traineraufgabe. Unser Weg führt Lehrer und Lehrerinnen im Fach Sport zu Rudertrainern und -trainerinnen über das Erlernen des Ruderns im örtlichen Ruderverein, einen Partnerverein oder die eigene Schulruderriege sowie einen Präsenzlehrgang mit E-Learninganteilen hin zum Erwerb der Lizenz als Rudertrainer/-in, C im Breitensport.

1. Das web-basierte Selbststudium mit einer Hausaufgabe fokussiert auf die Themenbereiche: Bootskunde, Sicherheit im Rudern, Bewegungsabläufe im Rudern und das „Rudern lehren!“ (13 LE)
2. Die Präsenzphase mit den Themenblöcken (32 LE)
  - 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/Durchführung einer Wanderfahrt

- Transport von Booten, Einrichten eines Ruderlagers, Ruderreviere, Trimmen von Booten
3. Die Trainerhospitation (bei einem Ruderverein oder in der Schul-AG) über mindestens sechs Wochen, dabei eigenständiges Vorbereiten/Durchführen einer Rudereinheit (Rudertechnik) (15 LE)

Die Präsenzphase umfasst ein dreitägiges Lernangebot mit praktischen und theoretischen Anteilen, einschließlich einer ca. 20km „Lern“-Wanderfahrt mit Schleusung.

### **Abschnitt B.2 - Lehrer und Lehrerinnen ohne Fakultas Sport**

Vielfach werden Lehrer und Lehrerinnen mit profunder Ruderexpertise aber ohne Fakultas Sport angefragt, um die schulischen Ruderaktivitäten zu übernehmen. Über die notwendigen Voraussetzungen entscheidet die jeweilige Schulleitung. Durch die Teilnahme am Lehrerlehrgang wird die „Lehrbefähigung im Rudern“ erreicht. Eine C-Lizenz wird nach Absolvieren weiterer Module zu erkannt. Der entsprechende Lehrplan wird individuell vereinbart.

Ergänzende Module zum Erreichen der geforderten 120 Lerneinheiten:

- C-Trainerfortbildung des NW RV im Präsenzformat (15 LE) und
- Onlinekurs „Ruderspezifische und sportartübergreifende Lernmodule aus der Sportpraxis“ im E-Learningformat (30 LE) und
- Anerkennung der methodisch/sozialen Lehrkompetenz (15 LE).

### **Abschnitt C – Vorstufenqualifikation, Sporthelfer im Rudern**

**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** führt 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.

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. 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.

Für die erfolgreiche Teilnahme kann auf Anfrage durch den NW RV ein ruderspezifisches Zertifikat vergeben werden (*Sporthelfer im Rudern*).

Die erfolgreiche Teilnahme wird anteilig für die Qualifizierung zum Trainer/zur Trainerin der 1. Lizenzebene angerechnet.

### ***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 Präsenzteil des Aufbaulehrgangs Rudern (60 LE) 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.

### ***Fortbildungen zur Lizenzverlängerung***

Für die Verlängerung einer C-Lizenz sind 15 Lerneinheiten der sportorientierten Fortbildung mit Bezug zur Traineraufgabe zu absolvieren und nachzuweisen. Über die Anerkennung entscheiden die Lehrbeauftragten des NWRV. Die Vorlage erfolgt in der Verbandsadministration SAMS (persönlicher Mitgliederbereich) oder in schriftlicher/digitaler Form bei den Lehrbeauftragten des NWRV.

Weitere qualifizierende Maßnahmen zur Lizenzverlängerung:

- die Teilnahme an Trainingslagern des NWRV/DRV und an FISA-Meisterschaften in Trainerfunktion,
- die Hospitation bei Bundes-, Landes- bzw. OSP-Stützpunktrainern/-innen,
- die Mitarbeit als Referent/-in in der Qualifizierung von Trainern/-innen,
- die Mitarbeit in sportspezifischen Projekten,

- die Entwicklung übergeordneter Modellveranstaltungen,
- Präsentationen und Vorträge auf Sportkongressen und -Symposien,
- Veröffentlichungen von Materialien zum Rudersport.

Bei Überschreitung der Gültigkeitsdauer von Lizenzen wird wie folgt verfahren:

- Fortbildung im ersten Jahr nach Ablauf der Gültigkeit:  
Die Gültigkeitsdauer der Lizenz wird nach erfolgreichem Besuch einer Fortbildung mit mindestens 15 LE um drei Jahre verlängert.
- Fortbildung im zweiten und dritten Jahr nach Ablauf der Gültigkeit:  
Die Gültigkeitsdauer der Lizenz wird nach erfolgreichem Besuch von Fortbildungen mit 30 LE um vier Jahre verlängert.
- Bei Überschreitung dieser Fristen:  
Die gesamte Ausbildung oder Teilbereiche (im Umfang von 45 LE) sind nach Rücksprache mit dem Fachressort Bildung, Wissenschaft und Forschung zu wiederholen.

### **B-Lizenz**

Der NWRV führt in der Zuständigkeit für die Qualifizierung von Trainerpersonal der 1. Lizenzebene Fortbildungen im Online- und Präsenzformat. Ausgewählte Angebote werden nach Genehmigung durch das Ressort Bildung des DRV als Fortbildung zur Verlängerung einer B-Lizenz ausgeschrieben.

## **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 lizenzierten 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 Erfahrungsaustausch 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**<sup>1</sup> mit dem Ziel:

- Aufwandsreduzierung durch geringere Präsenzphasen
- Individuelles, selbstbestimmtes und ortsunabhängiges Lernen

---

<sup>1</sup> Blended-Learning verbindet die Vorteile von Präsenzveranstaltungen mit denen von virtueller Lehre.

- 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.

Grundlagen der Ausbildung sind:

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

Die web-basierten Lernbausteine (Module) ermöglichen die strukturierte und lernmethodisch aufbereitete Beschäftigung mit ausgewählten Lerninhalten als selbstbestimmtes Lernen. der Lernunterlage des DRV („Rudern lernen lehren“, jeweils aktueller Stand). Die integrierten Fragen unterstützen das Lernen, das Zertifikat weist den ausreichenden Wissenstand aus.

### **Formen der Lernerfolgskontrollen**

Der Lizenzerwerb erfolgt auf der Grundlage von Lernerfolgskontrollen in den Lernabschnitten durch die Referent\*innen. Eine Positivbewertung leitet sich ab, aus:

- aktiver Mitarbeit während der gesamten Ausbildung,
- Nachweis der praktischen Demonstrationsfähigkeit,
- Darstellung von Gruppenarbeitsergebnissen in Theorie und Praxis,
- Übernahme von Sportpraxisanteilen aus Spezialgebieten einzelner Teilnehmer/-innen, um die Ausbildungsinhalte zu ergänzen,
- Planung, Durchführung und Reflexion einer Übungsstunde (auch als Gruppenarbeit möglich, sofern der individuelle Anteil ersichtlich ist).

### **Praktikum/ Hospitation**

- Eine Hospitation soll dem/der angehenden Trainer/ Trainerin einen möglichst umfangreichen Einblick in das Tätigkeitsfeld geben. Dabei findet eine Teilnahme an Trainingseinheiten zunächst als beobachtende Person statt, die fortentwickelt wird bis hin zur Übernahme einer Vorbereitungs- und Durchführungs-(Teil)-Aufgabe. Trainer\*in und Hospitant\*in reflektieren die Trainingseinheit, ein Bericht wird durch die hospitierende Person erstellt. Die Hospitation umfasst 15 Lerneinheiten mit Teilnahme an mindestens 5 Trainingseinheiten und erfolgt mindestens bei einem C-Lizenztrainer/-trainerin. Die Trainingsbegleitung umfasst die Erstellung und Auswertung eines Technikvideos mit den Kontrollblättern Skullen/Riemen des NWRV nach Ralf Wenzel.

## **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 den 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. Grundlegendokumente 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 – Fachkompetenz im Rudern für Seiteneinsteiger

Anlage C – Handlungsfelder und Ziele der Ausbildung

## Anlage A – Themeninhalte C-Breitensport

Trainer/-in C Breitensport Rudern – Ausbildungsbereich, Themen, Inhalte	
<b>I. Sport organisieren 15 LE</b>	
	<p><b>Zielgruppen im Verein</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagen der Arbeit mit verschiedenen Zielgruppen;</li> <li>• Erwartungen, Rolle Trainer/-in, Selbstverständnis, Angebote;</li> <li>• Zielgruppen orientiert Mitglieder gewinnen;</li> <li>• Öffentlichkeitsarbeit</li> </ul> <p><b>Organisation des Sportbetriebs</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sportbetrieb planen, organisieren, durchführen und auswerten;</li> <li>• Organisation von Wanderfahrten und alternativer Wettkämpfe</li> </ul> <p><b>Sportorganisation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufgaben und Ziele des Sports;</li> <li>• Qualifizierungsmöglichkeiten in den Sportorganisationen;</li> <li>• Verbandsstrukturen im DRV;</li> </ul> <p>Sportstrukturen, Mitbestimmung und Mitarbeit</p>
<b>II. Mit Menschen umgehen 15 LE</b>	
	<p><b>Umgang mit Sportgruppen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verhalten der Trainerin / des Trainers in der Gruppe und Gruppen leiten;</li> <li>• Leiten, Führen, Betreuen und Motivieren von Gruppen im Ruderverein</li> </ul> <p><b>Umgang mit Verschiedenheit</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verantwortung für individuelle Persönlichkeitsentwicklung im und durch Sport/Rudern</li> </ul> <p><b>Kommunikation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagen der Kommunikation und bewährte Verfahren zum Umgang mit Konflikten</li> </ul> <p><b>Kinder- und Jugendschutz</b></p> <p>Ehrenkodex kennen und verstehen; Prävention sexualisierter Gewalt</p>
<b>III. Rudern/Sport lehren und lernen 45 LE</b>	
	<p>Bewegungen vermitteln</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sport- und Bewegungsstunden planen, durchführen und auswerten;</li> <li>• Bewegungen beobachten; Bewegungen korrigieren;</li> <li>• Methoden und Organisationsformen in der Anfängerausbildung Rudern kennen und anwenden; Breitensportgruppen aufbauen, betreuen und fördern;</li> <li>• Bootsobleute- und Steuerleute</li> </ul> <p>Ruderbewegung und Rudertechnik</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundüberlegungen und Prinzipien zur Herausbildung der Rudertechnik;</li> <li>• Technikleitbilder; Bewegungsabläufe Skullen und Riemenrudern;</li> <li>• Probleme der Ruderbewegung, ihre Auswirkungen und Ursachen;</li> <li>• Korrekturmöglichkeiten</li> </ul> <p>Kenntnisse, Erfahrungen und Methodik von Sportarten und Sportfeldern</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einstimmung und Ausklang von Sportstunden;</li> <li>• Kleine Spiele vermitteln und variieren<sup>1)</sup>; Funktionsgymnastik; Entspannung; Allgemeine Kräftigung;</li> </ul> <p>Formen des Ausdauertrainings; Ausgewählte Sportspiele</p>
<b>IV. Leistung erhalten und steigern – Gesundheit planen 30 LE</b>	
	<p>sportbiologische Grundlagen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie funktionieren Körper, Herz-Kreislauf-System und Muskulatur;</li> <li>• Anpassung durch Training</li> <li>• zielgruppenorientierte Trainingseinheiten planen und gestalten</li> <li>• Training planen, Trainingsprinzipien, Belastungsfaktoren, Trainingsmittel und -formen;</li> <li>• konditionelle und koordinative Voraussetzungen im Rudern kennen und in der Trainingsgestaltung berücksichtigen; allgemeine und spezielle</li> </ul>

	<p>Trainingsinhalte und -methoden für die Grundausbildung im breitensportorientiertem Übungsbetrieb: Training im Ruderboot,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rudern auf dem Ergometer, Krafttraining, Stationstraining, Hallentraining</li> </ul> <p>Körperliche Betätigung und Gesundheit</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zivilisationsschäden und Bewegungsmangel, präventive Chancen,</li> <li>• Bedeutung des Ruderns, hygienische Aspekte des Sports,</li> <li>• Gefahren und Schädigungen, ärztliche Kontrolle, Ernährung</li> </ul>
<b>V. Umwelt, Recht, Material 15 LE</b>	
	<p>Wassersport und Umwelt</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ruderreviere, Umweltbelastungen, Verhalten in der Natur;</li> <li>• Rudern und Sport umweltverträglich ausüben</li> </ul> <p>Sicherheit</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verkehrsvorschriften, Ruderordnung, DRV-Sicherheitsrichtlinie und FISA Hinweise kennen, beachten und umsetzen<sup>12</sup></li> </ul> <p>Ruder- und Bootsmaterial</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Boote kennen, pflegen, trimmen und transportieren<sup>12</sup></li> </ul> <p>allgemeine Rechtsfragen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufsichtspflicht<sup>11</sup>, Haftungsfragen, Dopingprävention</li> </ul> <p>Wettkampffregeln im Rudern</p> <p>Wettkampfbestimmungen unter breitensportlichen Aspekten</p>

## Anlage B – Themeninhalte C-Leistungssport

<b>Trainer/-in C Leistungssport Rudern - Ausbildungsbereich Themen Inhalte</b>	
<b>I. Sport organisieren 15 LE</b>	
	<p>Zielgruppen im Verein</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagen der Arbeit mit verschiedenen Zielgruppen<sup>11</sup>;</li> <li>• Erwartungen, Rolle Trainer/-in, Selbstverständnis, Angebote;</li> <li>• Talentsichtung, -förderung und -bindung; Öffentlichkeitsarbeit</li> </ul> <p>Organisation des Sportbetriebs</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sportbetrieb planen, organisieren, durchführen und auswerten<sup>11</sup>;</li> <li>• Organisation von Wanderfahrten, Trainingslagern und Regattateilnahmen</li> </ul> <p>Sportorganisation</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufgaben und Ziele des Sports<sup>11</sup>;</li> <li>• Qualifizierungsmöglichkeiten in den Sportorganisationen<sup>11</sup>;</li> </ul> <p>Förderkonzeptionen; Verbands- und Leistungssportstrukturen im DRV;</p> <p>Sportstrukturen, Mitbestimmung und Mitarbeit</p>
<b>II. Mit Menschen umgehen 15 LE</b>	
	<p>Umgang mit Sportgruppen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verhalten der Trainerin / des Trainers in der Gruppe und Gruppen leiten<sup>11</sup>;</li> <li>• Leiten, Führen, Betreuen und Motivieren von Gruppen im Ruderverein;</li> </ul> <p>Umgang mit Verschiedenheit</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verantwortung für individuelle Persönlichkeitsentwicklung im und durch Sport/Rudern</li> </ul> <p>Kommunikation</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagen der Kommunikation und bewährte Verfahren zum Umgang mit Konflikten<sup>11</sup></li> </ul> <p>Kinder- und Jugendschutz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ehrenkodex kennen und verstehen;</li> </ul> <p>Prävention sexualisierter Gewalt</p>
<b>III. Rudern/Sport lehren und lernen 45 LE</b>	
	<p>Bewegungen vermitteln</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sport- und Bewegungsstunden planen, durchführen und auswerten;</li> <li>• Bewegungen beobachten; Bewegungen korrigieren<sup>11</sup>;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Methoden und Organisationsformen in der Anfängerausbildung Rudern kennen und anwenden;</li> <li>• Leistungssportgruppen aufbauen, betreuen und fördern;</li> <li>• Bootsobleute- und Steuerleute</li> </ul> <p>Ruderbewegung und Rudertechnik</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundüberlegungen und Prinzipien zur Herausbildung der Rudertechnik;</li> <li>• Technikleitbilder; Bewegungsabläufe Skullen und Riemenrudern;</li> <li>• Probleme der Ruderbewegung, ihre Auswirkungen und Ursachen;</li> <li>• Korrekturmöglichkeiten</li> </ul> <p>Kenntnisse, Erfahrungen und Methodik von Sportarten und Sportfeldern</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einstimmung und Ausklang von Sportstunden<sup>1</sup>;</li> <li>• Kleine Spiele vermitteln und variieren<sup>1</sup>;</li> <li>• Funktionsgymnastik; Entspannung; Allgemeine Kräftigung;</li> </ul> <p>Formen des Ausdauertrainings; Ausgewählte Sportspiele</p>
<b>IV. Leistung erhalten und steigern – Gesundheit planen 30 LE</b>	
	<p>sportbiologische Grundlagen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie funktionieren Körper, Herz-Kreislauf-System und Muskulatur<sup>1</sup>;</li> <li>• Anpassung durch Training</li> </ul> <p>zielgruppenorientierte Trainingseinheiten planen und gestalten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Allgemeine und spezielle Trainingsinhalte und -methoden für die Grundausbildung im Leistungssportorientiertem Übungsbetrieb;</li> <li>• Training im Ruderboot, Rudern auf dem Ergometer, Krafttraining, Stationstraining, Hallentraining;</li> <li>• Training planen, Trainingsprinzipien, Belastungsfaktoren, Trainingsmittel und -formen<sup>1</sup>;</li> <li>• konditionelle und koordinative Voraussetzungen im Rudern kennen und in der Trainingsgestaltung berücksichtigen</li> </ul> <p>Körperliche Betätigung und Gesundheit</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bedeutung des Ruderns, präventive Chancen, Zivilisationsschäden und Bewegungsmangel, hygienische Aspekte des Sports, Gefahren und Schädigungen, ärztliche Kontrolle, Ernährung</li> </ul>
<b>V. Umwelt, Recht, Material 15 LE</b>	
	<p>Wassersport und Umwelt</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ruderreviere, Umweltbelastungen, Verhalten in der Natur; Rudern und Sport umweltverträglich ausüben</li> </ul> <p>Sicherheit</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verkehrsvorschriften, Ruderordnung, DRV-Sicherheitsrichtlinie und FISA Hinweise kennen, beachten und umsetzen</li> </ul> <p>Ruder- und Bootsmaterial</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Boote kennen, pflegen, trimmen und transportieren</li> </ul> <p>allgemeine Rechtsfragen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufsichtspflicht<sup>1</sup>, Haftungsfragen, Dopingprävention</li> </ul> <p>Wettkampfbestimmungen im Rudern</p> <p>Wettkampfbestimmungen unter leistungssportlichen Aspekten</p>

Anlage B – Sporthelfer im Rudern

Sporthelfer im Rudern - <i>Ausbildungsbereich Themen Inhalte</i>		
I. Persönlichkeitsentwicklung	15 LE	LE <sup>1</sup> LE <sup>2</sup>
I.1. Die eigene Persönlichkeit	1 LE	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Moralisch/ ethische Verantwortung</li> <li>• Zutrauen in die eigene Person</li> </ul> Kenntnis – Erfahrung – Durchsetzungsvermögen - Selbstsicherheit	
I.2. Leiten von Gruppen	1 LE	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eigene Stärken u. Schwächen beim Auftreten vor Gruppen</li> <li>• Motivation von Gruppen und Gruppenmitgliedern</li> <li>• Pädagogische Grundhaltungen</li> </ul> Störungen und Konflikte	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „Vormachen, nachmachen, üben!“ – methodische Hinführung zu Bewegungsabläufen im Rudern</li> <li>• „Klare Ansage! – zwischen Anspruch und Erwartung“ - Situationen und Herausforderungen für einen Sporthelfer in der Ruder-Grundausbildung</li> </ul>	
I.3. Zielgruppen	1 LE	
	Lebenswelten von Kindern und Jugendlichen	
	Rollen, Werte und Normen in Gruppen, Gruppenstrukturen und -dynamik	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verlässlichkeit, Disziplin, Teamfähigkeit – Voraussetzungen für eine Teamsportart</li> </ul> Kommandos im Rudersport – Teamgeist verpflichtet!	
II. Bewegungs-, Spiel- und Sportpraxis erleben und reflektieren		
II.1. Spiele- und Übungsformen für Kinder und Jugendliche	2 LE	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spiel- und Übungsformen zum Kennenlernen, zur Vertrauensförderung und Gruppenbildung</li> <li>• Spiel- und Übungsformen zum Wechsel von An- und Entspannung</li> </ul> Spiel- und Übungsformen mit heterogenen Gruppen	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungen einüben – die Motorik verbessern                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Übungen aus dem Katalog der Zusatzwettbewerbe des DRV</li> </ul> </li> </ul> Spielerisch die eigenen Fähigkeiten verbessern (Rhythmus, Kinästhetik, Orientierung, Reaktion)	
II.2. Gesundheitsorientierte Angebote	2 LE	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bedeutung von Bewegung, Spiel und Sport für die Gesundheit</li> <li>• Salutogenese-Modell</li> </ul> Spiel- und Übungsformen zur Förderung der Wahrnehmung	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „Der Rudersport – ein Kraftsport“                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Kräftigungsübungen - Möglichkeiten und Grenzen der Belastung, Überlastung vermeiden</li> </ul> </li> </ul> Tipps zur Ernährung	
II.3. Bewegungs-, Spiel und Sporttrends	2 LE	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „Eine vielseitige Grundausbildung“ – Hinführung zur ruderspezifischen Motorik                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Bewegungserfahrungen mit allg. Trainingsmitteln</li> <li>○ Freudbetontes Training – Laufen, Gymnastik, etc.</li> <li>○ Kräftigung des Rumpfes und des Schultergürtels – Training ohne „fremde Lasten“</li> </ul> </li> </ul> 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

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagen: Rechte, Haftung, Aufsicht</li> <li>• Bildungs- und Gestaltungsprinzipien</li> <li>• Grundlagen der methodischen Prinzipien</li> </ul> Vor- und Nachbereitung von Bewegungs- Spiel und Sportangeboten		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verantwortung im Boot/ – Regeln für Steuer- und Obleute</li> <li>• Verantwortung von Trainer und Betreuer             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Risiken einer Wassersportart/Verhalten bei unterschiedlichen Wetterlagen</li> <li>○ Gefahren und Verhalten in kritischen Lagen/Unglücksfällen</li> </ul> </li> <li>• Planen u. vorbereiten einer Rudereinheit             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Auswerten des Katalogs athletischer Übungen aus der Trainingsempfehlung des DRV</li> <li>○ Auswerten des rudertechn. Leitbildes des DRV und die Nutzung der „Übungsplakate“ zum Einüben der Teilbewegungen und des Rhythmus‘</li> </ul> </li> <li>• Methoden der Fehlererkennung und Korrekturübungen</li> </ul> Fehler erkennen, Ursachen benennen und Übungen zur Fehlerkorrektur erklären		
III.2. Durchführung und Auswertung		6 LE	2 LE
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erste Schritte und Übungen zum Erlernen der Rudertechnik</li> <li>• Einüben der Teilbewegungen für den Schlagaufbau</li> <li>• Einüben und verbessern von Rhythmus und Balance</li> <li>• Bootsmanöver einüben</li> <li>• Auswerten des Bewegungsablaufes mit der „Basisliste Skullen“ zur Fehlererkennung</li> <li>• Fehler in der Mannschaftskoordination erkennen und geeignete Übungen erklären</li> </ul> Übungs-/Trainingseinheiten nachbesprechen, Fehler u. Verhalten reflektieren		
III.3. Anwendungsaufgaben in der Sport- und Vereinspraxis		6 <sup>3</sup>	
	Anleitung, Durchführung und Auswertung eines Praktikums		
	Vorbereitung und Durchführung einer Übungseinheit zur Förderung der Mannschaftskoordination, dabei erklären und ausführen von Korrekturübungen		
IV. Sportverein und Schule			
IV.1. Strukturen von Sportverein und Schule		1 LE	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Projekte und Maßnahmen des gemeinwohlorientierten Sports in der Schule</li> <li>• Verfahren und Voraussetzungen zum Erhalt der Jugendleitercard</li> </ul> Kinder- und Jugendschutz		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der organisierte Rudersport – der Deutsche Ruderverband u. seine Organe</li> <li>• Grundzüge des Wanderruderns</li> <li>• Grundzüge des Regattaruderns</li> </ul>		
IV.2. Engagements in Sportverein und Schule		1 LE	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grenzen meiner Sporthelfertätigkeit</li> </ul> „Mein Karriereweg“ – Qualifizierung und Ehrenamt		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „Der weitere Weg zur Trainer C-Lizenz im Rudern“</li> </ul>		
Summe		20+ 6 <sup>3</sup>	4 LE

<sup>1</sup> Präsenzlehrgang

<sup>2</sup> E-Learning/ Online-Phase

<sup>3</sup> Praktikum im Verein in der Anfängerausbildung unter Anleitung eines C-Trainers im Rudern

### **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, gruppenspezifische Prozesse wahrnehmen und angemessen reagieren
- kennt die Grundregeln der Kommunikation und wendet sie an
- kennt und berücksichtigt entwicklungsangemessene 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, gruppenspezifische Prozesse wahrnehmen und angemessen reagieren
- kennt die Grundregeln der Kommunikation und wendet sie an
- kennt und berücksichtigt entwicklungsangemessene 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

## Anlage C – Fachkompetenz im Rudern für Seiteneinsteiger

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