

## BFD-Projekte 2021/2022



Alexander Gross	Ulmer Ruder-Club Donau	Anrudern und Jugendprojekt
Andrés Estrada Castro	Ruderverein Münster 1882	Koordination mit Ruderkindern
Anton Gnann	Stuttgart-Cannstatter Ruderclub von 1910	Sommerncamp in Italien
Eirik Magnus Huber	Ruder-Club Favorite Hammonia	Schnellste Klasse an der Sophie-Barat-Schule
Emilia Gallinat	Steeler Ruder-Verein 1904	Kindertrainingslager in den Osterferien
Hans Voß	Berliner Ruder-Club	Neuer Anstrich für die Katamarane
Henrik Müller	Ruder-Club Hamm	Renovierung der Jugendhütte
Jonatha Böhlen	Ruderverein Friedrichshafen	Veranstalten einer Schülerregatta
Jule Roese	Lübecker Ruder-Klub 1907	Organisation eines Feriencamps in den Osterferien
Julian Stütznitz	Rudergesellschaft Heidelberg 1898	Sommerferienprogramm
Leander Spalek	SG Wiking Offenbach 1903	New Wave-Vereinskollektion
Lina Mistera	Alster-Ruderverein Hanseat von 1925	Patenschaften im Verein
Louis Vincent Hollerbach	ARC zu Münster	Projekttag - Die Rolle des BFD beim ARC zu Münster
Louisa Heinemann	Crefelder Ruder-Club 1883	Attraktivitätssteigerung des „Crefelder Rudertags“ durch die Jugend
Piet Heinze	Deutscher Ruder-Club von 1884	Sicherheit am DRC – Auf dem Wasser und an Land
Robin Stromsky	Binger Rudergesellschaft 1911	Jugendwanderfahrt 2022
Simeon Falger	Wasser-Sport-Verein Düsseldorf Rudergesellschaft von 1893	Anfängercamp Osterferien
Simon Schmidthals	Der Hamburger und Germania Ruder-Club	Gesundheitssport Rudern im DHuGRC
Simon Weiß	AG RR Friedrich-Schiller-Gymnasium Preetz	Schnellste Klasse Deutschlands am FSG in Preetz
Renko Müller	Heidelberger Ruderklub 1982	Prävention und Intervention sexualisierter Gewalt im Heidelberger Ruderklub
Wiliam Butt		

---

## *BFD Projekt: Anrudern und Jugendprojekt*

---

### *Das Projekt:*

Durch die Pandemie konnte die letzten 2 Jahre kein Anrudern mehr im großen Sinne stattfinden. Ich wollte es dieses Jahr wieder etwas größer aufziehen und durch mehr Aufmerksamkeit für neue Mitglieder sorgen.

Außerdem wollte ich damit unser Jugendprojekt unterstützen, welches dafür ist, die Regattaeigenbeteiligung zu senken und die kaputte Musikanlage in unserem Kraftraum zu ersetzen

### *Die Planung:*

Um möglichst viele Leute anzulocken, müssen auch Menschen angesprochen werden, die nicht in dem Verein Mitglied sind. Dafür habe ich mit dem Vorstand abgesprochen, das wir das Ganze in einem Format vom Tag der offenen Tür veranstalten wollen. Somit können wir auch neue Mitglieder anwerben und Menschen für das Rudern begeistern. Das Ganze soll dann am traditionellen Tag für das Anrudern am URCD sein, den 1. Mai.

Auf dem Programm steht neben dem Anrudern an sich u.A. ein Schnupperrudern, wodurch wir die Menschen direkt ins Boot holen und anbieten, selbst aktiv zu werden, eine Ergo Challenge über 200m mit einer Bestenliste, bei der man etwas gewinnen kann, ein Kuchenverkauf und eine Tombola, bei denen wir über die Einnahmen hoffentlich die neue Musikanlage finanzieren können und die Eigenbeteiligung senken können.

All das braucht natürlich viel Werbung, damit die Leute auch fleißig teilnehmen. Nachdem ich unsere Sponsoren sowie weitere große Firmen angeschrieben hatte, kamen mehrere Tombola Pakete an, die zu gewinnen waren. Als Hauptgewinn konnte man eine Ballonfahrt gewinnen. Für den Kuchenverkauf konnten sich unsere Junioren eintragen und als Bäcker beweisen. Bei der Ergo Challenge bekamen wir von der Olympia Teilnehmerin Kerstin Hartmann Olympia Einkleidung, welche wir an die Gewinner ausgeben durften.

Mit einem Denkanstoß aus der Jugendabteilung, kam die Idee, dass wir doch noch mehr Leute an einem zweiten Standort anlocken können, dafür wurde geplant, dass an der Stadtmauer ein weiterer Ergo-Challenge-Stand aufgestellt wird. Hierfür hat unser Vorstand die Erlaubnis von der Stadt Ulm bekommen.

Da die Jugend von dem Tag am meisten profitieren würde, hat sie sich bereit erklärt, an den jeweiligen Ständen zu arbeiten und hat auch noch angeboten, Führungen über das Vereinsgelände und durch das Gebäude zu machen. An sich hat die Jugend für dieses Projekt viele tolle Ideen eingebracht.

Der Vorstand hat auch zugebilligt, dass wir die Einnahmen des Kuchenverkaufs für die Jugendkasse benutzen dürfen, aus der die Musikanlage gekauft wird. Die Tombola-Einnahmen sollen für die Kostensenkung bei den Jugend Regatten eingesetzt werden. Im Gegenzug dafür sollte aber noch ein Verkaufsstand unserer Vereinskleidung aufgestellt und betreut werden.

### *Die Umsetzung:*

Nachdem alles mit unserem Vorstand abgesprochen war und die gesamte URCD Jugend hinter dem Projekt stand, konnten wir mit der Umsetzung beginnen. Um möglichst viele Menschen anzusprechen, haben wir über Instagram, Flyer und Aufstell-Plakate, Werbung gemacht. Die Pavillons wurden am Vortag aufgebaut und wir bekamen einige Kaffee Maschinen von unserem Vorstand gestellt. Ich erledigte einige Einkäufe, bei denen ich insgesamt 6kg Kaffee holte. Die Kuchen kamen auch alle pünktlich an.

Den Stand an der Stadtmauer haben wir auch frühzeitig am Stichtag aufgestellt und die Tombola gewinne aufgestellt.

### *Fazit:*

Nachdem die Planung zuerst mit dem Vorstand schleppend voranging kam dann eine plötzliche Begeisterung und viel mithilfe auf. Auch die Jugend hat viele Aufgaben in der Umsetzung übernommen, sodass der Tag zu einem vollen Erfolg werden konnte. Die Einnahmen aus dem Kuchenverkauf reichen locker für eine hochwertige Musikanlage, die Tombola gewinne kamen sehr gut an und die Einnahmen davon sorgen bestimmt auch für eine gewisse Reduzierung der Regattakosten. Außerdem konnten wir beim Schnupperrudern mit dem Anlauf kaum mithalten, sodass wir noch auf unseren alten Ruderbock zurückgreifen mussten, um die Menschen besser zu verteilen. Hier können wir sicherlich mit einigen neuen Mitgliedern rechnen.

Das nächste mal könnte man schon im Vorhinein gucken, ob alle Zelte vollständig sind und frühzeitig Wechselgeld bei der Bank besorgen, da ich das diesmal am Vorabend aus privaten Kassen finanzieren musste, weil ich das Thema Wechselgeld nicht wirklich im Blick hatte.

Alles in allem ist die Jugend, der Vorstand und ich durchaus Zufrieden.

Bericht von Alexander Gross, Bufdi am Ulmer Ruderclub e.V.

P.S.: Im Anhang befinden sich einige Fotos unsererer Instagram Story vom Anrudern.



ulmerruderclub 8h



**DER AUFBAU FÜR UNSEREN TAG  
DER OFFENEN TÜR LÄUFT AUF  
HOCHTOUREN**



Nachricht senden





ulmerruderclub 6h



**AUCH IN DER STADT BAUEN UNSERE  
SPORTLER SCHON FLEISSIG AUF 🏊‍♂️**

📍 METZGERTURM (ULM)



Nachricht senden





ulmerruderclub 50m



katrin.albsteiger



katrin.albsteiger Ein perfekter Tag zum Anrudern und für die Taufe der neuen Boote. Die Rudersaison ist damit offiziell er...

Nachricht senden





ulmerruderclub 3h



Nachricht senden









ulmerruderclub 4h



**AUCH UNSERE NEUE EINKLEIDUNG  
STEHT ZUR ANPROBE BEREIT!**



**HIER GELANGT IHR DIREKT ZUM  
ONLINESHOP :**

[JAKO.DE](https://www.jako.de)

Nachricht senden





ulmerruderclub 6h



WIR HABEN EINE GROSSE KUCHEN AUSWAHL

Nachricht senden





ulmerruderclub 7h



Nachricht senden



Niko Dirner mit dem Fluglehrer eine Affäre

nen eigenen Trailer  
rücke und Maske

## ort Kräfte

abilitätswende  
lert das Land  
g in Ulm und  
s die Einstel-  
n, „die Mobi-  
n Kommunen  
nd umsetzen“.  
Radverkehrs-  
u der Ladein-  
n Ausbau von  
erkehrsminis-  
Personalkos-  
e vollständig,  
re zwei Jahre  
ost.



**Mit dem traditionellen Anrudern** und einem Tag der offenen Tür hat der Ulmer Ruderclub Donau die Saison eingeläutet. Neben Bootstufen, Essen und Trinken sowie Live-Musik gab es auch die Möglichkeit, das Rudern selbst auszu-  
probieren und mit Athleten ins Gespräch zu kommen. Foto: Matthias Kessler

## Alkohol Betrunkener der Autob

**Neu-Ulm.** Eine au-  
kehrsteilnehmer  
Polizei in der Na-  
ein unsicher fah-  
auf A 7 beim  
Ulm/Elchinger  
mehrmals grun-  
streifen verlas-  
fahndete nach  
stellte es schlie-  
Der Grund für  
weise war gle-  
Alkoholtest b  
Fahrerin erga-  
mille.

## **Koordination mit Ruderkindern**

Da ich um die Bedeutung der Koordination im Sport weiß und mir die mangelnde Koordination bei den Kindern und Jugendlichen, die Rudern, aufgefallen ist, habe ich entschieden, ein Projekt zu planen, mit dem ich die Sportler bei der Verbesserung und Verfeinerung ihrer Koordination begleiten kann.

Die Projektidee ist ein Koordinationprozess für Kinder im Ruderverein Münster von 1882 e.V. Das Ziel ist es, in dreieinhalb Monaten, den Kindern fließende und koordinierte Bewegungen beizubringen. Dafür sollen die Kinder bei jedem Training 25 Minuten Koordinationsübungen machen.

Nach dem Sportlehrer Jean le Boulch ist die Koordination "die Integration, das richtige Funktionieren des zentralen Nervensystems und der Skelettmuskulatur während der Bewegung, d.h. die Fähigkeit, Bewegungen kontrolliert und angepasst an die entstandenen Anforderungen zu erzeugen".

Die Entwicklung des Projekts wird mit den Kindern vom Ruderverein von 1882 e.V. durchgeführt. Das Ziel ist es, durch Begleitung und Mitwirkung die Grundkoordination von den Bewegungen zu verbessern.

Jede Woche wird das Koordinationstraining 25 Minuten durchgeführt, mit Hilfe von Trainingszirkeln und Spielen. Es werden 3 Gruppen von Kindern bewertet. Die erste und letzte Woche werden 3JS Tests gemacht, so kann die Veränderung und die Verbesserung der Koordination kontrolliert werden.

## **Entwicklung**

**Datum des Beginns:** 07.02.2022

**Datum des Endes:** 16.04.2022

## **Planung des Projekt**

Woche 1: Springtechnik, Werftechnik und Gleichgewicht

Woche 2: Lauftechnik, Springtechnik und Rolletechnik

Woche 3: Koordination und Reaktionsübungen

Woche 4: Werftechnik, Fangtechnik

Woche 5: ABC Lauftechnik

Woche 6: Parkour training (Gleichgewicht, Springtechnik und Rolletechnik)

Woche 7: Werfen und Fangentechnik Mit einer Hand

- Mit beiden Händen
- Über Kopf

Woche 8: Rollentechnik

- Rolle vorwärts
- Rolle rückwärts

Woche 9: Seilspringentechnik

Woche 10: Trainingslager (Wiederholung von allen Aspekten)

### Sommercamp in Italien

Entstanden ist die Idee als „Jack“, mein Kontakt zum Ruderclub in Padua, zu Besuch in Stuttgart war und er rudern wollte. Nach gemeinsamen Rudereinheiten und Gesprächen kamen wir auf die Idee, einen Austausch zwischen unserer Jugendrunderer\*innen zu veranstalten. Nachdem er wieder in seine Heimatstadt zurückkehrte fragte er bei seinem Vereinsvorstand nach, ob die Möglichkeit eines Austauschs bestände. Da die Saison in Italien aber schon früher beginnt als in Deutschland, müssen die Sportler\*innen aus Padua bereits ihr Training ab August aufnehmen. Nach mehreren Telefonaten mit Jack haben wir die meisten Dinge bereits geplant. Die Sportler\*innen wurden per Mail und WhatsApp benachrichtigt und durch eine Umfrage der Zeitraum festgelegt.

Stattdessen wird das Sommercamp in der ersten Augustwoche (01.08.-07.08). Teilnehmen dürfen alle Junior\*innen. Im Optimalfall findet parallel für Kinder eine Wanderfahrt in Deutschland statt. Aufgrund einer maximalen Gruppengröße von 11 Personen inkl. Betreuer musste ich Abstriche machen und beschränkte die Teilnahmeabfrage auf die Junior\*innen. Anreise erfolgt – Stand bis jetzt- mit der Bahn. Übernachtet wird bei italienischen Sportler\*innen, deshalb müssen gute Englischkenntnisse vorhanden sein, um sich mit den Familien optimal zu verständigen.

Ziel des Camps ist eine bessere Gemeinschaft innerhalb der Gruppe zu erreichen und eine schöne Sommerwoche zu verbringen mit einer Mischung aus Ruderfreizeit und Sommercamp.

Wann?	Wer?	Was?
Ende Dezember/Anfang Januar	Jack und Ich	Gespräche generell über einen Austausch
Ende Januar	Ich, Vorstand StCRc	Erlaubnis einholen über Sommercamp
28.03	Junior*innen	Verkündigung Sommercamp und Zeitabfrage
10.04	Jack und Ich	Telefonat: Planung der Anreise, grobes Programm, Erfahrungsbericht über Reaktionen der Sportler*innen

Jack wartet noch auf die Rückmeldung seines Vorstandes über die Endgültige Zusage des Camps und den Einzelheiten.

Hier die Ankündigung in der Gruppe:

Hallo zusammen,

diesen Sommer habe ich vor mit Euch ein Sommercamp über ca. eine Woche in Italien, genauer in Padua, zu veranstalten.

Meine Kontaktperson dort, Giacomo war diesen Winter bei uns rudern und gemeinsam kamen wir auf die Idee einer Kooperation der Vereine. Nachdem ein Austausch leider nicht möglich ist, hatte er unserem Verein angeboten, eine Mischung aus Sommercamp und Trainingslager bei ihm im Verein abzuhalten.

Anton Gnann, Stuttgart-Cannstatter Ruderclub von 1910 e.V.

Ein paar Informationen vorab:

Der Verein heißt Canottieri Padua (Canottaggio= Rudern ) und liegt etwa 20 km von Venedig entfernt. Von diesem Verein bekommen wir auch die Boote gestellt.

Übernachtung ist (stand heute) kostenlos, da wir entweder bei Familien der italienischen Ruderkolleg\*innen oder im Verein selbst schlafen können. Um eine möglichst reibungslose Kommunikation zu ermöglichen, solltet Ihr euch möglichst flüssig und klar Englisch ausdrücken können! Wir teilen uns dann in Gruppen von 2-3 Personen auf und trennen uns nur zum Übernachten. Ansonsten bleiben wir natürlich beieinander!

Angereist wird vsl. mit der Bahn, außer die Anreise mit dem Auto wird günstiger, als mit dem Zug. Da so weit im voraus gebucht werden kann und das auch von der Rückmeldung abhängt, möchte ich mich noch nicht bei der Anreise festlegen.

Programm wird sein: Ausflug nach Venedig, evtl. im Ruderboot; Rudern auf heimischen Gewässern; Erkundung von Padua

Maximale Gruppengröße sind 12 Pers. inkl. Betreuer.

Kosten wird der Spaß etwa 300-500€ (Anreise, Verpflegung, Ausflüge, ...)

Das Datum ist noch nicht festgelegt, da ich erst auf die allgemeine Rückmeldung warten will. Deshalb tragt euch bitte hier ein, wann ihr könnt (Bitte ALLE TAGE angeben, an denen ihr könntet). Danach kann ich dann in die genauere Planung einsteigen. Wie ihr sehen werdet ist der Anfang der Sommerferien für das Camp vorhergesehen, bzw. in den ersten Augustwochen.

Ihr seht, das hier ist die erste Interessensabfrage von mir, deshalb kann ich noch keine konkreteren Informationen geben.

Gebt mir bitte Rückmeldung, leitet diese Information auch an eure Eltern weiter und stellt gerne Fragen!

Viele Grüße



*1Rudereinheit mit Jack (Mitte)*



## **„Schnellste Klasse“ an der SBS**

Mein Name ist Eirik Magnus Huber und ich habe mein BFD-Projekt in Kooperation mit der Sophie-Barat-Schule und meiner Einsatzstelle, dem Ruder-Club Favorite Hammonia durchgeführt.

Bei dem Projekt „Schnellste Klasse“ handelt es sich um eine Veranstaltung, bei welcher in unserem Fall Kinder aus der 5. bis zur 7. Klasse gegeneinander antreten und sowohl Einzel- als auch Gesamtzeiten der Klassen auf Jahrgangsebene Schulintern und -extern miteinander verglichen werden. Das Ziel der ganzen Aktion ist die grobe Vermittlung von Rudertechnik und Eindrücken aus dem Wettkampfsport in jungen Jahren als auch den Anreiz am Rudern selbst zu schaffen.

Das Projekt selbst wurde in Kooperation mit der Schule und dem Verein bereits seit einigen Jahren schon betrieben, weshalb eine wiederholte Durchführung im Sinne des Vereins und der Schule sich stark angeboten hat. Da sowohl viele der Schüler bereits aus dem Schulrudern Erfahrungen sammeln konnten, stellt diese Veranstaltung eine gute Möglichkeit dar, um neuen Nachwuchs für den Rudersport zu gewinnen. Ich selbst sehe darin eine gute Möglichkeit, da auf diese Weise neben dem lockeren, klassischen Schulrudern unter Lehreraufsicht auch eine richtige Wettkampfatmosphäre geboten werden kann und so vielleicht doch der ein oder andere die Möglichkeit erhält einen neuen Blickwinkel darauf zu erhalten.

Seit einigen Jahren wird dieses Projekt bereits wiederholt durchgeführt hier in Hamburg, weshalb organisatorisch bereits einige Grundlagen schon gegeben sind. Mithilfe des Schulruderns haben einige der daran teilnehmenden Schüler bereits Grundkenntnisse im Rudern, sodass diese nicht kurz vor dem Wettkampf von Grund auf erlernt werden müssen.

Für den Aufbau selbst ist es notwendig gewesen, 12 Ergometer aus dem Bootshaus in die Schule zu verlagern, welche dann V-förmig vor einer großen Leinwand aufgebaut wurden. Hierbei wurden jeweils zwei Klassen aus demselben Jahrgang einander gegenübergestellt, welche gegeneinander daraufhin angetreten sind. Nach

einer kurzen Einweisung in das Vorgehen sind nacheinander jeweils sechs Kinder pro Klasse gegeneinander angetreten. Während dem Rennen selbst haben ausgewählte Vereinsmitglieder und Mitorganisatoren über eine Liste Notizen zu den jeweiligen Kindern gemacht, um potenzielle Talente für den Rudersport zu identifizieren. Diese werden über die Listen ausgewertet und erhalten extra Einladungen für einen Schnupperkurs im Rudern.

Das Projekt ist sehr gut gelaufen, was aufgrund der wiederholten Durchführung und Erfahrungswerten zu erwarten war. Trotzdem war ein großer Aufwand damit verbunden, da innerhalb kürzester Zeit sehr viele Kinder angetreten sind und auch koordiniert werden mussten. Bei der Organisation selbst gab es lediglich bei der Einteilung des benötigten Personals Schwierigkeiten in der Absprache, beim Ablauf des Projekts selbst aber gab es kaum Reibungspunkte. Jedoch wäre eine mögliche Empfehlung für die nächste Durchführung, die Ergometer zu fixieren, da einige sich doch stark verschoben haben und wieder zurechtgerückt werden mussten.

Für mich persönlich muss ich sagen, dass es mir sehr viel Freude bereitet hat, so vielen Kindern diese Erfahrung zu ermöglichen und ich hoffe, dass einige von ihnen auch auf den Geschmack vom Rudersport gekommen sind.

## **Kindertrainingslager in den Osterferien**

Bei meinem BFD-Projekt habe ich mich für ein Kindertrainingslager in den Osterferien bei uns im Steeler Ruderverein entschieden. Das Trainingslager soll von Dienstag dem 19.04. bis Sonntag dem 24.04.2022 gehen.

Durch die Folgen von Corona gab es im Steeler Ruderverein keine feste Trainingsgruppe im Kinder und Jugendbereich. Durch die mühevollen Arbeit der Kindertrainerinnen in dem vergangenen Jahr ergibt sich zum aktuellen Stand eine Trainingsgruppe von 10-15 Kindern. Um diese Trainingsgruppe zu festigen und fit für die ersten Regatten zu bekommen entstand die Idee eines Trainingslagers. Ziel dabei ist die Regattavorbereitung für die kommende Saison und die Stärkung des Gemeinschaftsverhältnisses in der Mannschaft.

Wir möchten eine Trainingsgruppe schaffen die sich untereinander unterstützt und in denen Freundschaften geknüpft werden. Zudem möchten wir in der kommenden Saison mit einer höchstmöglichen Teilnehmeranzahl an den Start gehen.

Vorab habe ich mich mit unserer Kindertrainerin Julia auseinandergesetzt und das Trainingslager, sowie alles Weitere für die Durchführung Notwendige besprochen. Wir haben uns dafür entschieden vor dem Trainingslager einen Elternabend durchzuführen, um einen reibungslosen Saisonauftakt starten zu können. Bei dem Elternabend haben wir unter anderem über die Trainingszeiten, eine mögliche Hausaufgabenbetreuung, den Unterschied zwischen Freizeit- und Wettkampfrudern, Regatten, Jugendfahrt und natürlich über das Ostertrainingslager gesprochen.

Nach dem Elternabend gingen dann die Anmeldungen für das Trainingslager raus. Die Anmeldungen mussten bis spätestens eine Woche vor Trainingslagerbeginn eingereicht werden. Mit der genauen Teilnehmeranzahl konnten wir dann die Bootskonstellationen für das Trainingslager festlegen.

Für jeden Tag bis auf den Sonntag wurden zwei Einheiten geplant. Die Kinder saßen zum Teil das erste Mal im Renneiner und es wurde ausschließlich Rennboot gefahren. Der Sonntag wurde als reiner Aktionstag genutzt, bei dem es in den Alma Park nach Gelsenkirchen ging. Aber auch an den anderen Abenden wurden Aktionen durchgeführt. Unter anderem waren wir an dem Mittwoch Laser Tag spielen, Freitag haben wir ein Sonnenuntergangsrudern veranstaltet und Samstag gab es ein Lagerfeuer mit anschließender Übernachtung am Verein.

Unser Mittagessen haben wir täglich bei der Metzgerei Otto Velten abgeholt. Die Kosten für das Essen wurden vom Verein übernommen. Getränke und andere Snacks wurden aus der Jugendkasse bezahlt. Dadurch mussten die Kinder bzw. Eltern nur die kostengebundenen Aktionen bezahlen.

Das Projekt lief reibungslos. Die Resonanz der Kinder war ausschließlich positiv, auch die Eltern waren sehr begeistert. Für das nächste Mal könnte die Planung und Organisation etwas frühzeitiger starten. Im nächsten Jahr möchten wir dann versuchen ein Trainingslager außerhalb von Essen durchzuführen.



BERLINER RUDER-CLUB E.V.

Vereinigung  
BRC und BRV von 1876

## **Restaurierung der Motorboote im Berliner Ruder-Club e.V.**

### **Neuer Anstrich für die Katamarane**

Ein Projekt von Hans Voß

Da ich schon mehrere Jahre im Berliner Ruder-Club e.V. rudere konnte ich auch die Entwicklung des Motorbootparks beobachten. Mittlerweile haben wir 8 Motorboote, wovon 4 Katamarane sind. Die Motorboote liegen das ganze Jahr im Wasser, dadurch setzt sich dort viel Algen und Muscheln abgesetzt haben. Durch die bewachsenen Kufen der Katamarane sank die Bootsgeschwindigkeit merklich und ich habe mich diesem Projekt angenommen.

#### **Projektverlauf:**

Der erste Schritt war das Motorboot aus dem Wasser zu heben, dafür habe ich mir Hilfe von Clubmitgliedern geholt. Wir haben das Boot über einen Kran auf einen Bootshänger gelegt und fixiert.

Der nächste Schritt war nun das Boot einmal komplett mit dem Hochdruckreiniger zu reinigen, dadurch ging schon der meiste Schmutz ab.

Als nächstes habe ich anfangs die gesamten Kufen mit einem Schwingschleifer geschliffen, doch nach den ersten beiden Booten ist mir aufgefallen, dass durch das Schleifen neben dem Dreck auch die alte Farbe und auch Grundierung abging. Die nächsten beiden Katamarane habe ich nur mit Sandpapier per Hand dringend notwendige Stellen geschliffen. Den Staub, der durch das Schleifen entstanden ist, habe ich mit einem Tuch abgewischt, sodass die Farbe später besser haftet.

Nun habe ich mit Kreppband oberhalb der Wasserlinie den Übergang zwischen Unterwasser und Überwasser abgeklebt und angefangen spezielle „Antifouling“ Farbe auf die Kufen zu streichen. Die Farbe habe ich über die Nacht trocknen lassen, so konnte ich am nächsten Tag die Seite der Kufen oberhalb des Wassers streichen.

So musste ich erst das Alte Kreppband entfernen, um den Übergang nun von unten abkleben zu können. Nachdem ich dies getan habe, habe ich mit weißem Hochglanzlack den Teil der Kufe oberhalb des Wassers gestrichen.

Als letzten Schritt habe ich mit Hilfe von Clubmitgliedern das Boot umgelegt, damit ich an die Stellen komme, an den der Katamaran auflag. Dort habe ich wieder abgeklebt und den Rest bestrichen.

Henrik Müller  
Ruderclub Hamm

## **Renovierung der Jugendhütte**

Die Idee für dieses Projekt ist mir gekommen, als ich bemerkt habe, dass die Jugendlichen unseres Vereins immer weniger Zeit gemeinsam am Ruderclub verbringen.

Die Jugendhütte hat eigentlich die besten Voraussetzungen um ein attraktiver Anlaufpunkt für die Jugendlichen sowie deren Freunde zu sein. Sie liegt recht abgelegen am Ende des Ruderclub-Geländes direkt neben unserem Beachvolleyball Platz. Jedoch ist die Hütte über die letzten Jahre etwas verwahrlost, in dem Holzboden klafften Löcher, die Möbel waren schief und es flog auch eine Menge an Müll dort rum.

Um die Hütte wieder attraktiv zu gestalten musste der Holzboden rausgerissen und auch noch 30cm des darunter gelegenen Erdbodens entnommen werden, damit danach ein Boden in die Hütte kommen konnte, der praktisch unzerstörbar ist. Der Boden wurde mit einer Bauplatten bedeckt und dann mit circa 2,5 Tonnen Sand aufgefüllt. Darauf wurden Pflastersteine, die uns glücklicherweise gespendet wurden gesetzt, welche hoffentlich nun die nächsten 100 Jahre überleben werden.

Da sich an den Wänden und der Decke etwas Schimmel angesetzt hatte, mussten diese komplett abgeschliffen werden. Dies stellte sich als wirklich harte Arbeit heraus. Nach dem Abschleiff wurde die Hütte nur noch gestrichen und so war das größte erstmal geschafft.

Nachdem wir damit fertig waren haben wir die Kabel neu verlegt und neue Kabelkanäle sowie eine neue Lampe und 30 Meter LED Leuchtstreifen angebracht.

Nun muss die Hütte nur noch möbliert und mit einer neuen Musik-Anlage ausgestattet werden. Das Geld dafür hat die Jugendabteilung bei einem selbstveranstalteten Osterfeuer eingenommen.

Ich bin mit dem Ergebnis dieses Projekts sehr zufrieden und auch die Jugendlichen waren sehr erfreut, die Hütte wieder ordentlich nutzen zu können.

Ich hoffe, dass die Arbeit die dort hineingeflossen ist wertgeschätzt wird und die Jugendhütte über die nächsten Jahre in einem betriebsfähigen Zustand gehalten wird. Es würde mich freuen wenn einige der Jungen oder Mädchen selbst auch noch ihre Kreativität dort hineinfließen lassen, um die Hütte noch ansprechender zu gestalten.

## **BFD Projekt: Jonathan Böhlen Ruderverein Friedrichshafen**

- **Idee:**

Durch das Coronavirus eingeschränkt gab es in meinem Verein, während der letzten 2 Jahre leider keine Kooperationen mit unseren städtischen Gymnasien. Das Ziel meines Projektes ist daher die beiden Schulen zu vernetzen und eine Regatta zu veranstalten. Dabei treten je nach Teilnehmern jeweils eine, oder mehrere Boote gegeneinander auf einer kurzen Strecke an.
- **Umsetzung (der Ausbildung):**

die beiden Schulen haben jeweils unterschiedliche interne Ruderangebote welche zur Einführungs- und Ausbildungszeit genutzt werden. Ein Gymnasium bietet eine Ruder-AG an, während das andere „Sport“Gymnasium über einen „Sportzug“ verfügt. Dabei kommt eine ganze Klasse über mehrere Wochen für den Sportunterricht zum Rudern. Da eine ganze Klasse in der Regel mehr Leuten entspricht als der durchschnittlichen AG-Teilnehmerzahl, werden hierbei die motiviertesten Schüler herauskristallisiert.
- **Umsetzung (der Regatta):**

Wenn die jeweiligen Mannschaften ihre Ausbildung durchlaufen haben, wird ein Termin festgelegt, welcher für beide Parteien wahrnehmbar ist. An diesem Termin werden, je nach Teilnehmerzahl die Boote nach Mädchen und Jungen getrennt oder gemischt gegeneinander antreten. Da auf dem Bodensee die Witterungsverhältnisse stets etwas wankelmütig sind, wird das Vergnügen auf einer ca. 500m langen Strecke in der Bucht von Friedrichshafen stattfinden. Somit ist die Sicherheit stets gewährt.



## Organisation eines Feriencamps in den Osterferien

### Projektvorstellung und Ziel:

Das Ziel meines Projektes soll darin liegen, dass ich Kinder, die gern die Sportart „Rudern“ ausprobieren möchten, mit einer Einladung für 3 schöne und spannende Tage in den Klub locken kann. Außerdem stelle ich mir vor, dass die Kinder auch außerhalb des Bootes miteinander ganz viel Spaß haben und dass sie Grundlagen des Rudersports ein bisschen kennenlernen. Sie sollen die Bewegung, die Bootspflege, den Umgang mit den Booten und den Spaß in der Gemeinschaft des Ruderns erfahren. Dieses Projekt habe ich mir ausgesucht, denn man muss wissen, dass die Kinder-Abteilung (Breitensport/Regattasport) sehr klein ist und dass wir dringend Nachwuchs suchen. Diesen Nachwuchs bekommt man u.a., wenn man Aktionen wie ein Feriencamp startet. Ich finde auch noch wichtig zu sagen, dass der Vorteil der Durchführung eines Feriencamps darin liegt, dass den Kindern durch die intensive Beschäftigung mit der Sportart Rudern gezeigt wird, dass man, wenn man länger bei dem Sport dabei ist, auch in andere Boot steigen kann und auch immer besser wird und es irgendwann nicht mehr so anstrengend ist.

### Projektplanung und Durchführung:

Zur Planung des Projektes habe ich mich einmal mit meinen beiden Mentoren im LFRK/LRK zusammengesetzt und besprochen, wie man dieses Feriencamp aufbauen könnte. Außerdem musste überlegt werden, welche Helfer zu welchem Zeitpunkt gebraucht werden und wie sie einsetzbar sind. Außerdem haben wir besprochen, wie viele Kinder wir maximal aufnehmen können und wie wir die drei Tage gestalten können.

Alles Organisatorische musste schriftlich festgehalten werden und Anschreiben formuliert werden, Lücken in der Vorbereitung mussten durch weitere Ideen geschlossen und alle Aufgaben verteilt werden. Dann ging es los.

Meine beiden Mentoren hatten sich dem Schreiben der Einladung und der Organisation der Helfer angenommen. Ich verschickte und verteilte die Einladungen in zahlreichen

Schulen in Lübeck und auch bei den Lübecker Nachrichten. Ich musste mich dann natürlich um die Anmeldungen, die bei mir per Mail ankamen, kümmern. Außerdem hatte ich die Aufgabe, die drei Tage mit Leben zu füllen. Ich wollte den Kindern schöne und lustige drei Tage bieten. Ich dachte mir, dass es den Kindern sicherlich gefallen würde, wenn ihnen das Rudern nicht von uns Erwachsenen beigebracht werden würde, sondern von bereits erfahrenen Mitgliedern der Kinder- und Jugendabteilung, die eher einen „direkten Draht“ zu den Gleichaltrigen hätten und ihre Kenntnisse vermitteln könnten. Diese Idee teilte ich meinen Mentoren mit, und die fanden sie ebenfalls super. Es fanden sich auch gleich ganz viele Kinder aus dem Ruderklub, die das anderen Kindern beibringen wollten/konnten. Außerdem mussten wir zwischen den Einheiten jeweils noch Essen organisieren. Zum Glück hatten wir beim LT (Lübecker Turnerschaft) die Möglichkeit, die Kinder mit einem warmen Mittagessen zu versorgen. Und so schnell, wie wir es organisiert hatten, kamen dann auch schon die Osterferien, und es klappte alles sehr, sehr gut.

### Projektfazit:

Mein Fazit zu dem Projekt ist, dass wir einige neue Kinder für den Rudersport gewinnen konnten und wir auch selber nochmal gelernt haben, wie viel Spaß erfahrenere „Ruder-Kinder“ daran haben, den Neulingen die Bewegungsabläufe beizubringen. Außerdem habe ich gelernt, dass es wichtig ist, organisatorisch gut vorbereitet zu sein, damit jeder weiß, was er zu tun hat. Manchmal hat man auch genau gesehen, dass die Kinder einen kleinen Anstoß brauchen, damit sie zeigen, was sie



können. Aber alles in allem würde ich sagen, dass es ein gelungenes Osterferienecamp gewesen ist. Im Klub ist nämlich auch beschlossen worden, dass es nun jedes Jahr so ein Camp geben soll.





## **Sommerferienprogramm 2022**

Das BFD-Projekt in der Rudergesellschaft Heidelberg umfasst die Organisation und Umsetzung eines einwöchigen Anfängertrainings mit Freizeitprogramm in den Sommerferien für Kinder und Jugendliche der Jahrgänge 2008-2010.

Das Ferienprogramm geht vom 01.08.2022 bis zum 05.08.2022 und wird optional je nach Teilnehmerzahl wiederholt und um zwei Wochen erweitert.

In der Organisation der Jugendarbeit und Nachwuchsförderung ist es wichtig Kinder und Jugendliche für den Rudersport zu gewinnen und zu fördern. So ist die Idee entstanden, einen Anfängerkurs zu gestalten, in dem Neueinsteigern das Rudern beigebracht wird.

Zum Einen soll dabei mit der Sichtung von Talenten der leistungsorientierte Nachwuchssport gefördert werden. Zum Anderen soll durch ein Freizeitprogramm, in dem die Kinder Einblicke in das Vereinsgeschehen bekommen, der Spaß am Rudern vermittelt werden.

Die Planung des Projekts beschäftigt sich zunächst mit der Gestaltung des Wochenplans und der Terminierung. Dabei ist wichtig, die vereinsinterne Abstimmung mit den anderen Sommerversammlungen des Vereins und Übungsleiter-Tätigkeiten zu beachten. Dadurch kann eine Überschneidung mit der Regatta „Rudern gegen Krebs“ und dem Jugendtrainingslager vermieden werden.

In der Wochenplanung ist es vorgesehen, dass ein Tag immer von 09:00 Uhr bis 16:00 Uhr geht. Die Aktivitäten setzen sich entweder aus variierenden Rudereinheiten oder Teamspielen zusammen. Dazu gehören zum Beispiel eine Wanderung auf den Königsstuhl, Koordinationsspiele, Kentertraining, Geocaching oder eine Videoanalyse. Zudem gibt es in dem Restaurant „das Bootshaus“ Mittagessen.

Neben mir soll es zwei weitere Übungsleiter geben, die über eine „Minijob-Anstellung“ jeweils zehn Euro pro Stunde verdienen. Die maximale Teilnehmerzahl pro Woche ist auf 12 Kinder begrenzt. Fehlende Materialien wie zum Beispiel weitere Anfänger-Einer oder Kanus zur Betreuung des Kentertrainings werden bei der benachbarten Universität ausgeliehen. Am Ende des Ferienprogramms gibt es für die Kinder Vereins-Shirts.

Ein wichtiger Faktor ist die Bewerbung des Ferienprogramms. Dafür wird mit einer Werbekampagne in der 350€ zu Verfügung stehen, über die Vereins-Webseite, Social Media und der Lokalzeitung „Rhein-Neckar-Zeitung“ inseriert. Zudem ist es vorgesehen, mithilfe von Flyer- und Plakatwerbung auf der Heidelberger Ruderregatta zu werben. Die dazugehörige Motivgestaltung ist als Anlage hinterlegt. Außerdem nimmt die Rudergesellschaft Heidelberg in Zusammenarbeit mit dem Sportkreis Heidelberg an dem städtischen „Schaufenster des Sports“ am 07. Juli teil. Dort wird ein Ergometer-Stand aufgebaut, um auch hier mit einem kleinen Wettbewerb zu werben: Dabei fahren interessierte Kinder die Sprintdistanz von 350 Metern. Die Zeiten werden sichtbar auf einer Liste aufgeschrieben. Die jeweils Schnellsten der Mädchen und Jungen erhalten am Ende der Veranstaltung einen Gutschein in Höhe von 150€ für das Ferienprogramm.

Eine zusammenfassende Budget-Planung ist hier als Tabelle hinterlegt. Die Kosten pro Teilnehmer liegen bei 235€ pro Kind. Das BFD-Projekt zielt in erster Linie darauf ab, neue Jugendmitglieder zu gewinnen. Es soll nur ein positiver Nebeneffekt sein, dass durch das Ferienprogramm ein kleiner Restbetrag für die Ruderjugend als Gewinn bleibt.

## Sommerferienprogramm 2022



### Jetzt mit Rudern anfangen!

Mach in den Sommerferien  
bei unserem Ferienkurs  
mit!

Für alle aus den  
Jahrgängen 2008-2010.  
Anmeldung und Infos  
unter **rgH1898.de**



Wir freuen uns auf euch!  
- RG Heidelberg

	A	B	C	D	E	F
1		Beschreibung	Preis pro Tag	Anzahl		
2	<b>Budget pro Woche</b>	235€ pro Kind abzüglich 19% Steuern		12	<b>2.284,20 €</b>	
3	Übungsleiter		60€ pro Tag	2	-600,00 €	
4	Essen	Bootshaus	8,50€	15	-637,50 €	
5	Kanu	von Uni	/	2	0,00 €	
6	Anfänger-Einer	von Uni	/	5	0,00 €	
7	Anfänger-Zweier	von Uni	/	3	0,00 €	
8	Preise	<a href="https://www.sporthambrecht.com/katal">https://www.sporthambrecht.com/katal</a>	20€	12	-240,00 €	
9	Vergünstigte Teilnahme	Die jeweils drei Schnellsten (P. 1,2,3 Mädchen und Jungen auf die 3 Wochen verteilt) auf dem Ergo bei Aktionstag/ Werbetag im Rahmen Schaufenster des Sports	150€	2	-300,00 €	
10	Werbung		Einmalig		-250,00 €	
11	Schaufenster des Sports		Einmalig		-100,00 €	
12						
13						
14	<b>Verbleibend</b>				<b>156,70 €</b>	
15						



## BFD-Projekt: New Wave Vereinskollektion

Ich habe mich dazu entschlossen als mein BFD Projekt meinem Verein, der SG Wiking Offenbach neue Vereinskleidung zu besorgen. Wir haben erst 2016 neue Einteiler *Einblendung Bilder* bekommen und außer diesen, mit in Deutschland einzigartigen Farbverlauf-Design, gab es, abgesehen von einem *Einblendung Bilder* Fußball ähnlichen Trainingsanzug, nie wirklich andere Kleidungsstücke mit denen sich Sportler als Vereinsangehörige identifizieren konnten. Auch unsere Trainer wünschen sich, dass sich unsere Sportler im Training mehr als hellblaue Wiking-gruppe zu erkennen geben und nicht in einem Boot viele verschiedene Einteiler tragen würden. Auch die Passform und die Qualität des aktuellen Einteilers sorgen unter den Sportlern für viel Unzufriedenheit.



Um die allgemeine Meinung zu bestimmen startete ich noch vor eigentlichem Projektbeginn eine Umfrage in der jeder die Möglichkeit erhielt Kritik zu äußern und Verbesserungswünsche abzugeben.

### *Einblendung Umfrage gesamt*

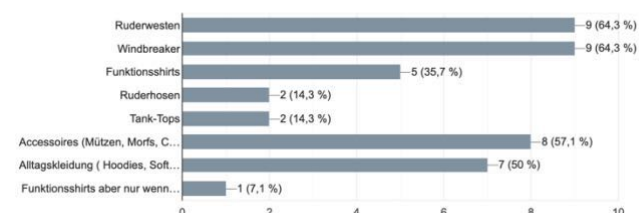
Bei der Auswertung stach heraus, dass vor allem ältere Jahrgänge (Junior B und älter) den Gummistreifen an den Hosenbeinen unserer Einteiler-Hose bemängelten. Das Design erhielt überwiegend Zuspruch, wobei auch neue Ideen präsentiert wurden *Einblendung Bilder*. Als möglicher neuer Bekleidungshersteller hat sich *New Wave Sportswear* als am beliebtesten herausgestellt *Einblendung Bilder*. Zudem stellte sich heraus, dass nicht nur die Nachfrage nach einer Neuauflage unseres Einteilers besteht, sondern auch ein großer Wunsch nach anderen Produkten *Einblendung Bilder* wie Windbreakern, Funktionsshirts, Ruderwesten und auch Accessoires wie Mützen und Caps.

Auch wünschen sich unsere Wikinger Alltagskleidung (Hoodies, T-Shirts,...).

Als Ergebnis der Umfrage kann man demnach ziehen,

Was wünschst du dir außer dem Einteiler? Welche Produkte sollten ebenfalls mit Wiking-Design/ mit Logo einheitlich zu kaufen sein? [Kopieren](#)

14 Antworten





dass die Ruderjugend durchaus den Wunsch hat sich mehr auf dem Wasser, aber auch in der Schule, als Wiking zu präsentieren.

Da alle Produkte sehr attraktiv und kompakt im Online Shop von New Wave zu finden sind und sich dieser als beliebtester Hersteller unter den Sportlern herausgestellt hatte nahm ich mit der Firma Kontakt auf.

Nach mehrfacher Rücksprache stellten sich folgende Probleme heraus:

Da unser Einteiler einen Farbverlauf besitzt, müsse der Stoff des Einteilers weiß sein und dieser würde dann bedruckt werden. Dabei sei nicht gewährleistet, ob bei Nässe oder auch beim normalen Gebrauch die visuelle Undurchlässigkeit gegeben sei.

Dazu kam, dass trotz des Zusendens des bisherigen Designs *Einblendung altes Design* keine unerheblichen Grafikkosten auf uns zukommen würden, wofür aktuell noch keinen Sponsor gefunden wurde. Diese Kosten würden sich auch für jedes zusätzliche Produkt addieren, weshalb ich den Einteiler erst einmal als priorisiert deklariert habe.



Einen Teil der Kosten wird wieder, wie auch 2016, unser bisheriger Sponsor „Therapeutic Oils“ übernehmen. Trotzdem liegt das Projekt grade leider auf Eis bis sich eine vollständige Finanzierungsmöglichkeit ergeben wird.

Ich hoffe, dass in naher Zukunft alle Probleme aus der Welt geschafft werden und die Jugend, als auch die Trainer sich als Gemeinschaft stolz mit Wiking Logo auf der Brust zeigen können.

# Patenschaften im Verein zu übernehmen



BFD Projekt 2022

Lina Mistera

Alster-Ruderverein Hanseat von 1925 e.V.

Projektvorstellung und Ziel:

In meinem BFD-Projekt geht es darum, die Quote der neuen Vereinsmitglieder hoch zubekommen. Wir haben jährlich viele neu Anmeldungen für die Ruderausbildung der erwachsenen, allerdings liegt bei uns das Problem vor das diese nicht lange Mitglied bei uns im Verein bleiben. Ziel des Projektes ist es, die Ruderanfänger und die Wiedereinsteiger weiterhin und langfristig hier im Verein beizubehalten und diese gut in die Gruppe zu integrieren. Um dies umzusetzen war die Idee für die neuen jeweils einen festen Paten zu finden, der neben dem Trainer ihnen für Fragen und für Hilfe zur Seite steht.

Projektplanung und Ideen:

Für die Planung meines Projekts habe ich mich mit einem Vorstandsmitglied zusammen gesetzt und bin dies mit ihm einmal komplett durchgegangen. Natürlich haben wir auch von anfangen den Vorstand mit einbezogen, der dieses für gut und machbar empfand. Denn wie ich es oben schon geschrieben hatte, ist die Idee für die Neulinge jeweils einen Paten zu finden. Der Pate wäre denn eine Person aus dem letzten Ruderkurs, der diese Thematik gut versteht. Da diese Kurse jetzt gerade erst angefangen haben, war es die Idee von der Ausbilderin die Patenschaft am letzten Tag anzusprechen und anzubieten.

Fazit:

ich persönlich finde, dass es eine tolle Idee ist, unsere Mitglieder hier im Verein mit einzubinden. Durch die Patenschaften wird sicherlich auch die Gruppe immer besser zusammen wachsen, was auch ein Ziel von der ganzen Patenschaft ist. Ich hoffe das mein Projekt dabei helfen kann und das dies in Zukunft vielleicht mit der Mitgliederbindung besser funktioniert.

## Projektbericht 30.4.22

Auf die Idee meines Projektes "Die Rolle des BFD beim ARC zu Münster" kam mir tatsächlich schon relativ früh in meinem Freiwilligenjahr in den Sinn. Tatsächlich hatte ich den Einfall sogar während des Einführungsseminars in Ratzeburg beim DRV. Andreas König fragte uns nämlich, wie wir an unsere "Bufdi" Stelle gekommen waren und die Antworten meiner Seminar Kollegen hatte mich durchaus überrascht. Die meisten sagten nämlich, dass sie durch Zufall in Kontakt mit der BFD-Stelle gekommen waren, beziehungsweise, dass Mitglieder/innen aus Spontanität gefragt haben, ob Sie nicht Interesse an ein freiwilliges Jahr an Ihrem Heimatverein hätten.

Und so kam mir die Idee. Man muss es ja nicht immer auf Zufälle oder auf Glück ankommen lassen, dass der Verein jährlich mit einem "Bufdi" vertreten ist. Man kann ja auch die Jugendlichen und die Kinder einfach mal ein wenig mit dem Thema konfrontieren. Natürlich soll das ganze mit einem gewissen Spaßfaktor verbunden sein, immerhin war jetzt aufgrund von Corona über 2 Jahre lang kaum richtig Betrieb im Verein, die jungen Mitglieder/innen haben da natürlich besonders darunter zu leiden.

Und so hatte ich alle Voraussetzungen für mein Projekt, welches ich am 30.4.22 festgesetzt habe. Meine Verlauf für diesen Projekttag war folgender.

Ich habe mir gedacht, dass es ja durchaus Sinn macht beide Standorte des ARC in Münster zu involvieren, so hatte ich dann den Einfall, dass wir von Standort Hilstrup nach Standort Mauritz rudern. In Mauritz gibt es dann ein gemeinsames Mittagessen, auch um Kräfte für den Rückweg nach Hilstrup zu tanken. Nach dem gemeinsamen Mittagessen habe ich dann einen Vortrag über meinen BFD-Job gehalten, die Kinder kennen mich natürlich vom Training, allerdings wissen sie nicht, dass ich ja auch unglaublich viel handwerklich im Verein tätig bin. Generell war eigentlich, außer 1-2 Ausnahmen, allen Kindern nicht bewusst, was ein Bundesfreiwilligendienstleistender ist. Das habe ich natürlich auch in meinem Vortrag integriert. Desweiteren, habe ich den Kindern von meinen Seminaren erzählt und dass man dort weitere Erfahrungen macht und neue Menschen kennenlernt. Weitere Inhalte meines Vortrages waren Nouras Leistungen beim ARC (meine Vorgängerin), der

Vorstand beim ARC und das Thema "warum sollte man ein BFD machen?"

Generell ging es mir nicht darum, die Kinder dazu zu bringen ein Bundesfreiwilligendienst beim ARC zu machen, mir war es einfach nur wichtig, dass die Kinder wissen, dass es diese "Bufdi" Stelle im Verein gibt und dass Sie auch von Wichtigkeit für den Verein ist.

Abschließend zu dem Vortrag gab es ein Quiz, rund um das Thema Bundesfreiwilligendienst. Damit wollte ich erreichen, dass der Spaßfaktor erhoben wird und die Kinder indirekt ein wenig gezwungen sind beim Vortrag aufzupassen. Am Ende habe ich dann noch "Dankeschön-Tüten" verteilt, da es ja auch nicht selbstverständlich ist, dass sich für mein Projekttag 16 Kinder angemeldet haben. Gegen Vorabend sind wir dann gemeinsam zurück nach Hiltrup gerudert, Hin- und Rückweg haben gemeinsam ca. 3 Stunden gedauert, man kann also auch von einer ordentlichen Trainingseinheit sprechen.

Abschließend würde ich mein Projekttag als sehr erfolgreich bewerten, ich glaube die Kinder haben viel aus diesem Tag mitgenommen und zusätzlich gehe ich auch davon aus, dass Sie einen schönen Tag hatten.



-Louis Hollerbach, BFD-Projekt





## Attraktivitätssteigerung des „Crefelder Rudertags“ durch die Jugend

Jedes Jahr veranstaltet der Crefelder Ruder-Club einen Rudertag. Dabei hat jeder die Möglichkeit gegen andere Neulinge im Rudern anzutreten. Es bewirbt sich eine Gruppe aus je vier Leuten für einen Vierer. Der Steuermann und Trainer wird vom Ruderclub gestellt. Zur Vorbereitung treffen sich die neuen Ruderer in ihrem Vierer und erlernen gemeinsam mit ihrem Trainer oder ihrer Trainerin das Rudern. Das ist gar nicht so leicht, denn den Ruderern bleiben nur vier bis sechs Trainingseinheiten bis zum Wettkampf. Deshalb ist es besonders wichtig, die Technik schnell zu beherrschen und sich gemeinsam im Boot fortzubewegen. Dank den hilfreichen Tipps durch die erfahrenen Ruderer klappt dies meist im Handumdrehen. Das Team, meistens Arbeitskollegen, Sportsfreunde oder Familien, tritt im Wettkampf über die rund 200 Meter lange Strecke selbst gegen die anderen Boote an. Dort stellt sich dann heraus, welches Boot das Rudern am besten und schnellsten erlernen konnte. Doch den meisten Teilnehmern ist das Gewinnen gar nicht so wichtig. Viel besser und interessanter ist das Beisammensein mit Anderen. Und genau dies soll dieses Jahr ganz besonders werden. Dazu habe ich mir ein Konzept ausgedacht, was zum einen für die Teilnehmer selbst, aber auch für deren Kinder, Freunde und Familienmitglieder einen tollen Tag bereiten soll.

Eifrother See, 0.9.2022 ab 12 Uhr  
**Crefelder Rudertag**  
Die Ruderregatta für Anfänger (jung und alt)  
Veranstaltet vom Crefelder Ruder-Club 1883  
Mit Doheln ausgestattet werden:  
Das beste Anfahrboot  
Das beste Pinnboot  
Die am besten besetzten Teams (die meisten Punkte)  
Dabei steht der Spaß im Vordergrund.  
Werden Sie Teil eines netten Teams und machen Sie Ihre Teammitglieder!  
Beste Unterhaltung, spannende Rennen, ein schönes Rahmenprogramm und eine tolle Sponsoring sorgen für ein bleibendes Erlebnis.  
www.rudertag.de



Da die letzten Jahre coronabedingt abgesagt werden mussten, soll das Event in diesem Jahr besonders groß werden. Bei unserer diesjährigen Jugendsitzung haben wir bereits Ideen gesammelt, was wir für das Publikum anbieten möchten. Alle waren von dem Vorschlag begeistert. Zu unseren bereits vorgeschlagenen Ideen gehören folgende Programmpunkte: Einführung auf dem Ruderergometer mit anschließendem Wettkampf und Kürung der Ergometerkönig\*innen, einen Sportparcours über den Bootsplatz, ein Vikingschach-Turnier; ein Verpflegungsstand mit Waffeln und eine Führung durch unser Vereinshaus. Neben diesen Events wird es auch eine Liveband geben, und des Weiteren wird der Rudertag mit dem vierten Renntag der Ruderbundesliga, welcher ebenfalls ein Magnetpunkt für viele Sport- und Ruderbegeisterte darstellen soll, abgerundet. Es steht also ein spannungsreicher Tag in Aussicht.

Wir als Jugend möchten diesen Tag nutzen, um den Besuchern die Vielfalt unseres Vereins näher zu bringen. Es ist immer besonders schön zu sehen, wie sich alle Vereinsmitglieder engagieren, verstehen und das Leben im Verein aufrechterhalten. Wir wollen so viele Menschen wie möglich für uns gewinnen und sie mit unserer Vereinsphilosophie überzeugen. Besonders die durch Corona geprägten Jahre haben uns die Mitgliedergewinnung nicht einfacher gemacht.

Somit möchten wir uns jede mögliche Situation nutzen, um Kinder und Jugendliche für das Rudern zu begeistern. Im Anschluss an den Rudertag findet dann für alle interessierten Kinder und Jugendliche ein Schnupperkurs statt.

Wir erhoffen uns vom Rudertag nicht nur einen erfolgreichen Zuwachs von neuen Ruderern, sondern auch einen tollen, gemeinsamen Tag am Elfrather See mit all unseren Mitgliedern, Freunden und Besuchern. Wir wollen das Rudern den Krefelderinnen, Krefeldern und natürlich auch unseren Nachbarstädten vorstellen und mit den Komponenten Natur, Beisammensein und Gesundheitssport punkten. Als ein Ruderverein mit einer nahezu perfekten Lage an der Regattastrecke Elfrather See sowie am Rhein können wir Leistungs- sowie Breitensportlern die Möglichkeit bieten, Sport in der Natur zu machen.

Ein Projekt von Louisa Heineremann

# BUFDI Projektbericht

Piet Heinze

DRC Hannover v. 1884 e.V.



Sicherheit am DRC - Auf dem Wasser und an Land

Projektvorstellung und Ziel:

Mit meinem BFD Projekt wollte ich etwas machen, was meinem Verein langfristig hilft und nachhaltig ist. Mein Projekt für den Bundesfreiwilligendienst 2021/22 ist es also das sichere Rudern am DRC zu gewährleisten, ich habe also das Ziel Unfälle oder ähnliches präventiv vorzubeugen. Beim Trainerlehrgang haben wir viel über das Thema Sicherheit gesprochen. Dabei habe ich viele verschiedene Eindrücke und Anregungen aus anderen Vereinen mitgenommen und festgestellt, dass unser Verein im Bereich Sicherheit einiges aufholen muss.

Projektplanung und Durchführung:

Ich wurde schon mehrfach darauf angesprochen, dass manche Leute sich nicht trauen beispielsweise im Einer aufs Wasser zu gehen, weil sie Angst davor haben zu kentern. Ich habe also überlegt, was man tun kann, um diese Ängste loszuwerden, sodass man den Spaß beim Rudern beibehält. Da wir am Verein keine Schwimmwesten zur Verfügung stellen, habe ich mir vorgenommen dies zu ändern und Westen, für alle die möchten, zugänglich zu machen. Ich habe mich also zuerst drum gekümmert die alten Schwimmwesten, die wir noch hatten zur Wartung zu bringen und anschließend für alle Verfügbar zu machen. Ich möchte auch noch eine neue Halterung bauen, auf der die dann aufgehängt werden können. Dann habe ich überlegt, was noch so alles zum Thema Sicherheit dazu

gehört und bin auf die Boote an sich gekommen. Ich habe mir also das Ziel gesetzt jedes Boot einmal zu überprüfen auf Dinge wie Kenter leinen, Bugbälle, Schuhbänder mit Sicherheitsgriff usw. Mit einem Großteil der Boote bin ich aktuell schon fertig und bei vielen mussten auch Sachen nachgebessert werden. Dazu kommt noch das ich mir überlegt habe das ich Videos machen möchte wie man sich in verschiedenen Gefahrensituationen verhält. Beispielsweise wie man sich verhält, wenn man kentert oder wenn einem große Schiffe entgegenkommen. Außerdem ist mir aufgefallen das ungefähr die Hälfte aller Benzeln die wir am Verein besitzen keinen TÜV mehr haben. Diese möchte ich also auch noch austauschen, damit die Boote auch sicher von einem Ort zum anderen kommen.

Fazit:

Ich denke, dass das Projekt sehr notwendig und wichtig ist und sowohl dem Verein, als auch allen Sportlern und Trainern zugutekommt, weil sich alle sicherer fühlen können bei dem, was sie tun und sich besser auf das Wesentliche konzentrieren können, das Rudern. Ich habe mich bei der Planung ein wenig verschätzt, was den zeitlichen Aufwand angeht, besonders das Boote überprüfen dauert länger als erwartet. Ich werde allerdings auf jeden Fall innerhalb der nächsten Wochen fertig werden.



Geisenheim, 01.05.2022

## **Jugendwanderfahrt 2022**

### **Projektvorstellung und Ziel**

Mein Jahresprojekt für den Bundesfreiwilligendienst 2021/2022 ist die Planung und Durchsetzung einer Jugendwanderfahrt. Diese konnte seit 2020 durch Covid-19 nicht mehr stattfinden. Somit war das Ziel von Beginn an klar: Nach einer langen Pause wieder eine Wanderfahrt mit der Jugend durchzuführen, um diese endlich wieder zu fordern, die Gemeinschaft und den Zusammenhalt zu stärken, und vor allem viel Spaß dabei zu haben.

Dies wird meine erste Wanderfahrt mit dem Verein sein, und dazu noch die erste von mir geplante. Anfangs waren die Vorstellungen und Erwartungen an das Projekt demnach noch unrealistisch hoch, schließlich sollte die erste Fahrt seit langem besonders spannend gestaltet werden. Aus dem Verein kamen Vorschläge, Ausflüge bis nach Frankreich zu machen, mir selbst schwebte vor über die Landesgrenze in die Niederlande zu fahren, da ich aus Erfahrung wusste, dass sich die vielen dortigen Wasserstraßen perfekt für ein solches Unternehmen eignen würden.

Schnell holte einen doch die Realität ein, denn nicht nur bräuchte der Vereinsbus einige Zeit, zu der 300 Kilometer entfernten Strecke zu fahren, die Spritkosten wären zur jetzigen Zeit obendrein immens. Deshalb sprach ich mich mit der Jugendvertretung ab und wir einigten uns darauf, die Wanderfahrt innerhalb eines 200 Kilometer-Radius um das Vereinshaus stattfinden zu lassen.



*Vereinsbus der BRG*

### **Planung des Projektes**

Die genaue Strecke der Wanderfahrt steht zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht fest, da diese noch in Zusammenarbeit mit der Jugendvertretung festgelegt werden muss. Deshalb werde im folgendem die wichtigsten Aspekte der Planung, von denen einige noch stattfinden werden, erklären.

In diesem Fall begann die Planung mit Zeitpunkt und den Ruderkilometern. Die Fahrt fand bisher traditionell immer 5 Tage lang innerhalb der Sommerferien statt, und wurde für dieses Jahr von der Jugendvertretung bereits auf die Tage vom 17. bis zum 21. August gelegt. Die Ruderstrecke beträgt dabei 120-150 Kilometer mit Tagesetappen von ungefähr 30 Kilometern.

Als nächstes werden mehrere Strecken, die für eine Wanderfahrt in Frage kommen könnten, und innerhalb des festgelegten Limits liegen, gesammelt. Dabei werden im Optimalfall bereits verschiedene Vereinsheime und Campingplätze, die zur Rast und zur Übernachtung zwischen den Etappen dienen, herausgesucht. Vorige Wanderfahrten fanden zum Beispiel auf der Lahn oder auf dem Neckar statt.

Dann ist es wichtig, die Übernachtungs- und Pausenplätze auf der Strecke, die nun in Zusammenarbeit mit der Jugendvertretung festgelegt wurden, telefonisch zu kontaktieren, um sicher zu stellen, dass diese zur Zeit der Wanderfahrt über genügend freien Platz verfügen.



Geisenheim, 01.05.2022

Spätestens jetzt sollten auch alle Etappen der Wanderfahrt gleichmäßig aufgeteilt sein. Sollte bei einem dieser Schritte etwas nicht funktionieren, muss eine neue Strecke gewählt werden.

Nun wird sich an die Jugend gewandt; es wird geschaut welche und wie viele Mitglieder auf die Wanderfahrt mitkommen können und möchten. Demnach können einzelne Aktivitäten abgesehen vom Rudern auch an die Gruppe angepasst werden. Sollte es besonders viel Begeisterung für das Projekt geben, muss mit den eingeplanten Campingplätzen und Vereinen eventuell nochmal sichergegangen werden, ob auch ausreichend Platz für alle Teilnehmer vorhanden sein wird. Bisher fällt die Prognose der Teilnehmeranzahl für dieses Jahr auf etwas über 20 Personen.



*Foto der Wanderfahrt 2020*

Bisher hatten die Jugendwanderfahrten der BRG immer eine feste Struktur; Jeden Tag gibt es eine Mittagspause, und während dem Rudern läuft immer gute Musik. Abends wird dann am Lagerfeuer gegrillt, zum Abschluss finden noch ein paar gemeinschaftliche Spiele statt, bevor alle Teilnehmer erschöpft einschlafen. Ein Team von 2-3 Personen sorgt während der Fahrt dafür, dass der Vereinsbus mit dem Gepäck aller Teilnehmer es immer bis zum nächsten Zielort schafft und kümmert sich zudem um die Verpflegung der Truppe.

Wir haben uns mit der Jugend dazu entschieden, während der Wanderfahrt auf Alkohol zu verzichten. Hierbei geht es nicht nur darum, während der Fahrt die Gesundheit sowie den Geldbeutel zu schonen, auch ist uns die Vorbildfunktion von Trainern und Aufsichtspersonen wichtig.

Für die Wanderfahrt werden die Boote, Hänger und der Bus des Vereines zum Einsatz kommen. Sonstige Kosten wurden bis jetzt noch nicht evaluiert, allerdings ist aufgrund der aktuellen Lage davon auszugehen, dass es etwas teurer als sonst werden könnte.

## **Fazit**

Auch wenn die Planung noch nicht vollendet ist, ist der Aufwand bereits beträchtlich, und lehrte mir viel Respekt für jene, die es schaffen, ein solches Projekt reibungslos durchzusetzen. Ich hoffe mal, dass mir dies auch gelingen wird. Wer weiß, wenn das ganze bei der Jugend wieder Anklang findet, unternimmt der Verein eines Tages vielleicht doch noch eine Wanderfahrt in die Niederlande.

## Projekt im Bundesfreiwilligendienst 2021/2022

### „Anfängercamp Osterferien“

Ein Projekt von Simeon Falger



WASSER-SPORT-VEREIN DÜSSELDORF  
Rudergesellschaft von 1893 e.V.

#### Projektidee und Ziele:

Ich entschied mich als Langzeitprojekt im Rahmen des Bundesfreiwilligendienstes für die Organisation eines Rudercamps in den Osterferien für Kinder und Jugendliche. Ziel der erstmaligen Ausrichtung eines Rudercamps im WSVD war es zum einen, Nachwuchs für den Rudersport im Bereich Kinder und Jugendliche zu gewinnen, zum anderen sollte Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit geboten werden, eine neue Freizeitaktivität in den Ferien zu erleben.

#### Projektplanung und Durchführung:

Ein zentraler Punkt der Planung des Rudercamps war die Fragestellung, wie man möglichst viele Teilnehmer\*innen erreichen könnte. Zunächst entwarf ich einen Flyer mit Informationen und wesentlichen Daten.



### Rudern Lernen

#### In den Osterferien

**Wann?** 19.-22.4.2022 (9:30 bis 13:00 Uhr)

**Wo?** Vereinshaus Wasser-Sport-Verein Düsseldorf  
Rotterdammer Straße 40, 40474 Düsseldorf

**Für Wen?** Kinder und Jugendliche zwischen 10 und 15 Jahren

Du hast Lust bekommen in den Osterferien Rudern zu lernen? Dann melde dich bitte **bis zum 11.4.2022** an: Per E-Mail an [falger@wsvd.de](mailto:falger@wsvd.de) oder per SMS an 01512 6931991.

Die Anmeldung sollte folgende Angaben enthalten: Name, Alter, Größe, Anschrift, Telefonnummer und Schwimmabzeichen (Schwimmprüfung „Bronze“ muss abgeschlossen sein).

Die Kursgebühr beträgt 25€ und ist vor Ort in bar zu bezahlen

**Wir freuen uns auf euch**



Diesen Flyer nutzte ich um Werbung zu machen: Analog als Aushang und digital über die Social-Media Kanäle des Vereins (Instagram, Facebook und die Vereins-Webseite). In der Nähe des Vereins befindet sich ein Gymnasium, mit dem der Verein in Kooperation steht. Ich habe Kontakt zu der Fachschaft Sport aufgenommen, die dann Werbung im Sportunterricht machte und zudem die Flyer in der Schule aushang.

Als nächsten Schritt plante ich den Ablauf des Rudercamps. Das Rudercamp sollte vier Tage lang dauern und jeweils zwei Trainingseinheiten pro Tag beinhalten.

1.Einheit ( 9:30)	Einführung Ruderkeller+Ergo Technik	Aktionstag DRJ: Rudern mit Aktionstag und Rudercamp	Rudern 4er	Rudern 4er
Pause (11:00-12:00)				
2.Einheit (13:00-14:00)	Rudern 4er	interner 500m Ergo Cup	Spiele: Hindernisparcour	kleine Abschlussregatta 4er
Anwesende Trainer	Simeon Robert Melanie	Simeon Robert Ali Melanie	Ali Robert Melanie Simeon	Melanie Simeon Robert

Wichtig bei der Gestaltung des Programms war es mir, den Teilnehmer\*innen möglichst viel Abwechslungsreiches vom Rudersport, aber auch vom Verein zu zeigen und Interesse für den Rudersport zu wecken. Daher entschied ich mich dazu, im Rahmen der ersten Trainingseinheit nach einer kurzen Vorstellungsrunde den Teilnehmer\*innen das Vereinsgelände mit Krafraum, Ergoraum, Bootshalle und Ruderbecken zu zeigen. Nach der kurzen Führung durch den Verein ging es zunächst auf das Ruderergometer und in den Ruderkeller, um den Sportlern anfangs die groben Abläufe des Ruderschlages zu zeigen. Während des Rudercamps gingen wir ausschließlich in Gig 4ern rudern. Für den zweiten Tag des Rudercamps hatte ich mir zusätzlich überlegt, die Trainingsinhalte des Camps mit den Programmpunkten des DRJ Aktionstages zusammenzulegen, so dass alle Teilnehmer\*innen gemeinsam Rudern gehen konnten.

Zur Betreuung der Camp Teilnehmer\*innen standen immer mindestens drei Kindertrainer\*innen zur Verfügung. Dazu wurden noch zusätzlich Aktive aus unserem Verein einbezogen, um einerseits die Trainer\*innen zu unterstützen, aber auch um von ihren Erfahrungen zu berichten. Zum Abschluss des Ostercamps gab es eine kleine Regatta in 4ern. Hier sollten die Sportler\*innen ihre erlernten Fähigkeiten in einem spielerischen Wettkampf auf die Probe stellen. Nach der Abschlussregatta gab es für jede/n eine Teilnehmerurkunde und eine WSVD Trinkflasche. In einer kurzen Feedbackrunde konnten die Teilnehmer\*innen ihr Eindrücke äußern.

### **Evaluation:**

Abschließend bin ich relativ zufrieden mit der Planungs- und Durchführungsphase meines BFD Projektes. Im Verlauf des Projektes stellten sich vereinzelt Herausforderungen dar, welche ich größtenteils eigenständig oder mit Unterstützung gemeistert habe. Das Projekt lehrte mich einiges hinsichtlich der Kompetenzen Kommunikation und Selbstorganisation, da etwa Absprachen im Trainerteam aber auch mit dem Vereinsvorstand sowie der Partnerschule notwendig waren.

Ein wenig enttäuschend war letztendlich die geringe Teilnehmerzahl, obwohl sich zuvor relativ viele Personen angemeldet hatten. Viele der Teilnehmer\*innen mussten coronabedingt absagen oder erschienen trotz Anmeldung nicht, was mich überraschte.

Verbessern würde ich die Bedingungen der Anmeldung, sodass diese verbindlicher ist. Anstelle der Bezahlung der Kursgebühr vor Ort würde ich beim nächsten Mal eine Vorabüberweisung der Kursgebühr fordern, um eine Verbindlichkeit herzustellen.

Ich hoffe, dass das Ostercamp auch in den nächsten Jahren fortgesetzt wird und sich zunehmend etablieren wird.



# **Gesundheitssport Rudern in DHuGRC**

## **Was genau ist das Projekt und wie läuft es ab?**

Bei uns im Club bieten wir mehrmals Jährlich Anfängerkurse an. Da mir das Thema Ernährung und Gesundheit sehr wichtig ist, war meine Überlegung, diese Anfängerkurse zu Gesundheitssport Rudern Kursen zu ändern und dementsprechend mit theoretischen Wissen zu erweitern. Bei vielen ist es so, dass sie gar nicht wissen, was sie falsch machen in Bezug auf Gesundheit, zum Beispiel Ernährung, weshalb ich es sehr wichtig finde in den Kursen das theoretische Wissen weiter zu geben in der Hoffnung, dass sich die Teilnehmer\*innen in diesen Bereichen danach bewusster verhalten.

Aktuell ist der Plan den fünften Termin von zehn zu nutzen um einen kleinen Vortrag über Ernährung zu halten.

## **Fazit**

Da das Projekt noch nicht wirklich anfangen konnte, da die Anfängerkurse so langsam erst beginnen, kann ich keine Aussage zum Fazit oder Ähnliches geben.

# *Schnellste Klasse Deutschlands am Friedrich-Schiller-Gymnasium in Preetz*

von Simon Weiß  
Jahrgang 2021/22

## Einsatzstelle:

AG RR Friedrich-Schiller-Gymnasiums Preetz

## **Projektvorstellung**

Ich habe lange überlegt, welches Projekt ich im Bundesfreiwilligendienst 2021/2022 machen möchte. Ich habe viel Spaß daran, Boote zu reparieren. Da kam mir die Idee, ein paar der älteren Einer, die von den OG`s Gruppen der Schule genutzt werden, auf Vordermann zu bringen; was ich auch getan habe.

Mein Projekt wurde dann allerdings doch ein anderes: „Die schnellste Klasse Deutschlands“, wie es dem Titel zu entnehmen ist.

Die Schnellste Klasse Deutschlands ist ein Wettbewerb im Ergometerrudern, an dem alle Schüler\*Innen von der 4. - 12. Klasse teilnehmen können. Hierfür werden vorab Klassen interne Mannschaften, bestehend aus acht Personen gebildet. Diese haben zusammen eine Strecke von 2000m zu absolvieren. Jede\*r Schüler\*in rudert folglich 250m. Man darf nur einmal teilnehmen und nicht in mehreren Mannschaften mitrudern.

Die Ergebnisse der Mannschaften können dieses Jahr bis zum 30.07.2022 online eingereicht werden.

Für jede erst-/zweit- oder drittplatzierte Klasse pro Jahrgang gibt es kleine Preise wie Urkunden und Medaillen zu gewinnen.

Außerdem können Schüler\*Innen in den Rudersport hineinschnuppern und Vereine generieren gegebenenfalls neue Mitglieder.

## **Projektplanung**

In Preetz sind die Schule und der Ruderclub eng verbunden. Der Ruderclub ist von der Schule aus in weniger als 5min zu erreichen. Neben den Ergos im Ruderclub stehen weiter Ergos in einer Sporthalle der Schule zur Verfügung.

Dieses Jahr sollen der 6. und 7. Jahrgang des Friedrich-Schiller-Gymnasium an dem Wettbewerb teilnehmen.

Der 7. Jahrgang hat von den Sommer- bis zu den Herbstferien und von den Oster- bis zu den Sommerferien Rudern im Sportunterricht. Daher haben alle Schüler\*Innen ein wenig Erfahrung im Rudern und alle saßen bereits auf dem Ergometer. Bei der nächsten Gelegenheit, z.B. bei schlechtem Wetter, werden die einzelnen Mannschaften ihre 2000m Zeiten fahren. Die Mannschaften werden von den zugehörigen Sportlehrkräften eingeteilt.

Im 6. Jahrgang gestaltet sich die Planung etwas schwieriger. Aufgrund der vielen Stundenausfälle durch die Corona-Pandemie soll das Ergometerrudern nicht in den Unterrichtszeiten stattfinden. Es wurde vorerst so besprochen, dass, falls eine Doppelstunde Schulunterricht durch die Abwesenheit eines\*er Lehrer\*in ausfallen sollte, die Vertretungsplanung zu mir Kontakt aufnimmt. Ich würde dann die Ergometer in der Sporthalle aufbauen, die entsprechende 6.Klasse in Mannschaften fahren lassen und die Zeiten nehmen. In der Sporthalle stehen genau acht Concept2 Ergometer, sodass jede Mannschaft zeitgleich zusammen fahren kann.

## **Projektdurchführung**

Bisher kam es noch nicht zur Durchführung, aber sie wird wie folgt aussehen.

Bei einem spontanen Lehrer\*Innen Ausfall, werde ich per Mail oder Anruf von der Vertretungsplanung über Uhrzeit und Klasse informiert. Ich werde dann vorab die Ergometer in der Sporthalle aufbauen und startklar machen.

Da ich mich im Schulgebäude gut auskenne, werde ich die Klasse an ihrem Klassenzimmer abholen und zur Sporthalle begleiten.

Nachdem Umziehen bekommen die Schüler\*Innen eine kurze Einweisung zu den wichtigsten Merkmalen der Rudertechnik.

Danach kann mit dem Einfahren und Erwärmen begonnen werden, hierbei gibt es von mir Tipps zu den Technikmerkmalen.

Falls schon Mannschaften bestehen, erhalte ich die Liste von den entsprechenden Sportlehrkräften oder entscheide selbst über die Mannschaftszusammensetzung, ob reine Jungen oder Mädchen Mannschaften fahren oder eine Mixed-Mannschaft fährt.

Zum Schluss geben die Schüler\*Innen auf den 250m ihr bestes, um die insgesamt 2000m möglichst schnell zu absolvieren. Die anderen Mannschaften und Schüler\*Innen feuern sie dabei an. Ich notiere dann die Zeiten in den entsprechenden Listen und reiche diese online ein.

# Projektbericht

## Prävention und Intervention sexualisierter Gewalt im Heidelberger Ruderklub.

Bei einer Studie von 2016, für die 1.800 Leistungssportlerinnen und -sportler befragt wurden, gab jede dritte Sportlerin an, sexualisierte Gewalt im Sport erlebt zu haben. Sportlerinnen sind deutlich häufiger betroffen als Sportler. Etwa jede zehnte Sportlerin hat demnach schwere oder länger andauernde sexualisierte Gewalt erlebt. Quelle: SWR2; Sexualisierte Gewalt im Sport (16.01.2022)

Sexualisierte Gewalt im Sport ist ein ernstes Thema und auch wenn uns nicht bekannt ist, dass es derzeit ein Problem mit sexualisierter Gewalt im HRK gibt, gibt es keinen Plan wie mit solcher im Zweifelsfall umgegangen werden soll. Wir haben zu dem Thema beim Einführungsseminar in Ratzeburg einiges gelernt und sind der Meinung, dass es dazu noch Aufklärungsbedarf in unserem Klub gibt.

Unser Ziel ist es dabei die Mitglieder der Rugby wie auch der Ruder Abteilung über sexualisierte Gewalt Aufzuklären um diese Verhindern zu können. Im Fokus stehen dabei die Trainer, da diese täglich Umgang mit Kindern und Jugendlichen haben. Wir möchten die Trainer dabei unterstützen und ihnen Handlungssicherheit bieten im Umgang mit Kindern und Jugendlichen. Wir möchten, dass der Klub klar zeigt, dass jegliche Form von Gewalt keinen Platz bei uns hat.

Es gibt bereits Material wie Leitlinien vom Deutschen Ruderverband oder der Deutschen Sportjugend aber noch nichts von unserem Klub, dass auch auf die Gegebenheiten in unserem Klub eingeht.

Wir möchten dazu eine Projektgruppe aus Rugbys und Ruderern ins Leben rufen die sich gemeinsam mit dem Thema befassen. Wir möchten vor der Projektgruppe einen Vortrag halten. In diesem Vortrag wollen wir zum Thema sexualisierte Gewalt Aufklären und zeigen wie unser Klub bisher mit dem Thema umgeht. Danach möchten wir Arbeitsgruppen bilden und in einem Workshop die Teilnehmer ein Gespür dafür finden was sexualisierte Gewalt ist. Anschließend soll es eine Diskussionsrunde geben in der die Teilnehmer einen Plan erarbeiten sollen, wie zukünftig sexualisierte Gewalt im Heidelberger Ruderklub vermieden werden kann.

Die Projektgruppe soll sich mindestens einmal im Jahr einen solchen Workshop veranstalten. Zu den Workshops sollen Trainer und andere Mitglieder eingeladen werden. Wir denken, dass es eine gute Sache wäre, wenn die Workshops für alle Trainer verpflichtend sind.

Des Weiteren wollen wir die Trainer und Mitglieder Fortbilden im Umgang mit Kindern und Jugendlichen. Wir möchten einen Flyer erstellen mit allen relevanten Informationen.

## Fazit

Wir konnten das Projekt bis jetzt noch nicht durchführen, da eine Woche nach Abgabetermin 150 jähriges Jubiläum vom Heidelberger Ruderklub gefeiert wird und wir gebeten wurden das Projekt nach dem Jubiläum durchzuführen. Wir glauben jedoch, dass unser Projekt einen positiven Impact auf den Klub haben wird und, dass das Projekt gut bei den Mitgliedern ankommen wird. Auch wenn das Projekt vom Vorstand gewünscht wurde war es für uns keine Aufgabe, sondern ein Projekt an dem wir gerne arbeiten, weil wir davon überzeugt sind, dass es ein wichtiges Thema ist dem mehr Aufmerksamkeit bedarf.

Wir haben durch das Projekt einiges gelernt darüber wie man im Team arbeiten und kommuniziert. Des Weiteren haben wir natürlich sehr Viel über das Thema sexualisierte Gewalt gelernt. Unsere neuen Kompetenzen werden uns später in anderen Vereinen, Berufen und einfach im Umgang mit Anderen weiterbringen.

Das nächste Mal würden wir mehr miteinander kommunizieren und uns öfters treffen. Hätten wir uns zum Beispiel früher auf das Thema geeinigt, hätten wir es möglicherweise noch vor dem Jubiläum umsetzen können.

Wir hoffen, dass die Mitglieder des Klubs das Thema gut aufnehmen werden und es weiter voranbringen. Wir hoffen auch, dass die Mitglieder durch unseren Workshop mehr Handlungssicherheit haben. Durch die jährlichen Seminare, die wir anregen wollen, soll das Projekt einen langfristigen Einfluss auf den Klub haben. Kurzgesagt:

We want to help them, to help themselves.