

Osnabrück/Hannover, 26.12.24

Liebe Trainerinnen und Ausbilderinnen, liebe Protektorinnen!
Liebe Trainer und Ausbilder, liebe Protektoren!
Liebe Steuerleute!

Der **Landesruderverband Niedersachsen** und der **Schülerruderverband Niedersachsen** veranstalten

am Samstag, den 08.02.25 in Hannover

das **7. gemeinsame Symposium für Trainer*innen, Ausbilder*innen, Protektor*innen und Steuerleute**, zu dem wir euch herzlich einladen!

Wir werden die Veranstaltung in Form von Workshops abhalten, bei dem die Teilnehmenden zwischen fünf verschiedenen Themen wählen können. Mithilfe von Vorträgen - aber insbesondere dem Austausch der Teilnehmenden und praktischen Übungen - werden Ergebnisse erarbeitet und am Ende der Veranstaltung präsentiert.

Hier die Themen im Einzelnen:

1. Thema: Das rudertechnische Leitbild mit dem Schwerpunkt „Skullen“ für junge Trainer*innen und Ausbilder*innen

Referenten: Tobias Rahenkamp

Zielgruppe:

Junge Trainer*innen und Ausbilder*innen, die gerade begonnen haben, mit Sportler*innen zu arbeiten.

Inhalt:

Das rudertechnische Leitbild mit dem Schwerpunkt „Skullen“ wird theoretisch und praktisch (Videoaufnahmen) besprochen.



- Teil 1: Gefahren und Sicherheit beim Rudern, Steuern auf stehenden und fließenden Gewässern, Binnenschiffahrtsstraßenordnung, Verhalten in Schleusen und Rudern auf unbekanntem Gewässern
- Teil 2: Ruderbefehle, Rudern auf dem heimischen Gewässer und Ruderordnung

Die Fortbildung ermöglicht den Erwerb des Steuerpersonenspatents. Teil 1 wird in Hannover absolviert, Teil 2 und die Prüfung werden regional an den verschiedenen Standorten der Lehrgangsteilnehmer durchgeführt.

4. Thema: Steuern bei der Regatta und im Training

Referentin: Elisa Saks

Zielgruppe:

Der Workshop richtet sich an Steuerleute, die bei Regatten steuern werden, egal ob mit oder ohne Rennerfahrung...für alle Steuerleute ab 12 Jahren.

Inhalt:

Steuerleute sind das Bindeglied zwischen Trainer*in und Mannschaft, im Wettkampf feuern sie die Mannschaft an, im Training geben sie technische Hinweise.



Die Rolle der Steuerleute und ihre Aufgaben sind aber noch umfassender - und welche dies sind, möchten wir mit diesem Workshop erarbeiten.

Folgende Bereiche sollen behandelt werden:

- Rudertechnik
- Bindeglied zwischen Trainer*in und Mannschaft
- Steuern im Training (Rudertechnik, Verkehrsregeln, Ruderkommandos)
- Steuern im Rennen (Führen der Mannschaft, Steuern im Albanosystem, Rennplan, Anfeuern/Motivieren: Gerne auch praktisch 😊)
- Aufgaben bei der Regatta (Startnummer, Waage, Zusatzgewicht, Boot kontrollieren,...)

5. Thema: Krafttraining im Nachwuchsleistungssport ⇒ Zielgruppe Kinder

Referent: Benedikt Göller

Zielgruppe:

Zielgruppe dieses Themas sind junge und erfahrene Trainer*innen und Ausbilder*innen, die im Kinder-/Nachwuchsbereich aktiv sind und sich im Bereich „Krafttraining“ fortbilden möchten.



Inhalt:

- Teil 1 (Theorie): Ausarbeitung der Besonderheiten und Zielrichtungen im Krafttraining mit der Zielgruppe Kinder
- Teil 2 (Praxis): Grundlegende Krafttrainingsübungen mit Relevanz für den Rudersport sowie deren Qualitätsmerkmale und Korrekturen

Bitte Sportzeug und Hallenschuhe mitbringen!

Organisatorisches:

Veranstaltungsort: Bismarckschule Hannover
An der Bismarckschule 5
30173 Hannover

Beginn: 08.02.25
09:45 Uhr: Öffnung des Organisationsbüros
10:30 Uhr: Eröffnung der Veranstaltung

Ende: 08.02.25 ca. 16.45 Uhr

Kostenbeitrag: Die Teilnahmegebühr beträgt **7 €/Person**.

Verpflegung: Für die Teilnehmenden bieten wir zum Mittagessen an:

Mittag 1: Chilli con Carne **5,- €**

Mittag 2: Chilli sin Carne (vegetarisch) **5,- €**

Die Anmeldung hierzu erfolgt mit der Anmeldung zum Symposium (siehe Excel-Liste).

Bezahlung: **LRVN-Vereine** erhalten nach der Maßnahme eine Rechnung über den Gesamtbetrag (Teilnahmegebühr und Mittagessen).

SRVN-Vereine und Gäste bezahlen den Gesamtbetrag (Teilnahmegebühr und Mittagessen) **bar** und **vereins-/schulweise** am 08.02.25 mit der Einschreibung zum Symposium im Organisationsbüro.

Angemeldete Mahlzeiten müssen bezahlt werden.

Bei Nichtabnahme wird nach dem Symposium der Fehlbetrag in Rechnung gestellt.

Bis zum 31.01.25 kann die Teilnahme kostenfrei abgesagt werden (per E-Mail an symposium@lrvn.de), danach muss die Teilnahmegebühr bezahlt werden.

Lizenzverlängerung: Mit der Teilnahme am Symposium und der Bearbeitung einer Hausaufgabe können Trainer*innen 8 LE für die Verlängerung ihrer C-Lizenz sammeln.
Dies bitte bei der Anmeldung angeben!

Unterlagen: Nach der Veranstaltung werden die Vorträge und weitere Unterlagen allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern in einem MS Teams-Ordner zur Verfügung gestellt.
Dafür bitte eine E-Mail-Adresse bei der Anmeldung angeben.

Anmeldungen: Anmeldewünsche mit anhängender Excel-Liste (**Liste mit Vereins-/Schulnamen umbenennen, Zurücksendung im Excel-Format**) bis zum **20.01.2025** an

096c7b29.ruderniedersachsen.onmicrosoft.com@de.teams.ms

schicken.

Nur vollständig ausgefüllte Anmeldungen können berücksichtigt werden.

Ein Wechsel zwischen den Themen ist nicht möglich!

Die Zahl der Teilnehmenden der einzelnen Themen ist beschränkt. Wird die Zahl der Teilnehmenden überschritten, werden ggf. nicht alle Anmeldewünsche erfüllt werden können.

Wir freuen uns auf rege Teilnahme und interessante Gespräche mit Ihnen und euch!

Mit freundlichen Grüßen



Peter Tholl
(Vorsitzender SRVN)



Tobias Rahenkamp
(Landestrainer LRVN)

7. Gemeinsames Symposium von LRVN und SRVN am 08.02.25 in Hannover

Vorläufiger Zeitplan

- 09:45 Öffnung des Organisationsbüros
- 10:30 Eröffnung des Symposiums
- 11:00 Gruppenphase Teil 1
- 13:00 Mittagessen
- 13:45 Gruppenphase Teil 2
- 16:15 Beginn der Abschlussveranstaltung
- 16:45 Ende