

## Rudertechnik, Engagement und Wissenschaft

### Marktplatz der Ideen

#### Von der Metaplankarte zur neuen Satzung A307

Rolf M. Kilzer, Hürther RG

Es wird der Prozess von einem ersten Brainstorming über die Diskussion einer Struktur- und Organisationsentwicklung, von neuen Aufgaben- und Funktionsbeschreibungen, von der Neufassung verschiedener Ordnungen bis zur aktualisierten Satzung beschrieben.

#### Messtechnischer Nachweis der Schwimmfähigkeit von Gigs im vollgeschlagenen Zustand A308

Olaf Böhne, Greifswalder RC Hilda

Für unterschiedliche Formen des Innenausbaus im C-Gig Bootsbau wurde im Rahmen einer Diplomarbeit an der Hochschule Neubrandenburg die Notschwimmfähigkeit messtechnisch und rechnerisch untersucht. Die Ergebnisse überraschen und machen nachdenklich. Die Arbeit wird in einem 5-minütigen Kurzvortrag mit anschließender Diskussionsmöglichkeit vorgestellt.

#### Förderung und Bindung von neuen Mitgliedern in den letzten zwei Jahren

##### Toto-Lotto-Saal

Ellen Brandenburger, Bamberger RG

Verbesserung der Technik durch Videoaufnahmen mit anschließender Besprechung und regelmäßige Ausbildung im Boot während des gemeinsamen Ruderns. Förderung der Gemeinschaft und des Teamgeistes durch gemeinsame Wanderfahrten, Besuch von Langstreckenregatten und Grillen. Heranführung der neuen Mitglieder an Aufgaben innerhalb des Vereins, wie Bootspflege, Organisation und Betreuung der Regattateilnehmer.

#### Ausbilder-Workshop: Mitarbeiter beteiligen, qualifizieren und fördern

##### Toto-Lotto-Saal

Karsten Schwarz, Lübecker Ruder-Gesellschaft von 1885

Ruderausbildung ist die Kern-Aufgabe im Verein. Wie motivieren wir Ausbilder? Wie stellen wir Standards sicher? Und wie erreichen wir die Bindung neuer Mitglieder an unseren Verein? Präsentation eines Workshop-Konzeptes.

#### Videoanalyse mit Coach's Eye®

##### Toto-Lotto-Saal

Michael Schürmann, Rudervereinigung Kappeln  
Vorstellung der App Coach's Eye® am Smartphone bzw. Tablet, wie sie zur rudertechnischen Analyse mobil eingesetzt werden kann. Dabei werden die Funktionen und der Nutzen für Trainer und Sportler beschrieben.

#### Videoanalysesoftware Utilius Fairplay 5

##### Toto-Lotto-Saal

Reinhart Grahn, Ruderakademie Ratzeburg

Es wird ein Einblick in die Bedienung und den Nutzen der Videoanalysesoftware Utilius Fairplay gegeben. Der Referent verwendet diese im Rahmen der Trainer-C-Ausbildung an der Ruderakademie Ratzeburg.

#### Videoschnitt mit Vegas Pro 16

##### Toto-Lotto-Saal

Hendrik Grahn, Influencer

Es werden einfache und fortgeschrittene Videoschnittstile mit Hilfe der Videoschnittsoftware Vegas Pro 16 anschaulich erklärt. Fragen für Einsteiger sind genauso willkommen wie tiefere Fragen für Fortgeschrittene. Der Referent ist seit 2012 YouTuber und schneidet seine Videos seitdem mit Vegas.

## Versuch (am Stembrett) macht klug

### obere Ebene

Ulf Rollmann, Wasserfreunde Hemmor  
Wir gestalten eine kleinere Trainingseinheit am Ruderergometer. Die Maßgabe ist unser Leitbild der Ruderbewegung und wir setzen den Fokus auf individuelle Größe und Körperproportion des Ruderers. Nach situativem Erkenntnisstand des Trainers werden zwischen den Übungen nach Rücksprache mit seinem beobachtenden Beraterteam durch den Techniker die Einstellungen am Stembrett stufenlos variiert, um unterstützend die Dynamik zu verbessern und zu optimieren.

## VmaxPro System

### obere Ebene

Thorsten Kortmann & Benedikt Göller,  
RV Münster von 1882  
Anhand der Verwendung beim Hanteltraining wird das VmaxPro System vorgestellt.

## Qualifizierung Freiwilligenmanagement / Freiwilligenkoordination

### obere Ebene

Anika Brehme, Sportreferentin,  
Stadtsporthund Hannover  
Um die anspruchsvolle Aufgabe „Gewinnung und Bindung von ehrenamtlichen und freiwillig Engagierten“ zu meistern, hilft ein systematisches Vorgehen. Was das heißt und wie das gehen kann? In der Freiwilligenmanager/-koordinatorenausbildung können Vorstände und Engagierte aus Vereinen und Verbänden das nötige „Know how“ erwerben. An diesem Stand werden die Inhalte und die Möglichkeiten des Qualifizierungsangebotes dargestellt.

## J-Teams

### obere Ebene

Kristin Levin, Referentin, Abteilung Organisationsentwicklung LSB Niedersachsen e.V.  
Junge Menschen sind spontan und kreativ. Wenn sie sich engagieren brauchen sie Raum für eigene Ideen. J-Teams bieten die Möglichkeit für junge Menschen sich einzubringen und sich projektorientiert zu engagieren, dort wo es ihnen Spaß macht. Was genau sich dahinter verbirgt, erfahrt ihr an diesem Stand.

## Jugendehrung und Zertifizierung

### obere Ebene

Klaus Brüggemeyer, Sportreferent,  
Stadtsporthund Göttingen  
Wie eine Ehrung für junge Menschen aussehen kann? Hier wird eine Möglichkeit vorgestellt. Außerdem können sich Sportvereine in Niedersachsen als Engagement freundlicher Sportverein zertifizieren lassen. Dazu gehört ein Selbstcheck, den jeder Verein nutzen kann, um über das Thema Engagement ins Gespräch zu kommen.

## Engagement freundliche Satzungsgestaltung

### obere Ebene

Jörg Beismann, Diplom-Ökonom,  
Vereins-Service und Beratung  
Was hat Satzung mit Engagement zu tun? Wie kann das Thema in der Satzung verankert werden und was ist eine Engagement freundliche Satzung? Zu diesen Fragen wird es an diesem Stand Antworten geben.

## RV Hoya – ein gutes Beispiel aus der Engagementberatung

### obere Ebene

Dennis Rokitta, Projektreferent,  
Niedersächsischer Basketballverband e.V.  
Der RV Hoya hat sich in einer Engagementberatung begleiten lassen. Hier können die, die nicht im Workshop waren erfahren, was beim RV Hoya im Bereich Engagement passiert ist. Außerdem gibt es Infos zur Engagementberatung allgemein.