

## Leitfaden Sj.19/20 Talentförderung Rudern am FSG-Preetz

5. Jahrgang		Anfänger 1xwtl.		
6. Jahrgang	Ergowettkampf „Schnellste Klasse Deutschlands“ Rudersichtung 2 Doppelstunden	Fortgeschrittene 1xwtl.	Talentförder- gruppe 2xwtl.	Rennrudern 2xwtl.
7. Jahrgang		Anfänger Mittelstufe 1xwtl.	Fort- geschrittene 1xwtl.	Rennrudern 2-3xwtl.
8. Jahrgang	Talentfördergruppe 2-3xwtl.			
ab 9. Jahrgang	Wahlpflichtfach Rudern		Rennrudern 3xwtl.	Hochleistungs- rudern bis zu 10xwtl.
	Bootsobleute/ Jugendgruppenleiter/ Trainer in Anfänger-/Fortgeschrittenengruppe oder im Rennrudern/ C-Trainer			

### ZIELVEREINBARUNG

Die Rudersparte des Friedrich-Schiller-Gymnasiums Preetz (FSG) verfolgt als übergeordnetes Ziel, unser Gymnasium als „Talentförderschule Sport des Landessportverbandes Schleswig-Holstein“ auf dem Bundeswettbewerb „Jugend trainiert für Olympia“ (JtfO) in Berlin überregional zu repräsentieren. Als sportliches Ziel wird das regelmäßige Erreichen des jeweiligen A-Finales in der/den für das Herbstfinale in Berlin qualifizierten Bootsklasse/n ausgewiesen.

Zudem ist der Einstieg in das Verbandsrudern über den Eintritt beim Preetzer Ruderclub (PRC) möglich.

### NACHWUCHSGEWINNUNG

#### 5. Jahrgang

Der frühestmögliche Zeitpunkt des Einstiegs in das JtfO-Rennrudern ist am FSG im 5. Jahrgang denkbar. Rekrutiert werden die RennrudererInnen vor allem aus einer breiten Basis von AnfängernInnen, die das Rudern im Rahmen der Offenen Ganztagschulpflicht-AG im 5. Jahrgang belegen. Zahlenmäßiges Ziel ist es, 25 von 100 SchülerInnen für das Rudern zu gewinnen. Hierzu werden das Bootshaus und die Ruder-AG allen SchülernInnen der neuen 5. Klassen in der ersten Woche nach den Sommerferien noch vor der OGS-AG-Wahl vom AG-Leiter der Anfänger vorgestellt. Die hohe Zahl von AnfängernInnen ist qualitativ hochwertig nur über zwei Trainingsgruppen (Mi./Fr.13.30-15.00Uhr) zu betreuen.



## 6. Jahrgang

Im Anschluss an die Anfängergruppe im 5. Jhg. besteht die Möglichkeit, das Rudern in diversen Gruppen (Fortgeschrittene/ Rennrudern) fortzuführen. Alle TrainerInnen dieser folgenden Gruppen motivieren begabte SchülerInnen stets dazu, sich dem JtfO-Rennrudern anzuschließen. Jederzeit sind direkte weiche Übergänge aus allen Gruppen mit einem individuell abgestimmten Trainingsaufkommen denkbar.

Der unmittelbaren Heranführung an den JtfO-Rennsport dient die Teilnahme möglichst aller letztjährigen Anfänger an der Asmusregatta in Kiel oder in Friedrichstadt, um dort die Abläufe einer Regatta hautnah zu erleben. Nach Möglichkeit werden die neuen Mannschaften, um sich Nützliches abzuschauen und sich kennenzulernen, von erfahrenen und selbst teilnehmenden Rennruderern begleitet.



Im Winterhalbjahr (Januar/Februar) nehmen zudem alle 6. Klassen am Ruderergometerwettbewerb „Schnellste Klasse Deutschlands“ teil.

## 7.-9. Jahrgang

Den SchülerInnen des 7. Jahrgangs soll mittels einer Mittelstufenanfängergruppe im Angebot der OGS erneut die Möglichkeit gegeben werden, sich für das Rudern in der Pflicht-AG (letztmalig Sj. 19/20, da G9 aufwächst!) des 7. Jahrgangs zu entscheiden. In freiwilliger Form kann dies ebenfalls in den Jahrgängen 8 und 9 geschehen. Zudem nimmt der 7. Jhg. nach Möglichkeit ebenfalls am Ruderergometerwettbewerb „Schnellste Klasse Deutschlands“ teil. Zusätzlich wird der 7. Jhg. nach den Osterferien, noch vor der Wahl der Wahlpflichtfächer für den 8. Jhg., in mindestens einer Doppelstunde im Rudern gesichtet. Ziel ist es, über eine direkte persönliche Ansprache der betreuenden Lehrkräfte talentierte SchülerInnen in Talentfördergruppen zu organisieren und so für das Rudern zu gewinnen. Zudem soll so zur Anwahl des Wahlpflichtfaches Rudern/Kanufahren im nachfolgenden 8. Jhg. motiviert werden.

## 8. und 9. Jahrgang

Der Schwerpunkt der ruderischen Ausbildung findet neben der Arbeit in den gefestigten Mannschaften des Rennruderns und der Gruppe der Fortgeschrittenen im Wahlpflichtbereich des FSG statt. Im schulischen Angebot findet sich ggf. im 8. Jhg. und im ersten Halbjahr des 9. Jhg. das Wahlpflichtfach „Rudern/Kanufahren“. Hier werden die SchülerInnen in den Rudertechniken des Skullens und Riemens geschult. Ziel ist die Teilnahme am JtfO-Landesentscheid jeweils Anfang Juni.

## Jahrgangsübergreifende Talentfördergruppen

Stets und ständig werden SchülerInnen in der Schule von den in der Rudersparte zuständigen Lehrkräften auf die Möglichkeit des Hinein-Schnuppens in das Rudern hingewiesen, um neue Talentfördergruppen zu bilden. Geeignet sind hierfür insbesondere die Termine der Anfängerschulungen am Mittwoch und Freitag.



## MANNSCHAFTSBILDUNG

Alle SportlerInnen der Rennrudergruppe werden zu Beginn des Schuljahres spätestens nach den Herbstferien von der „Ausbildungsleiterin Rennrudern“, Frau Sothmann, zu ggf. vorläufigen Rennmannschaften zusammengeführt. Spätestens zu diesem Zeitpunkt übernehmen die aus den JtFO-Alterklassen ausscheidenden SportlerInnen, insbesondere auch die HochleistungsrudererInnen, Verantwortung als Trainer, Kassenwart, Bootswart, Jugendobleute, ... (vgl. Ehrenkodex).

Trotz des erhöhten Trainingsaufkommens gilt auch für die HochleistungssportlerInnen die von der Ausbildungsleiterin Rennrudern einzufordernde Verpflichtung, mindestens einmal in der Woche an einer JtFO-Rennttrainingseinheit teilzunehmen. Dies ist aufgrund der eingangs verfassten Zielvereinbarung des Ruderns am FSG unerlässlich!

Die Zusammenführung der vorläufigen Rennmannschaften und der Mannschaften, die sich in den verschiedenen Teilgruppen der Talentförderung gebildet haben, in JtFO-Mannschaften für den Landesentscheid erfolgt auf dem Trainingslager in Celle (Ende April/Anfang Mai). Im Anschluss an das Trainingslager in Celle müssen die neu aufgenommenen RudererInnen aus den verschiedenen Teilgruppen der Talentförderung in den PRC eintreten, um dem nachfolgend erhöhten Betreuungsaufwand seitens des PRC im Rennrudern Rechnung zu tragen. Die verschiedenen Teilgruppen der Talentförderung lösen sich nach dem Trainingslager somit auf. Die nötigen Pflichtzeiten in der OGS eines Teilnehmers aus dem 7. Jahrgang bis zu den Sommerferien, der nicht ins Rennrudern übergeht, werden aus dem Trainingslager Celle für die Pflicht-AG anerkannt. Die Teilnahme möglichst vieler SportlerInnen in Celle ist durch die betreuenden TrainerInnen aktiv zu verfolgen!

## TRAININGSAUFKOMMEN

### Zweites Sommervierteljahr (Sommer-Herbstferien)

Mit Blick auf die ggf. spät liegenden Sommerferien müssen die teilnehmenden SportlerInnen zu einem Höchstmaß an Trainingseifer auf dem Wasser motiviert werden, um eine optimale Ausgangsbasis für ein erfolgreiches Abschneiden gegen Mannschaften anderer Bundesländer auf den Regatten in Hannover und den JtFO-Bundesentscheid in Berlin zu gewährleisten, denen ein ggf. früherer Schulbeginn eine bessere Vorbereitung beschert. Zudem soll den Mannschaften ein altersgerechtes Training im FSGym ermöglicht werden.



## **Winterhalbjahr (Herbst-Osterferien): „Regatten werden im Winter gewonnen!“**

Für alle Renngruppen gilt es in diesem Jahresabschnitt, möglichst viel Wasserzeit mit der Mannschaft zu generieren. Konkret bedeutet dies, 1-2 Wasserzeiten pro Woche in den Rennmannschaften zu realisieren sowie mindestens einmal wöchentlich das am Dienstag, alternativ am Mittwoch angebotene Hallentraining zu besuchen. Zudem werden nach individueller Absprache und Leistungsniveau der Mannschaften mit den betreuenden Trainern weitere Trainingszeiten im Krafraum des PRC sowie im FSGym und an den Ergometern im Bootshaus angeboten.

## **Erstes Sommervierteljahr (Oster-Sommerferien)**

Alle Rennmannschaften, insbesondere auch die Teilgruppen der Talentförderung nehmen nach den Osterferien nach Möglichkeit am Trainingslager in Celle teil (siehe Mannschaftsbildung). Von der Hochleistungsgruppe kann dies aufgrund der abweichenden Saisonstruktur (leider!) nicht immer erwartet werden. Von JtfO-Mannschaften wird nachfolgend ein sehr hohes Maß an Trainingsdisziplin seitens der TrainerInnen und Ausbildungsleitern eingefordert. Rennvorbereitung wird ritualisiert, Renntaktiken erprobt und gefestigt.

## **JtfO-AUSBILDUNGSGRUNDSATZ**

Im Kinderrudern der WKIII wird systembedingt geskullt und für JtfO der Vierer in den Vordergrund gerückt. In der Wettkampfklasse II ist das gesetzte Ziel, eine Mindestzahl von jeweils zwei Vierern in jeder Gig-Bootsklasse auszubilden, deren Mannschaften alle im Riemen auszubilden sind, um nötigenfalls SportlerInnen über Boots-gattungen hinweg, insbesondere aber im jeweils ersten Vierer durch SportlerInnen im zweiten Vierer ersetzen zu können. Insbesondere können die in den Wahlpflichtfächern ausgebildeten SchülerInnen in die Mannschaften eingewoben werden. In diesem Vor-gehen werden die TrainerInnen nachhaltig vom stellvertretenden Schulleiter, ggf. auch im Rahmen von motivierenden Gesprächen mit den SportlernInnen, unterstützt.

## **KOOPERATION MIT DEM RVSH und dem EKRC**

Eine schriftlich zu fixierende Kooperation mit dem Ruderverband Schleswig-Holstein wird in 2019/20 weiterhin angestrebt, um die

konkreten gemeinsamen Vorhaben von Landesverband und Schule abzubilden. Das FSG ist als Schule über die Ruderjugend-SH im Verband bereits Mitglied. Die Kooperation des PRC mit dem FSG ist über den Kooperationsvertrag zwischen PRC und dem Kreis Plön



als Schulträger geregelt. Eine „Leistungssportkooperation“ mit dem „Ersten Kieler Ruder-Club von 1862 e.V.“ (EKRC) wurde am 06.11.2018 in einer Kooperationsvereinbarung beschlossen. Somit können motivierte SportlerInnen nahtlos in den Leistungssport übergehen.

## **EHRENKODEX**

Es muss den durch die Träger der Förderstruktur geförderten und motivierten SchülernInnen zum Zeitpunkt des Übergangs zur WKII deutlich sein, dass sie als Jtfo-Rennmannschaft des FSG-Preetz/des Landes Schleswig-Holsteins auf dem Jtfo-Landes-/Bundesentscheid diesen in ihrem Auftreten und Trainingseinsatz im positivsten Sinne verpflichtet sind. Hieraus ergeben sich besondere Erwartungshaltungen der Schule bezüglich des öffentlichen Auftretens (Mannschaftskleidung, Verhalten am Wettkampfort), die durch die BetreuerInnen vor Ort vorgelebt und eingefordert werden.

Insbesondere aber besteht die Erwartungshaltung der Träger, dass sich SportlerInnen, welche als aktive RennrunderInnen in die Wettkampfklasse II der Talentförderstruktur des FSG-Preetz/PRC übergehen möchten, im Vorwege bereiterklären, die Jtfo-Talentförderstruktur im Rudern begleitend oder nach der eigenen aktiven Jtfo-Zeit ehrenamtlich in verantwortlicher Position, vor allem aber als TrainerIn, mitzutragen.

Die Erwartungshaltung der Träger, die sich für einzelne SportlerInnen aus der Talentförderstruktur mit dem oben benannten Übergang in die WKII ergeben, werden den SportlerInnen in Form eines schriftlich verfassten Ehrenkodexes transparent dargelegt. Wesentlich wird im Kodex herausgestellt, dass sich die Förderstruktur nur ehrenamtlich in dieser Dichte erhalten lässt. Somit sollen sich die eintretenden SportlerInnen per Unterschrift zu dieser Verpflichtung bekennen. (vgl. Anlage)



## JAHRESÜBERSICHT SCHULJAHR 19/20

### Sommerferien (letzter Schultag Sj. 19/20 am 28.06.19)

#### **Sommerferienspezial für qualifizierte Mannschaften des Bundesfinales Jtfo**

##### **1.-6. Sommerferienwoche:**

1.-4. Sommerferienwoche: mindestens 3 Trainingseinheiten pro Woche auf dem Wasser

- 1x individuelles Training in Eigenverantwortung (Laufen oder Kleinboot, ggf. Zweier)

6. Sommerferienwoche:

- Wanderfahrt vom PRC (ab Jhg. 2005)

6. Sommerferienwoche:

- Heimtrainingslager für Mädchenmannschaften am Bootshaus des PRC mit nach Möglichkeit eine Trainingseinheit pro Tag im Wettkampfboot + Laufeinheit

### Sommer- bis Herbstferien (12.08.-02.09.19)

- Do. der ersten Schulwoche Vorstellung der Ruderanfänger-AG in allen 5. Klassen am Bootshaus

#### **Für qualifizierte Mannschaften Bundesfinale Jtfo:**

- Trainingslager in Ratzeburg (RZ) für Jtfo-Mannschaften mit Markus Last (Olympiastützpunkttrainer)
- 06.-08.09. BW in München
- 15.09. Verbandsregatta Hannover
- 22.09.-26.09. Bundesfinale Jtfo Berlin

#### **Kinderjahrgänge ohne Jtfo-Teilnahme:**

- ~~13.-15.09. Jugendcamp Eutin (Talentsichtung Jhg. 2005 und jünger)~~
- 07.09. Asmussregatta
- ~~(!) 05.10. Friedrichstadregatta – Kurzstrecke für Rennmannschaften und Talentfördergruppen~~

### **Herbst-Osterferien**

- 10.11. Langstrecke Mölln WKIII möglich
- 16.-18.11. TWE Mölln WKII möglich
- nach Absprache Trainingslager in RZ für Jtfo-Mannschaften mit Markus Last
- 29.11. Jahresrückblick



Termine werden Anfang 2020 aktualisiert! Somit vorerst nur als grobe Richtmarken:

- ~~12./13.01. Ergocup Rendsburg~~
- ~~18.01.-20.01.19 mögliches Trainingswochenende (TWE) in Ratzeburg~~
- ~~08.02.-10.02.19 RVSH Winter-Camp Kappeln~~
- ~~16. 17.02. TWE Lübeck~~
- ~~19.02. 15Uhr PRC Jugendversammlung in der Rakverehalle~~
- ~~23.02. Arzttermin am Bootshaus zur Rudertauglichkeitsuntersuchung für DRV~~
- 01.-03. Lübeck (?) Hanseatische Langstrecke
- **Oster-Sommerferien** (Osterferien 28.03.-19.04.20)
- 30.03.-05.04. RVSH Förderwoche nach Absprache in Ratzeburg für Jtfo-Topmannschaften
- ~~? 20.? April: Arbeitseinsatz am Bootshaus 10-14 Uhr~~
- ~~? 22.? April: „Anrudern des PRC“ am Bootshaus 14Uhr für Aktive/ Gäste ab 15 Uhr~~
- ~~27.04.: Bergedorf Dove-Elbe-Rallye~~
- 02.-03.05. Lübeck Regatta
- ~~27.04-04.05. Rudertrainingslager des FSG in Celle~~
- 09.-10.05. Regatta Bremen
- ~~11. 12.05. TWE in HL oder RZ~~
- ~~18. 19.05. Regatta Otterndorf~~
- ~~25. 26.05. TWE in HL oder RZ~~
- ~~04.06. Schülerregatta Hamburg~~
- ~~08. 09.06. Landesentscheid SH in Hadersleben (DK)~~
- 08.-12.06. Wanderfahrt Plön (Woche des mdl. Abiturs)
- Fr. 12.06. (!) Juni zentral in Kiel (!) Ratzeburg Jtfo-Landesfinale SH
- ~~19. 23.06. Deutsche Jugendmeisterschaften in Brandenburg~~
- ~~14. 16.06. BW-Camp Mannschaft SH~~



**Sommerferien (letzter Schultag Sj. 19/20 am 26.06.20)**

- ~~04. 07.07. Bundeswettbewerb~~



## EHRENKODEX

Die leistungsdifferenzierte Talentförderung in der Ruderriege am Friedrich-Schiller-Gymnasium Preetz lässt sich in der im „Leitfaden Rudern“ beschriebenen Struktur nur über die rechtzeitige Einbindung nachkommender Schülerrudergenerationen erhalten und ausbauen. Daher formuliert der vorliegende Ehrenkodex die Erwartungshaltung der Träger dieser Struktur (FSG, PRC). Dieser Kodex ist nachfolgend in Form eines Bekenntnisses zu einhergehenden Repräsentationspflichten und zur Notwendigkeit einer fördernden Mitarbeit in dieser Struktur formuliert und wird den Mitgliedern der Rennrudersparte mit dem Übergang in die JtfO-Wettkampfklasse II in einem Gespräch mit einem leitenden Trainer oder dem stellvertretendem Schulleiter nahe gebracht:

### **Mir ist bewusst, dass...**

1. ... sich die Förderstruktur der Ruderriege am FSG-Preetz nur ehrenamtlich erhalten lässt.
2. ... meine Mitarbeit in Förderstruktur der Ruderriege begleitend oder nach meiner eigenen aktiven JtfO-Zeit ehrenamtlich in für mich geeigneter verantwortlicher Position, vorzugsweise aber als TrainerIn gewünscht ist.
3. ... meine Teilnahme als JtfO-WK II-Rudermittglied, sofern ich nicht zur Hochleistungsgruppe des Verbandsruderns gehöre, am Trainingslager in Celle notwendig ist.
4. ... mein Mitwirken als JtfO-WK II-Rudermittglied, insbesondere aber als Hochleistungsruderer des Verbandsruderns, auf der Wanderfahrt des Anfängerruderns nach Plön für den Erfolg der Fahrt essentiell ist.
5. ... meine Teilnahme am JtfO-Rennrudertraining als Mitglied der Hochleistungsgruppe mindestens einmal wöchentlich erwünscht ist.
6. ... ich das FSG-Preetz bzw. das Land Schleswig-Holstein in meinem öffentlichen Auftreten hinsichtlich der geforderten Mannschaftskleidung und meines Verhaltens am jeweiligen Wettkampfort würdig zu vertreten habe.

Ort, Datum, Unterschrift des Gesprächsleiters/in

Anwesenheitsliste rückseitig!



### Anwesenheitsliste zum informellen Gespräch über den Ehrenkodex der Talentförderung Rudern am FSG

NAME, VORNAME in Druckbuchstaben	Unterschrift

