

## Leitfaden 22/23 Talentförderung Rudern am FSG-Preetz

5. Jahrgang		Anfänger 1xwtl.				
6. Jahrgang	Ergowettkampf „Schnellste Klasse Deutschlands“	Fortgeschrittene 1xwtl.		Talentförder- gruppe 2xwtl.	Rennrudern 2xwtl.	
7. Jahrgang	Rudern im Sportunterricht	Anfänger Mittelstufe 1xwtl.	Rudern als Breitensport 1xwtl.	Rennrudern 2-3xwtl.		
8. Jahrgang	Talentfördergruppe 2-3xwtl.					
ab 9. Jahrgang	Bootsobleute/ Jugendgruppenleiter/ Trainer in Anfänger-/Fortgeschrittenengruppe oder im Rennrudern/ C-Trainer			Renn- rudern 3xwtl.	Leistungs- rudern 5xwtl.	Hochleis- tungsrudern bis 10xwtl.
	Wahlpflichtfach Rudern (9.+10 Jhg.)					

### ZIELVEREINBARUNG

Die AG Ruderriege des Friedrich-Schiller-Gymnasiums Preetz (FSG) verfolgt als übergeordnetes Ziel, unser Gymnasium als „Partnerschule für Talentförderung Sport des Landes 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 den für das Herbstfinale in Berlin qualifizierten Bootsklassen ausgewiesen.

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



### NACHWUCHSGEWINNUNG

#### 5. Jahrgang

Der Einstieg in das Rennrudern ist ab dem 5. Jahrgang möglich. Rekrutiert werden die Sportler\*innen aus der Anfänger-AG der Offenen Ganztagschul-Pflicht-AG im 5. Jhg. und den Kindern, die am FSG den Schwerpunkt „Sport“ gewählt haben. Ziel ist es, 25% der Schüler\*innen für das Rudern zu gewinnen. Hierzu werden das Bootshaus, die Steganlage und die Inhalte der Ruder-AG allen neuen 5. Klassen in der ersten Woche nach den Sommerferien noch vor der OGS-AG-Wahl vom AG-Leiter der Anfänger vorgestellt. Die meist große Zahl von Anfänger\*innen gebietet zum Qualitätserhalt teils zwei Trainingsgruppen, ggf. Mi./ stets Fr. 13.30-15.00Uhr am Bootshaus des PRC.

## 6. Jahrgang

Im Anschluss an die Anfängergruppe im 5. Jhg. besteht die Möglichkeit, das Rudern in diversen Gruppen des Breitensport-/ Rennruderns oder der Talentfindung fortzuführen. Alle Trainer\*innen dieser folgenden Gruppen motivieren begabte Schüler\*innen stets dazu, sich dem JtfO-Rennrudern anzuschließen. Jederzeit sind Übergänge aus allen Gruppen mit einem individuell abgestimmten Trainingsaufkommen in die Mannschaften denkbar. Der Heranführung an den JtfO-Rennsport dient die Teilnahme möglichst aller letztjährigen Anfänger\*innen an der Asmusregatta in Kiel oder der Kurzstreckenregatta in Friedrichstadt, um dort die Abläufe einer Regatta zu erleben. Nach Möglichkeit werden die neuen Mannschaften, um sich Nützliches abzuschauen, von erfahrenen und ggf. selbst teilnehmenden Rennrudern begleitet. Im Winterhalbjahr (Januar/Februar) nehmen zudem alle 6. Klassen am Ruderergometerwettbewerb „Schnellste Klasse Deutschlands“ teil.



## 7. und 8. Jahrgang

Im 7. Jahrgang ist Rudern Teil des Sportunterrichts und wird als Schwerpunktsportart zwischen den Sommer- und Herbstferien sowie nach dem Turntag bis zu den Sommerferien betrieben. Aus Sicht der Talentfindung ist dieser Zeitpunkt aufgrund der teils hohen Dropoutquote in anderen Sportarten in dieser Altersklasse günstig, um über eine persönliche Ansprache seitens der betreuenden Lehrkräfte talentierte Schüler\*innen in Talentfördergruppen zu organisieren und so für das Rennrudern zu gewinnen. Nach Möglichkeit nehmen die 7. Klassen ebenfalls am Ruderergometerwettbewerb „Schnellste Klasse Deutschlands“ teil.

Mittels einer Mittelstufenanfängergruppe im Angebot der OGS wird allen Schüler\*innen der 7. und 8. Klassen zudem erneut die Möglichkeit gegeben, ins Rudern einzusteigen. Der 8. Jhg. wird nach den Osterferien, noch vor der Wahl der Wahlpflichtfächer für den 9. Jhg., in mindestens einer Doppelstunde im Rudern unterrichtet. So soll zur Anwahl des Wahlpflichtfaches „Rudern“ im nachfolgenden 9. Jhg. motiviert werden.

## Aufwachsener G9 Jhg.

Der Schwerpunkt der ruderischen Ausbildung findet neben den gefestigten Mannschaften des Rennruderns und der Breitensportgruppe im Wahlpflichtbereich des FSG statt. Im schulischen Wahlangebot findet sich im 9. Jhg. und im ersten Halbjahr des 10. Jhgs. das Wahlpflichtfach „Rudern“. Hier erlernen die Schüler\*innen die Rudertechniken des

Skullens und Riemens. Ziel ist die Teilnahme am JtfO-Landesentscheid Anfang Juni.

### **Jahrgangsübergreifende Talentfördergruppen**

Stets und ständig werden Schüler\*innen in der Schule von den in der Ruderriege 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 (ggf. Mi. und stets Fr. 13:30-15:00Uhr) oder Parallelgruppen gleichen Alters.

### **MANNSCHAFTSBILDUNG**

Alle Sportler\*innen der Rennruderguppe werden zu Beginn des Schuljahres spätestens nach den Herbstferien von den Koordinator\*innen (Mädchen, Jungen und Junior\*innen) zu ggf. vorläufigen Rennmannschaften zusammengeführt. Spätestens zu diesem Zeitpunkt übernehmen die aus den JtfO-Alterklassen ausscheidenden Sportler\*innen, insbesondere auch die Leistungsruderer\*innen, Verantwortung als Trainer\*in, Kassen-, Bootswarte, Jugendobleute, ... (vgl. Ehrenkodex). Trotz des erhöhten Trainingsaufkommens gilt auch für die Leistungssportler\*innen die einzufordernde Verpflichtung, mindestens einmal in der Woche an einer JtfO-Renntrainingseinheit 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 Ruderer\*innen 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 Teilnahme möglichst vieler Sportler\*innen in Celle ist durch die betreuenden Trainer\*innen aktiv zu verfolgen!

### **TRAININGSAUFKOMMEN**

#### **Zweites Sommervierteljahr (Sommer-Herbstferien)**

Mit Blick auf die ggf. spät liegenden Sommerferien müssen die teilnehmenden Sportler\*innen 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 Krafttraining 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 Trainer\*innen 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 Leistungsgruppe (1. B-Junior\*innen Jahr) sowie der Hochleistungsgruppe (EKRC) kann dies aufgrund der abweichenden Saisonstruktur (leider!) nicht immer erwartet werden. Von Jtfo-Mannschaften wird nachfolgend ein sehr hohes Maß an Trainingsdisziplin seitens der Trainer\*innen 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 Jungenmannschaften alle im Riemen auszubilden sind, um nötigenfalls Sportler\*innen über Bootsgattungen hinweg oder aber im jeweils ersten Vierer durch Sportler\*innen aus dem zweiten Vierer ersetzen zu können. Insbesondere können die in den Wahlpflichtfächern ausgebildeten Schüler\*innen in die Mannschaften eingewoben werden. In diesem Vorgehen werden die Trainer\*innen nachhaltig vom Protektor, ggf. auch im Rahmen von motivierenden Gesprächen mit den Sportlern\*innen, unterstützt.

## KOOPERATIONEN

Die Kooperation des PRC mit dem FSG ist über den Kooperationsvertrag zwischen dem PRC und dem Kreis Plön als Schulträger geregelt und manifestiert sich in der Realisierung der in diesem Leitfaden dargestellten Ausbildungsstruktur des Ruderns am FSG. Die Schule und der Verein sind auf das engste miteinander verbunden, wurde doch die erste Schulrudderriege in Preetz in den 1950er Jahren vom Schulleiter der damaligen Volksoberschule gegründet und das Baumaterial des heutigen Bootshauses des PRC zu großen Teilen aus dem Abriss ehemaliger Schulpavillions gewonnen. Diese Kooperation, gestützt durch aktive Lehrkräfte sowie über Jahrzehnte lang geleistetes Ehrenamt durch Mitglieder des PRC, bildet das tragende Fundament der sportlichen Ausbildung und das nötige Netzwerk zur Persönlichkeitsbildung Jugendlicher in ihrer tätigen Verantwortung (vgl. Ehrenkodex) in dieser Struktur.



Ergänzt wird diese Kooperation nach dem ersten B-Jahr um die Leistungssportkooperation mit dem „Ersten Kieler Ruder-Club von 1862 e.V.“ (EKRC), welche am 06.11.2018 in einer Kooperationsvereinbarung beschlossen wurde. Somit können motivierte Sportler\*innen nach dem ersten B-Jahr nahtlos aus den Leistungssport- oder Rennruddergruppen in die Karriere zum (Hoch-)Leistungssport beim EKRC übergehen.

Die Eingliederung in den Verbandssport wird über die Kooperation mit dem Ruderverband Schleswig-Holstein (RVSH) dadurch realisiert, dass alle Ruder\*innen des PRC/EKRC im ersten B-Jahr mit dem Aktivenpass des RVSH, also nicht für den PRC/EKRC, starten. Hierüber soll die Möglichkeit geschaffen werden, Ruder\*innen aus SH über die Vereinsgrenzen hinweg in Booten des RVSH starten zu lassen, die sonst vereinsintern nicht besetzt werden könnten. Insbesondere für Leichtgewichte ergibt sich somit die Möglichkeit auch in Mannschaftsbooten ihrer Gewichtsklasse zu starten, die ein Verein allein so gut wie nie realisieren kann. Das FSG ist seinerseits mit der Ruderriege über die Ruderjugend-SH mittelbares Mitglied im Deutschen Ruderverband (DRV).

## Bundesfreiwilligendienst (BFD)

In der Kooperation mit dem DRV als Träger bietet die Ruderriege des Friedrich-Schiller-Gymnasiums Preetz als anerkannte Einsatzstelle seit dem 01.09.2020 die Möglichkeit, ein Jahr Bundesfreiwilligendienst im Rudersport zu leisten. Ansprechpartner hierfür ist Herr Wolff.

## EHRENKODEX

Es muss den durch die Träger der Förderstruktur geförderten und motivierten Schülern\*innen spätestens 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 Betreuer\*innen vor Ort vorgelebt und eingefordert werden.

Insbesondere aber besteht die Erwartungshaltung der Träger, dass sich Sportler\*innen, welche als aktive Rennrunderer\*innen 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 Trainer\*in, mitzutragen.

Die Erwartungshaltung der Träger, die sich für einzelne Sportler\*innen aus der Talentförderstruktur mit dem oben benannten Übergang in die WKII ergeben, werden den Sportler\*innen 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 Sportler\*innen per Unterschrift zu dieser Verpflichtung bekennen. (vgl. Anlage)



## JAHRESÜBERSICHT SCHULJAHR 20/21

### Sommerferien (letzter Schultag Sj. 20/21 am 18.06.20 )

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

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

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

- Trainingslager Celle (30.06.-07.07.21)

5.-6. Sommerferienwoche:

- Wanderfahrt vom PRC (ab Jhg. 2004)

6. Sommerferienwoche:

- Heimtraining für Mannschaften am Bootshaus des PRC

#### **Sommer- bis und in den Herbstferien (02.08.-01.10.21)**

- Donnerstag erste Schulwoche: Vorstellung der Ruderanfänger-AG 5. Klassen
- 13.-15.08. Trainingslager in Schwerin für BW-Mannschaften
- 27.-29.08. BW Vorbereitungscamp in Mölln
- 29.08. Netzcup Schülerachter in Rendsburg
- 03.-05.09. Bundeswettbewerb in Salzgitter
- 10.-12.09. Regatta Otterndorf
- 20.09.-02.10. erster dezentraler Ergotest des RVSH
- 25.09. Schüler\*innenregatta in Hannover (Ersatz für Bundesfinale Jtfo Berlin)
- 26.09. Norddeutsche Meisterschaften in HH mit Kinderregatta
- 03.10. (! in den Herbstferien !) Friedrichstadregatta
- 11.-16.10. (! in den Herbstferien !) Förderwoche in Ratzeburg (ab Jhg. 2007)

#### **Herbst-Osterferien**

- Ergotest 1 PRC Termin folgt
- 23.10. Jungen und Mädchenregatta in Ratzeburg
- 14.11. Langstrecke Mölln (WKIII möglich)
- 20.-21.11. TWE RVSH in Lübeck wie folgende für Leistungsgruppe PRC ab 2007
- 29.11.-03.12. zweiter dezentraler Ergotest des RVSH
- 03.-04.12. TWE RVSH in Lübeck
- 21.-23.01.22 TWE (Athletik) RVSH in Ratzeburg mit Küchenseelauf (23.01.)

- TWE Mölln WKII ?
- nach Absprache Trainingslager in RZ für Jtfo-Mannschaften mit Markus Last
- Jahresrückblick ?

- Ergotest 2 PRC Termin folgt
- ? Ergomeisterschaften in Rendsburg ?
- Ergo 3 am Bootshaus ab 15 Uhr
- ? RVSH Winter-Camp Kappeln ?
- ? PRC Jugendversammlung in der Rakverehalle ?
- ? Anfang März Lübeck Hanseatische Langstrecke ?
- ? Arzttermin zur Rudertauglichkeitsuntersuchung für DRV ?
- Ergo 4 am Bootshaus ab 15 Uhr
- ? Sichtung B-Junioren\*innen durch Landestrainer ?
- ? Sichtung Mädchen und Jungen durch Landestrainer ?

**Oster-Sommerferien** (Ende OF 16.04.- Anfang SF 19.06.21)

- in Osterferien RVSH Förderwoche nach Absprache in Ratzeburg für Jtfo-Topmannschaften
- ? Leitbildausbildung mit Landestrainer für Trainer ?
- April: Arbeitseinsatz am Bootshaus 10-14 Uhr
- April: „Anrudern des PRC“ am Bootshaus 14Uhr für Aktive/ Gäste ab 15 Uhr
- ? Regatta Bremen ?
- ? Trainingslager in Celle
- ? Lübeck Regatta ?
- ? Regatta Otterndorf ?
- ? PRC Jubiläum am Bootshaus ?
- ? Schülerregatta Hamburg ?
- 13.-17.06. Wanderfahrt Plön (Woche des mdl. Abiturs)
- ? Juni Jtfo-Landesfinale SH in Ratzeburg ?

**Sommerferien (letzter Schultag Sj. 21/22 01.07.22)**

- ? BW-Camp Mannschaft-SH ? ? Bundeswettbewerb der Kinder in ?



**Jugend trainiert**  
für Olympia & Paralympics





## 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\*in oder dem stellvertretendem Schulleiter nahegebracht:

### 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 Trainer\*in gewünscht ist.
3. ... meine Teilnahme als Jtfo-WK II-Rudermmitglied, sofern ich nicht zur Leistungsgruppe des Verbandsruderns gehöre, am Trainingslager in Celle notwendig ist.
4. ... mein Mitwirken als Jtfo-WK II-Rudermmitglied, insbesondere aber als Leistungsruderer\*in 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 Leistungsgruppe 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!



