

Leitfaden 26/27 Talentförderung Rudern am FSG-Preetz

5. Jahrgang	Anfänger AG 1xwtl.		Sport-Schwerpunktkurs (Fr. 5.+6. Std.) 1xwtl. vor Herbstferien und 1xwtl. nach Osterferien			
6. Jahrgang	Ergowettkampf „Schnellste Klasse Deutschlands“		Fortgeschrittenen AG „Breitensport“ 1xwtl.	Talentfördergruppen JtfO 2xwtl. oder Rennrudern JtfO 2xwtl.		
7. Jahrgang	Rudern 7. Klassen im Sportunterricht	Anfänger Mittelstufe 1xwtl.		Rennrudern JtfO 2-3xwtl.		
	Talentfördergruppen JtfO 2-3xwtl.					
8. Jahrgang	Bootsobleute/ Jugendgruppenleiter:in/Trainer:in in Anfänger- /Fortgeschrittenengruppen oder im Rennrudern			Renn- rudern 3xwtl.	Leistungsrudern 5xwtl.	
ab 9. Jahrgang						
Oberstufe	Rudern als Prüfungssportart im Sportprofil verbindlich; Ausbildung zum Übungsleiter C Breiten- und Fitnesssport im Sportprofilseminar im ersten Jahr der Qualifikationsphase					
nach Schulab- schluss	Angebot des Bundesfreiwilligendienstes in der Ruderriege des Friedrich-Schiller-Gymnasiums					

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) sowie dem Achter-/Vierer Schüler:innen Ruder Cup in Berlin überregional zu repräsentieren. Als sportliches Ziel wird das Erreichen des jeweiligen A-Finales in den für das Herbstfinale in Berlin qualifizierten Bootsklassen oder der Sieg im B-Finale ausgewiesen.

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



NACHWUCHSGEWINNUNG

4. Jahrgang der Grundschulen

Die Ruderriege des FSG bietet den beiden Grundschulen in Preetz die Teilnahme am Wettbewerb „Schnellste Klasse Deutschlands“ auf dem Ruderergometer an. Hierzu stellt die Schule über die Bundesfreiwilligen und den Protektor Ruderergometer und Schulung für die jeweiligen 4. Klassen an den Grundschulen zur Verfügung und meldet die jeweiligen Teams der Klassen beim Wettbewerb an. Im Anschluss besteht für die

Viertklässler:innen die Möglichkeit der Teilnahme am Kindertraining der Ruderriege auf der Anlage des Preetzer Ruderclubs.

5. Jahrgang

Der Einstieg in das Rennrudern ist ab dem 5. Jahrgang möglich. Angeworben werden die Sportler*innen aus der Anfänger-AG der Pflicht-AG im 5. Jhg. und den Fünftklässlern, 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, zur Zeit Mi.13.30-15.00 Uhr am Bootshaus des PRC. Zudem wird den Kindern, die bereits in den 4. Klassen am Training (s.o.) teilgenommen haben eine extra Trainingsgruppe angeboten.



6. Jahrgang

Im Anschluss an die Anfängergruppe im 5. Jhg. besteht die Möglichkeit, das Rudern in diversen Gruppen des Breitensport-/ Rennruderns oder Sondergruppen 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 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 Rennruderern 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 Drop-Out-Quote 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. Alle Klassen

des 7. Jahrgangs nehmen nach Möglichkeit am Ruderergometerwettbewerb „Schnellste Klasse Deutschlands“ sowie die Siegerteams der Abschlussregatta der 7. Klassen an der seitens des FSG ausgerichteten Schillerregatta für Gig-Vierer auf dem Kirchsee 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.

9. und 10. Jahrgang

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-Schnupperns in das Rudern hingewiesen, um neue Talentfördergruppen zu bilden. Geeignet sind hierfür insbesondere die Termine der Anfängerschulungen, zur Zeit Mi. 13:30-15:00 Uhr und zusätzlich Fr. 13:30-15:00 Uhr oder Parallelgruppen gleichen Alters.

MANNSCHAFTSBILDUNG

Alle Sportler*innen der Rennrudergruppe 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 (max. U18) 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 Trainingsaufkommen 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, den schuleigenen Fitnessräumen, 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, ein bis zwei 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 Kraftraum des PRC sowie im FSGym und an den Ergometern im Bootshaus angeboten.

Erstes Sommervierteljahr (Oster-Sommerferien)

Alle Rennrudermannschaften, insbesondere auch die Teilgruppen der Talentförderung nehmen nach den Osterferien nach Möglichkeit (Beachtung der schulischen Leistungen!) am Trainingslager in Celle teil (siehe Mannschaftsbildung). Von der Leistungsgruppe (1. B-Junior*innen Jahr) sowie der Leistungsgruppe (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 U16 wird systembedingt geskullt und für JtfO der Vierer in den Vordergrund gerückt. In der U18 ist das gesetzte Ziel, eine Mindestzahl von jeweils zwei Vierern in jeder Bootsklasse auszubilden, deren Jungenmannschaften alle auch 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 Schulruderriege 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 Schulpavillons 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 Rennrudergruppen 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 der Ruderprotektor, Herr Wolff.

EHRENKODEX

Es muss den durch die Träger der Förderstruktur geförderten und motivierten Schülern*innen spätestens zum Zeitpunkt des Übergangs zur U18 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 U18 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 U18 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

Sommerferien

Sommerferienspezial für qualifizierte Mannschaften des Bundesfinales JtfO

1.-6. Sommerferienwoche:

1.-4. Sommerferienwoche:

- nach Möglichkeit Angebot von drei Trainingseinheiten pro Woche auf dem Wasser

5.-6. Sommerferienwoche:

- nach Möglichkeit Angebot von drei Trainingseinheiten pro Woche auf dem Wasser
- häufig eine Wanderfahrt vom PRC (ab 16 Jahren)

Sommer- bis und in den Herbstferien

- erster Mittwoch nach den Ferien 15 Uhr Treffen aller Sportler:innen und Trainer:innen am Bootshaus zur Festlegung der Trainingszeiten aller Kinder- und Jugendgruppen
- Donnerstag erste Schulwoche: Vorstellung der Ruderanfänger-AG 5. Klassen
- Meist erstes oder zweites Wochenende nach den Sommerferien findet ein Trainingslager in Ratzeburg oder Schwerin für JtfO-Mannschaften statt
- Kurzstreckenregatta Segeberg (alle/ ggf. ohne JtfO-Bundesfinalteilnehmer:innen)
- Schüler*innenregatta in Hannover zur Vorbereitung des Bundesfinales JtfO Berlin
- Netzcup Schülerachter in Rendsburg
- Bundesfinale JtfO/ Achter-/Vierercup in Berlin Mitte oder Ende September
- Norddeutsche Meisterschaften in HH mit Kinderregatta für ausgewählte Mannschaften
- Friedrichstadtregatta
- meist erste Woche (!) in den Herbstferien (!) Förderwoche in Ratzeburg (ab B-Junior:innen)

Herbst-Osterferien

- November Kleinboote Langstrecke Mölln (U16 in 4x+ möglich)
- Trainingswochenenden einmal monatlich vom RVSH in Lübeck
- Trainingswochenende (Athletik) RVSH in Ratzeburg im Januar mit Küchenseelauf
- Jahresrückblick des PRC

- Ergomeisterschaften in Rendsburg
- RVSH Winter-Camp Kappeln

PRC Jugendversammlung in der Rakverehalle

- Anfang März Lübeck Hanseatische Langstrecke
- März/April Arzttermin am FSG zur Rudertauglichkeitsuntersuchung für DRV
- Sichtung B-Junioren*innen durch Landestrainer in Preetz
- Sichtung Mädchen und Jungen durch Landestrainer in Preetz

Oster-Sommerferien

- meist erste Woche (!) in den Osterferien (!) Förderwoche in Ratzeburg (ab B-Junior:innen)/ Teichwiesenregatta für Kinder
- Leitbildausbildung mit Landestrainer für Trainer:innen
- 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 meist um den 1. Mai
- Lübeck Regatta
- Regatta Otterndorf
- Schülerregatta Hamburg
- meist zweite Woche im Juni Jtfo-Landesfinale SH in Ratzeburg
- im Juni Wanderfahrt Plön (Woche des mdl. Abiturs)



Sommerferien

- vor oder in den Sommerferien BW-Camp Mannschaft-SH und der Bundeswettbewerb der Kinder

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 U18 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-U18-Rudermittglied, sofern ich nicht zur Leistungsgruppe des Verbandsruderns gehöre, am Trainingslager in Celle notwendig ist.
4. ... mein Mitwirken als JtfO-U18-Rudermittglied, 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!



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

NAME, VORNAME in Druckbuchstaben	Unterschrift

