

Ausbildungsrichtlinie RC

1. Die Ausbildungsrichtlinie sieht 7 **Kompetenzgruppen** vor:

- I Anfänger
- II Fortgeschrittene 1
- III Fortgeschrittene 2 (Obleute)
- IV Ruderer mit Rennbootqualifikation
- V DRV – Regattasportler - Kurzstrecke
- VI Leistungssportler
- VII Kinderruderer

2. **Ziele** sind:

- a. Erfüllung der Vorgaben von §3 der Sicherheitsrichtlinie des DRV
- b. das fortschreitende Erhöhen der Selbständigkeit im Ruderbetrieb unter Beachtung der Haftungs- und versicherungsrechtlichen Erfordernisse. Der Übergang zu den einzelnen Stufen erfolgt nach Erlangung bestimmter Kenntnisse und Fertigkeiten, die im *Kompetenzschema Rudern* beschrieben werden.

3. **Übergänge** zwischen den Gruppen:

von	nach	Durch	mit
I	II	Teilnahme am Anfängerkurs - 4 Wochen / 2x wöchentlich	ÜL-Betreuung; Abschluss Anfängerkurs
II	III	Nachweis von 800 km Gig-Mannschaftsboot und 100 km im Gig-Einer und anschließender Obmann-Schulung	ÜL-Betreuung Gigboot zu offiziellen Ruderzeiten; Obmann-Schulung (theoretisch)
III	IV	- Nachweis von 500 km im Renneiner oder - ehemaliges Mitglied in Gruppe VI - Nachweis von 300 km im Renneiner und Erwerb des Hammer Ruderabzeichens*	ÜL-Betreuung Rennboot; Hammer Ruderabzeichen*
IV	V	Vorlage Individueller Regatta- und Trainingspläne, sowie die Teilnahme an 1000 m Rennen	Jährliche Absprache und Genehmigung durch Trainer/-in
	VI	Mitglied in der Leistungssportabteilung mit dem Ziel der Teilnahme an nationalen / Internationalen Meisterschaften	Entscheidungshoheit Trainer/-in / ÜL
	VII	Kinderrudern	Entscheidungshoheit Trainer/-in / ÜL

4. Obleute-Schulungen und Vorbereitungskurse für das Hammer Ruderabzeichen werden mehrmals im Jahr angeboten. Sie finden statt, wenn genügend Anmeldungen vorliegen.

5. Das Bootsmaterial ist den Kompetenzgruppen zugeordnet. (siehe Bootsordnung). Bei der Boote Nutzung einer Mannschaft gilt: Die niedrigste Kompetenzgruppe bestimmt die Bootsauswahl.

6. **Weitere Ausbildungsangebote** können sein:

- Technikverbesserung durch Video-Analyse
- Steuern auf der Lippe
- Obleute-Qualifikation für Wanderfahrten
- Fahrtenleitung auf Wanderfahrten (evtl. mit NWRV)
- ÜL-Qualifikation (mit NWRV/DRV)
- individuelle Ruderplatzeinstellung

***Hammer Ruderabzeichen**

Im Rahmen des „Hammer Ruderabzeichens“ soll ein sicheres Rudern im Renneiner nachgewiesen werden.

Das „Hammer Ruderabzeichen“ kann von Interessenten aller Rudergruppen (Kompetenzstufen) erworben werden. Ruderinnen und Ruderer, die die Kompetenzstufe 4 noch nicht erlangt haben, erhalten diese Kompetenzstufe mit Erhalt des Ruderabzeichens und nach 300 Ruder-Km im Renneiner.

Die Vorbereitung und Ausbildung sowie die Abnahme erfolgt durch Übungsleiter des RC Hamm.

Voraussetzung für das Ruderabzeichen:

- Sicheres Einsteigen und Ablegen
- Sicheres Anlegen und Aussteigen
- Bootsplatz einstellen
- „wasserfreies“ Rudern (Kanalsteg bis Bootshalle)
- Wechsel von Schlagfrequenzen: 18 – 20 – 22 -24
- Stoppen aus der Fahrt
- Rückwärts rudern
- Wende sowohl über Backbord als auch Steuerbord in 4 Zügen