

Technikstufe

Regelungen und Abnahmebedingungen zur Erlangung der Technikstufen 1 und 2

1. Aufgabenzuordnung und Verantwortung

Das Thema Technikstufe wird von der Ruderjugend Sachsen verantwortet. Zu dieser Aufgabe gehört unter anderem: Gewährleistung sachgerechter Prüfungen, die jährliche Bestellung und Ableitung des Prüfteams, die Weiterentwicklung der Inhalte und Anforderungen, die Führung einer Übersicht zu erfolgreich abgelegten Prüfungen, die Erstellung von Informationsmaterial und die Information an die Vereine.

2. Prüfberechtigung

Die Abnahme der Technikstufen 1 und 2 erfolgt nur durch die von der Ruderjugend Sachsen berufenen Prüferinnen und Prüfer (= Prüfteam).

3. Anforderung und Ausnahmen

Der Nachweis der Technikstufen 1 und 2 ist eine Voraussetzung zur Teilnahme an Ruderwettkämpfen (Regatten) für alle Kinder und Jugendlichen bis zum 18. Lebensjahr, einschließlich Quereinsteiger (*siehe Festlegung im Protokoll vom 27.09.2008*). Dabei findet die Regelung in den Bestimmungen für das Jungen- und Mädchenrudern der Deutschen Ruderjugend Anwendung (bis zum Ablauf des Jahres, wo man 18 Jahre wird).

In Ergänzung dazu: (1) für Steuerleute ist mindestens die Technikstufe 1 erforderlich, (2) für Ruderwettkämpfe, wo ausschließlich Geschicklichkeits- und Fertigungsanforderungen gestellt werden (z.B. Slalom) ist die TS 1 ausreichend.

4. Inhalte

Die Inhalte der Technikstufen überprüfen Grundfertigkeiten, die in der ruderischen Ausbildung von Anfänger/innen vermittelt werden. Die **Technikstufe 1**, die allgemeine Bootsbeherrschung, grundlegende Rudermanöver sowie die Reaktion auf Ruderbefehle zum inhaltlichen Schwerpunkt hat, bildet wesentliche Sicherheitsaspekte ab, die unabdingbar sind für das Rudern und die Teilnahme an Regatten. Die **Technikstufe 2** überprüft die Ausprägung der Beherrschung des rudertechnischen Leitbildes, dabei wird der Ruderschlag in all seinen Phasen bewertet.

Im Allgemeinen ist die Technikstufe 1 Voraussetzung zum Erwerb der Technikstufe 2.

5. Prüfvoraussetzungen und Hinweise zur Prüfung

Die zu Prüfenden sollen den Inhalt und den Ablauf der Elemente kennen. Sie zeigen diese nach Aufforderung durch die Prüferin/den Prüfer. Bei festgelegten Elementen wird geprüft, ob die Ruderbefehle beherrscht werden.

Die Prüferin/der Prüfer soll vor Beginn der Prüfung eine kurze Einweisung mit den Prüflingen zum Ablauf machen. Am Ende soll eine kurze Auswertung durch die Prüferin/den Prüfer gegenüber den Prüflingen als auch gegenüber dem/r verantwortlichen Trainer/in durchgeführt werden. Dies ersetzt nicht die Erstellung des aussagefähigen Protokolls.

Der Prüfling soll sich der Prüfungssituation bewusst sein. Dazu gehört auch, dass er vor und nach der Prüfung sein Erlerntes und sein Können zeigt und nicht nur während der Prüfung. Hier sei insbesondere hingewiesen auf die Körperhaltung, Handfassung und das Vorwärtsrudern.

Die Gegenwart des/r Trainer/in ist gewünscht, er/sie soll nicht aktiv in den Prüfungsverlauf eingreifen.

Nicht bestandene Prüfungen können beliebig oft wiederholt werden, wobei ein angemessener Übungszeitraum zwischen den Prüfungen liegen sollte.

6. Termine und Datenangabe Prüfung

Die Terminvereinbarung für die Prüfung soll frühzeitig (Reaktionsfähigkeit Termine für Prüfteam) und vorausschauend (wahrscheinlich zu erreichender Ausbildungsstand) in direkter Abstimmung durch den/die Trainer/in, bzw. Verein mit dem Prüfteam stattfinden. Es wird empfohlen grundsätzlich mehrere Prüfer/innen anzuschreiben. Zur Nachvollziehbarkeit, auch im Hinblick auf den möglichen Verlust von Prüfprotokollen, soll der Termin per Email zur Kenntnis an Ruderjugend Sachsen (ruderjugend@sachsen-rudern.de) übermittelt werden.

Es werden auch zentrale Termine angeboten. Im Regelfall sind dies: (1) Frühjahrsregatta in Eilenburg, (2) Landesmeisterschaft Sachsen/Thüringen. Eine Interessenabfrage dazu erfolgt zeitgerecht davor.

Der/die Trainer/in bzw. Verein soll möglichst vorab folgende Daten an den Prüfer/die Prüferin übermitteln: (1) Vorname, Name, Jahrgang Prüfling; Verein; abzulegende Technikstufe. Die Daten werden durch die Ruderjugend Sachsen erfasst und gespeichert. Die Datenschutzinformation ist durch die Vereine zu gewährleisten.

7. Aufgaben Prüfteam

Die Prüferin/der Prüfer:

- nimmt die Prüfung als Einzelleistung ab
- führt vor Ort eine Auswertung gegenüber dem Prüfling durch
- erstellt ein aussagefähiges Protokoll (lesbare, komplette Daten der Prüflinge sowie erkannte Fehler) der Prüfung, ausschließlich in digitaler Form
- sendet das Protokoll zeitnah zur Prüfung per Email
 - o an die Geschäftsstelle des Landesruderverbandes Sachsen e.V. zur Erstellung der Urkunde (info@sachsen-rudern.de),
 - o an die Ruderjugend Sachsen zur Erfassung der Daten in der laufenden Übersicht (ruderjugend@sachsen-rudern.de),
 - o an den jeweiligen Verein/ Trainer/in zur nachhaltbaren Auswertung.

Ist die Prüferin/der Prüfer gleichzeitig aktive/r Trainer/in in seinem/ihrem Verein, insbesondere der zu prüfenden Sportlerinnen und Sportler, darf er/sie die Technikstufen dort nicht abnehmen.

Technikstufe 1

Allgemeines:

- Vorwärtsrudern muss in einfacher Form gekannt werden
- Sicherheitslage muss gekannt werden
- Körperhaltung/ Körperspannung, Handführung, Daumenhaltung müssen gekannt werden

Bootsgewöhnungsübungen:

- Gewichtsverlagerung mit auf der Bordwand fixierten Skulls (5 x nach jeder Seite)
- Handklatsch über dem Kopf mit zwischen Oberkörper und Oberschenkel arretierten Griffen (3x)
- Aufstehen im Boot, Skulls werden mit einer Hand gehalten, Ausführen von 3 tiefen Kniebeugen

voraussetzende Übungen:

- in der Vorlage gleichzeitiges Heben und Senken der Blätter bis zur Schwimmlage (5 x)
 - Handgelenke gestreckt
 - lockere Griffhaltung (Finger)
 - gleiche Innenhebelhöhe
- in der Rücklage gleichzeitiges Ausheben der Blätter mit anschließender Armstreckung (5 x)
 - lockere Griffhaltung (Finger)
 - senkrechttes Ausheben mit Abknicken der Handgelenke
 - gleiche Innenhebelhöhe
- selbstständiges Einsteigen und Abstoßen vom Steg (mit Hilfe)
- Anlegen mit Hilfe und selbständiges Aussteigen.

grundlegende Rudermanöver:

- Rückwärtsrudern ca. 10 Schläge
 - lockere Griffhaltung (Finger)
 - gleich hohe Innenhebelführung
 - Innenhebel rechts näher am Körper als links
 - kein Wegtauchen oder Herausgleiten der Blätter
- Wende über Backbord und über Steuerbord (jeweils mindestens 180 Grad)
 - Kriterien wie beim Rückwärtsrudern
- Abstoppen aus der Vorwärtsfahrt auf Kommando mit beiden Skulls gleichzeitig
- Skull lang einseitig aus der Vorwärtsfahrt (alternativ stehend) auf Kommando

Bei ungünstigen äußeren Bedingungen (Wind, Wellen) können einzelne Aufgabenstellungen wiederholt werden.

Technikstufe 2

Voraussetzung ist bestandene Prüfung Stufe 1

- selbständiges Einsteigen und Ablegen ohne Hilfe
- Vorwärtsrudern
 - mindestens 15 Schläge SF 18 bis 20
 - mindestens 10 Schläge SF 24 bis 26
 - die Forderungen des DRV zur Schlag- und Bewegungsstruktur sind dabei prinzipiell zu erfüllen
- Ausbalancieren des Bootes nach 3 bis 5 Schlägen für mindestens 3 sec (leicht angerollt Hände vor/unterhalb den Knien)
- Rückwärtsrudern (Nutzung ganze Rollbahn) mit Ansteuern eines vorgegebenen Punktes
- Selbständiges Anlegen und Aussteigen ohne Hilfe

Elemente für die Technikprüfungen T 1 und T 2

Bei den mit einem * gekennzeichneten Elementen wird zuvor ein Kommando/Ruderbefehl gegeben.

Technikprüfung 1:

Einsteigen *

Ablegen mit Hilfe

Gewichtsverlagerung (je 5x)

Handklatsch über dem Kopf (3x)

Aufstehen, 3 Kniebeugen

Vorlage, Heben und Senken der Blätter

Rücklage, Aushebeln – Hände weg

Wende über Backbord *

Wende über Steuerbord *

Rückwärtsrudern (gegen den Strom) *

Vorwärtsrudern und Abstoppen *

Vorwärtsrudern und Skull lang einseitig *

Anlegen mit Hilfe

Aussteigen *

Grundlagen (*Körperspannung, Handführung, Daumenhaltung*)

Technikprüfung 2:

Einsteigen *

Ablegen ohne Hilfe

Schlagfrequenz 18 bis 20

Schlagfrequenz 24 bis 26

Balancieren aus dem Rudern

Rückwärtsrudern *

Anlegen ohne Hilfe

Aussteigen *

Einzelkriterien:

Rhythmus (Durchzug – Freilauf)

Innenhebelführung

Wasserfassen

Durchzug

Aushebeln

Vorlage

Rücklage

Einspannung

Blätter frei über Wasser