

LANDESRUERVERBAND SACHSEN E.V.

Fachverband Rudern im Landessportbund Sachsen e.V.



Bildung und Lehre

Hamburger Straße 80 ° 01157 Dresden ° www.sachsen-rudern.de

Ausschreibung – Fortbildungen Trainer/in C Rudern 2021

Aufgrund der Pandemiesituation erfolgt die Planung der Fortbildungen für 2021 erst jetzt. Da die Pandemiesituation noch nicht beendet ist, hängen Organisation und Durchführung der Fortbildungsangebote von der weiteren Entwicklung und den jeweils geltenden Rahmenbedingungen und gesetzlichen Vorgaben ab. Das bedeutet, dass u.a. auch kurzfristig eine Absage, eine Reduzierung der Teilnehmendenzahl oder eine Umplanung in digitale Formate erfolgen kann. Der Teilnehmendenkreis wird eingeschränkt auf Angehörige von Rudervereinen aus Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen.

Für das Jahr 2021 werden durch den LRVs nachfolgende Fortbildungen angeboten, die auf die Verlängerung der Lizenz Trainer/in C Rudern angerechnet werden.

Hinweis: Bei über die Maximalzahl hinausgehenden Anmeldungen, wird priorisiert nach Lizenzablauf, bevorzugt Trainerlizenzen Rudern.

<u>Bezeichnung:</u>	FB 01-2021 aaT Ausdauer trainieren und Ausdauer überprüfen
<u>Datum:</u>	Sonntag 17. Oktober 2021
<u>Zeiten:</u>	Beginn 09:30 Uhr, Ende 16:30 Uhr (8 LE)
<u>Ort:</u>	Leipzig
<u>Teilnehmerbeitrag:</u>	<ul style="list-style-type: none">• 25,00 € für TN aus Vereinen LRVs,• 35,00 € für TN aus Vereinen anderer LRV
<u>Teilnehmerzahl:</u>	mindestens 8, höchstens 16
<u>Inhalt:</u>	Ausdauerfähigkeit ist eine der kennzeichnenden Komponenten der ruderischen Leistung. Ausdauer zu trainieren verlangt Motivation und auch Ideenreichtum. Das Seminar soll (1) in kurzer Form einen aktuellen Stand zur Theorie des Ausdauertrainings vermitteln, (2) attraktive Möglichkeiten zum Trainieren vermitteln und (3) darstellen, wie Ausdauerfähigkeit gemessen werden kann. Der Schwerpunkt liegt in der inhaltlichen Erarbeitung, Vermittlung und dem Ausprobieren von praktischen Übungen und Angeboten. Betrachtet werden dabei unterschiedliche Altersgruppen vom Kindes- bis zum Erwachsenenalter.
<u>Anmeldeschluss:</u>	12. September 2021
<u>Hinweise:</u>	<ul style="list-style-type: none">• Die aktive Teilnahme an den Praxisanteilen wird erwartet.• Es wird keine Mittagsverpflegung angeboten.
<u>Referent:</u>	Erik Noack

LANDESRUERVERBAND SACHSEN E.V.

Fachverband Rudern im Landessportbund Sachsen e.V.



Bildung und Lehre

Hamburger Straße 80 ° 01157 Dresden ° www.sachsen-rudern.de

Bezeichnung: **FB 02-2021 Messen und Einstellen von Booten und Material im Rudern**

Datum: Sonntag 7. November 2021

Zeiten: Beginn 09:30 Uhr, Ende 16:30 Uhr (8 LE)

Ort: Leipzig

- Teilnehmerbeitrag:**
- 25,00 € für TN aus Vereinen LRVs,
 - 35,00 € für TN aus Vereinen anderer LRV

Teilnehmerzahl: mindestens 8, höchstens 16

Inhalt: Gute Ausbildung im und erfolgreiches Rudern hängt auch vom richtigen Einsatz des Boots- und weiteren Materials ab. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten Einstellungen am und im Boot sowie an Skulls und Riemen zu verändern, dies wirkt sich je nach individuellen Voraussetzungen auf die Rudertechnik aus. In der Ausbildung von Ruderinnen und Ruderern ist es wichtig richtige und geeignete Einstellungen zu wählen, ebenso für Training und Wettkampf. Für die unterschiedlichen Altersgruppen, Kinder, Jugendliche und Erwachsene gilt es dabei mehrere Aspekte zu Berücksichtigen.

Die Fortbildung soll einen Überblick zum gegenwärtig gängigen Boots- und weiteren Material geben und die auf die unterschiedlichen Möglichkeiten und Auswirkungen von Einstelloptionen an Booten und Skulls/Riemen eingehen. Ergänzt wird das durch die praktische Anwendung und Vorstellung von Instrumenten und Werkzeug, mit denen diese Einstellungen vorgenommen werden.

Anmeldeschluss: 3. Oktober 2021

- Hinweise:**
- Die aktive Teilnahme an den Praxisanteilen wird erwartet.
 - Es wird keine Mittagsverpflegung angeboten.

Referent: Thomas Kleinfeldt

Anmeldeformular in der Anlage. Weitere Informationen zum Ablauf, Zahlungskonto usw. werden nach dem Anmeldeschluss mitgeteilt.

Diese Informationen sind auch auf der Homepage des Landesruderverbandes Sachsen e.V. veröffentlicht:

<https://www.sachsen-rudern.de/lehrwesen/aus-und-fortbildungen/>

Anmeldungen an: steffen.buschmann@sachsen-rudern.de

Steffen Buschmann

Leipzig, den 08.08.2021