

Technikstufe - Leitfaden

Regelungen und Abnahmebedingungen zur Erlangung der Technikstufen 1 und 2

Inhaltsübersicht:

1. Aufgabenzuordnung und Verantwortung.....	1
2. Anforderung und Ausnahmen.....	1
3. Inhalte	1
4. Prüfvoraussetzungen und Hinweise zur Prüfung	2
5. Termine, Datenangabe und Dokumentation Prüfung.....	2
6. Prüfteam	3
7. Anlagen.....	5

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 Anleitung 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, die Datenweitergabe an die Regattaveranstalter zur Prüfung der Startberechtigung.

2. 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,
- (3) für die Teilnahme an Wettkämpfen auf dem Ergometer bedarf es keines Nachweises einer Technikstufe

Diese Anforderungen gelten nicht nur auf offiziellen Regatten des DRV und Einladungsregatten, sondern bei allen Wettbewerben mit ruderspezifischen Anforderungen. Dies soll bewusst ein Zeichen für Sicherheit setzen sowie für eine gute ruderspezifische Ausbildung.

3. Inhalte

Die Inhalte der Technikstufen überprüfen Grundfertigkeiten, die in der ruderspezifischen 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.

Die **Technikstufe 2** überprüft die Ausprägung der Beherrschung des ruderspezifischen Leitbildes, dabei wird der Ruderschlag in all seinen Phasen bewertet, dies dient als Mindestanforderung für die Teilnahme an Regatten.

Die Beschreibung der konkreten Anforderungen ist in der Anlage 1 dargestellt.

Die Technikstufe 1 ist Voraussetzung zum Erwerb der Technikstufe 2.

4. Prüfvoraussetzungen und Hinweise zur Prüfung

Die Prüfung Technikstufe 1 wird empfohlen nach absolvieren der Ausbildung von 10 Trainingseinheiten, die Prüfung der Technikstufe 2 nach Ausbildung in weiteren 15-20 Trainingseinheiten.

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 zu Prüfenden sollen in der Lage sein, die Prüfungsanforderungen sowohl auf stehendem, als auch auf fließendem Gewässer erfüllen zu können, da Wettkämpfe auch auf unterschiedlichen Gewässern stattfinden. Vorzugsweise soll den zu Prüfenden das Gewässer zur Prüfung vertraut sein.

Die Prüfung findet im Einer (Kinder-/Jugendeiner oder Renneiner, nicht Gig) statt.

Das für die Prüfung genutzte Bootsmaterial und die Skulls sollen dem Prüfling vertraut sein. Die Boote müssen richtig eingestellt bzw. richtig getrimmt sein (Auslegerhöhe, Stemmbretteinstellung, Anlage usw.). Rudertechnische Fehler durch mangelhafte Einstellungen sollen vermieden werden. Das Boots- und Rudermaterial wird durch den jeweiligen Verein gestellt.

Der jeweilige Verein stellt die erforderliche Ausrüstung für das Prüfteam zur Verfügung (Motorboot mit Fahrer*in, Megaphon usw.)

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 nach Möglichkeit in Anwesenheit des/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 des Prüflings ist gewünscht, er/sie soll nicht aktiv in den Prüfungsverlauf eingreifen. Der/die Trainer*in soll als Ansprechperson vor Ort zur Verfügung stehen, die Aufsichtspflicht verbleibt bei ihr/ihm.

Eine generelle Prüfungsdauer wird nicht festgelegt, da diese von mehreren, teils auch nicht beeinflussbaren, Faktoren abhängt. Abweichungen von der empfohlenen Reihenfolge der Prüfelemente trifft der/die Prüfer*in nach eigenem Ermessen.

Die Bewertung der Prüfungsleistung erfolgt auf Grundlage eines Gesamteindruckes sowie einem Mindestmaß der zu erfüllenden Kriterien. Ein Abbruch der Prüfung und das Nichtbestehen der Prüfung obliegen der Bewertung des/r Prüfers*in.

Einzelne Elemente können je nach Prüfungssituation und nach individueller Einschätzung des/der Prüfer*in höchstens zweimal wiederholt werden (insgesamt drei Versuche).

Ein Kentern während der Prüfung führt nicht grundsätzlich zum Abbruch oder nicht Bestehen der Prüfung.

Nicht bestandene Prüfungen können beliebig oft wiederholt werden, wobei ein angemessener Übungszeitraum (Anzahl tatsächlich absolvierter Trainingseinheiten) zwischen den Prüfungen liegen sollte.

Die Prüfung ist grundsätzlich in Gänze zu wiederholen. Die Festlegung dazu trifft der/die jeweilige Prüfer*in, der/die die Prüfung als nicht bestanden gewertet hat.

5. Termine, Datenangabe und Dokumentation 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 die 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. Zentrale Termine sind immer rechtzeitig mit der Ruderjugend Sachsen abzustimmen und durch diese bekanntzugeben.

Für die Anmeldung zur und die Dokumentation der Prüfung werden folgende Daten des Prüflings durch die Ruderjugend Sachsen erfasst und gespeichert: (1) Vorname, Nachname, (2) Geburtsjahrgang, (3) Geschlecht, (4) Verein. Der/die Trainer/in bzw. Verein übermittelt diese Angaben vorab an den Prüfer/die Prüferin sowie die Angabe der abzulegenden Technikstufe. Die richtige Schreibweise der Namen ist wichtig, damit ein Abgleich mit der Aktivenpassdatenbank des DRV möglich ist. Die Datenschutzinformation ist durch die Vereine zu gewährleisten.

Der/die Prüfer*in erstellt nach der Prüfung ein Protokoll in digitaler Form. Dieses wird an den Verein übermittelt sowie an den Landesruderverband/Ruderjugend Sachsen zur weiteren Verarbeitung.

Bei erfolgreich bestandener Prüfung erhält der Prüfling im Nachgang eine Urkunde als Nachweis. Die Verteilung erfolgt über die Vereine.

6. Prüfteam

a. Prüfberechtigung

Die Abnahme der Technikstufen 1 und 2 erfolgt nur durch die von der Ruderjugend Sachsen berufenen Prüferinnen und Prüfer (= Prüfteam). Die Berufung findet immer für die Dauer eines Kalenderjahres statt.

Die Übersicht des berufenen Prüfteams und deren Erreichbarkeit wird den Vereinen übermittelt. Auf der Homepage der Ruderjugend Sachsen wird eine namentliche Übersicht eingestellt, sofern der/die Einzelne dem nicht widerspricht.

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.

b. Grundsätze

Der/die Prüfer*in nimmt die Aufgabe ehrenamtlich wahr. Bei Übernahme der Aufgabe verpflichtet er/sie sich:

- 1) Die Prüfung gemäß den vorgegebenen Kriterien objektiv und neutral durchzuführen.
- 2) In der Art und Weise der Prüfung sowohl dem Anspruch an Qualität als auch einer kind- und jugendgerechten Umsetzung zu genügen.
- 3) Eine sachgerechte und aussagefähige Dokumentation zu erstellen und diese in digitaler Form sowohl dem Verein als auch dem LRVS zur weiteren Bearbeitung zuzusenden.
- 4) An der Weiterentwicklung der Inhalte aktiv und konstruktiv mitzuwirken.
- 5) An der Beratung, Information und Unterrichtung der Trainer/innen und Übungsleiter/innen mitzuwirken.

c. Aufgaben

Die Prüferin/der Prüfer:

- informiert sich vor Beginn der Prüfung über örtliche Gegebenheiten und Besonderheiten des Gewässers,
- nimmt die Prüfung als Einzelleistung ab

- führt vor Ort eine Auswertung gegenüber dem Prüfling durch
- erstellt ein aussagefähiges Protokoll der Prüfung, ausschließlich in digitaler Form
- sendet das Protokoll zeitnah nach der Prüfung per Email an den aktuellen Verteiler
- erklärende Ausführungen für das Prüfteam sind in Anlage 2 enthalten

7. Anlagen

Anlage 1: Übersicht Anforderungen und Elemente der Technikstufen

Technikprüfung Stufe 1 (in der empfohlenen Prüfreihenfolge)

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

Allgemeines:

- Wissen: Prüfling muss Stemmbretteinstellung verstanden haben, Bootsteile benennen und Skulls richtig einlegen können
- Vorwärtsrudern muss in einfacher Form gekannt werden (z.B. Blätter können in der Freilaufphase noch stellenweise schleifen), das Vorwärtsrudern beginnt in der vorderen Auslage
- Sicherheitslage (beide Blätter flach auf dem Wasser, Beine locker gestreckt, Arme locker gestreckt, Hände umfassen Griffe) muss gekannt werden
- Körperhaltung/ Körperspannung, Handführung, Daumenhaltung müssen gekannt werden

Element	Hinweis	Kommando
Einsteigen Ablegen mit Hilfe	selbstständiges Einsteigen und Abstoßen vom Steg auf Kommando (mit Hilfe)	fertig machen zum Einsteigen – steigt – ein!
Bootsgewöhnungsübungen:		
Gewichtsverlagerung (je 5x)	Ausgangsposition: beide Innenhebel unterhalb der Knie auf Unterschenkel, möglichst auf Bordwand, fixiert; Gewichtsverlagerung 5x nach jeder Seite ohne Lösen der Fixierung	
Handklatsch über dem Kopf (3x)	Handklatsch über dem Kopf mit zwischen Oberkörper und Oberschenkel arretierten Innenhebeln/Griffen (3x)	
Aufstehen, 3 Kniebeugen	Aufstehen im Boot, Skulls werden mit einer Hand gehalten, Ausführen von 3 tiefen Kniebeugen	
voraussetzende Übungen:		
Vorlage, Heben und Senken der Blätter (5x)	Ausgangsposition: vordere Auslage, Blätter senkrecht im Wasser; in der Vorlage gleichzeitiges Heben und Senken der Blätter bis zur Schwimmlage ohne Kippen des Bootes, ggf. auf Kommando <ul style="list-style-type: none"> • Handgelenke gestreckt • lockere Griffhaltung (Finger) • gleiche Innenhebelhöhe 	ggf. Kommando: Tipp!
Rücklage, Aushebeln – Hände weg (5x)	Ausgangsposition: hintere Umkehr, Hände auf einer Höhe, beide Blätter im Wasser; auf Kommando in der Rücklage gleichzeitiges Ausheben der Blätter, Abdrehen mit anschließender Armstreckung und Anrollen, dabei Blätter möglichst frei über dem Wasser führen <ul style="list-style-type: none"> • lockere Griffhaltung (Finger) • senkrecht Ausheben mit Abknicken der Handgelenke • gleiche Innenhebelhöhe 	Los!
grundlegende Rudermanöver:		
Wende über Backbord	Ausgangsposition: Rücklage, Hände auf einer	Fertig machen zur

Element	Hinweis	Kommando
	Höhe nahe Oberkörper, Blätter flach; Wende über Backbord und über Steuerbord auf Kommando (jeweils mindestens 180 Grad) mit Nutzung der ganzen Rollbahn <ul style="list-style-type: none"> • Kriterien wie beim Rückwärtsrudern 	Wende über Backbord – Los!
Wende über Steuerbord	s.o.	Fertig machen zur Wende über Steuerbord – Los!
Rückwärtsrudern (vorzugsweise gegen den Strom)	Ausgangsposition: Rücklage, Hände auf einer Höhe nahe Oberkörper, Blätter flach; Rückwärtsrudern ca. 10 Schläge auf Kommando mit Nutzung der ganzen Rollbahn <ul style="list-style-type: none"> • lockere Griffhaltung (Finger) • gleich hohe Innenhebelführung • Innenhebel rechts näher am Körper als links • kein Wegtauchen oder Herausgleiten der Blätter • Blatt darf in der Freilaufphase auf dem Wasser schleifen 	Fertig machen zum Rückwärtsrudern (Gegenrudern) – Los!
Vorwärtsrudern und Abstoppen	Abstoppen aus der Vorwärtsfahrt auf Kommando mit beiden Skulls gleichzeitig, Blatt muss bis zum Stehen senkrecht im Wasser sein	Stoppen – stoppt!
Vorwärtsrudern und Skull lang einseitig	Skull lang einseitig aus der Vorwärtsfahrt (alternativ stehend aus Sicherheitslage) auf Kommando	Skull lang – Backbord/Steuerbord!
Anlegen mit Hilfe Aussteigen	Anlegen mit Hilfe selbständiges Aussteigen auf Kommando	Fertig machen zum Aussteigen – steigt aus!
Grundlagen	s.o. Körperspannung, Handführung, Daumenhaltung	

Technikprüfung Stufe 2 (in der empfohlenen Prüfreihenfolge)

Allgemeines:

- Voraussetzung ist bestandene Prüfung Stufe 1
- die Forderungen des DRV zur Schlag- und Bewegungsstruktur sind prinzipiell zu erfüllen (rudertechnisches Leitbild)

Element	Hinweis	Kommando
Einsteigen und Ablegen ohne Hilfe	selbstständiges Einsteigen auf Kommando Abstoßen vom Steg	fertig machen zum Einsteigen – steigt – ein!
Vorwärtsrudern SF 18 – 20 *	mindestens 15 Schläge SF 18 bis 20	
Vorwärtsrudern SF 24 – 26 *	mindestens 10 Schläge SF 24 bis 26 (unter Beibehaltung des rudertechnischen Leitbildes)	Ansage aus der Fahrt heraus: 2 Übergänge, 1. Übergang, 2. Übergang
Ausbalancieren des Bootes	Ausbalancieren des Bootes nach 3 bis 5 Schlägen für mindestens 3 sec (leicht angerollt Hände vor/ unterhalb den Knien fixieren)	
Rückwärtsrudern	Rückwärtsrudern (Nutzung ganze Rollbahn) mit Ansteuern eines vorgegebenen Punktes/ einer Richtung	Fertig machen zum Rückwärtsrudern (Gegenrudern) – Los!
Anlegen ohne Hilfe Aussteigen	Anlegen ohne Hilfe selbständiges Aussteigen auf Kommando	Fertig machen zum Aussteigen – steigt aus!
* Einzelkriterien:	Vorlage	
	Wasserrassen	
	Einspannung	
	Durchzug	
	Innenhebelführung	
	Rücklage	
	Aushebeln	
	Blätter frei über dem Wasser	
	Rhythmus (Durchzug – Freilauf)	