

Technikstufe - Leitfaden

Regelungen und Abnahmebedingungen zur Erlangung der Technikstufen 1 und 2

Inhaltsübersicht:

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

0. Ziel des Leitfadens

Der Leitfaden soll Trainerinnen und Trainern, den Prüflingen sowie den Prüferinnen und Prüfern der Technikstufe detaillierte Hinweise geben. Er geht ein auf:

- Grundverständnis des Prüfinstrumentes Technikstufe sowie Einordnung in die Anfängerausbildung,
- allgemeine, administrative, organisatorische, materielle, personelle und zeitliche Voraussetzungen für die Prüfung,
- den Inhalt, den Ablauf und die Anforderungen der Prüfung sowie die Kriterien für das Bestehen

1. Aufgabenzuordnung

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, Ausnahmen, Verantwortung

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 LRVS Vorstand 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 ruderischen Anforderungen. Dies soll bewusst ein Zeichen für Sicherheit setzen sowie für eine gute ruderische Ausbildung.

In der Verantwortung der Trainerinnen und Trainer bleibt es einzuschätzen, wie eigenständig die Aktiven tatsächlich sind und unter optimalen als auch unter erschwerten Witterungs- und Wasserbedingungen am Trainings- und Wettkampfbetrieb teilnehmen können.

3. Inhalte

Die Inhalte der Technikstufen überprüfen Grundfertigkeiten, die in der rudertechnischen Ausbildung von Anfängern und Anfängerinnen 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 hauptsächlich die Ausprägung der Beherrschung des rudertechnischen Leitbildes im Skullen, dabei wird der Ruderschlag in all seinen Phasen bewertet. Hinzu kommen einzelne Elemente, die für Wettkämpfe erforderlich sind. 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.

Trainerinnen und Trainer sollten sich vor Anmeldung ihrer Schützlinge zur Prüfung der Technikstufen folgende Fragen stellen, um damit einzuordnen, wie sie selbst die zu erwartende Leistung einschätzen:

- Wie viel Ausbildungszeit hat der Aktive bereits absolviert?
- Wurden mit dem Aktiven nur die Elemente geübt oder mehr ausgebildet?
- Würde ich den Aktiven, so wie er jetzt rudert, zu einem Wettkampf starten lassen?

Das Mindestalter für das Ablegen der Prüfung orientiert sich an den Regelungen des Deutschen Ruderverbandes bzw. der Deutschen Ruderjugend zur Teilnahme an ruderischen Wettbewerben. Derzeit ist es das Jahr, in dem die Person das neunte Lebensjahr vollendet.

Die zu Prüfenden sollen den Inhalt und den Ablauf der Elemente kennen. Sie zeigen diese nach Aufforderung durch die Prüferin bzw. 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 bzw. Fahrerin, Megafon usw.)

Die Prüferin bzw. 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 bzw. den Prüfer gegenüber den Prüflingen nach Möglichkeit in Anwesenheit des verantwortlichen Trainers bzw. der verantwortlichen Trainerin 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 Trainers bzw. der Trainerin des Prüflings ist gewünscht, er bzw. sie soll nicht aktiv in den

Prüfungsverlauf eingreifen. Der Trainer bzw. die Trainerin soll als Ansprechperson vor Ort zur Verfügung stehen, die Aufsichtspflicht verbleibt bei ihr bzw. 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 Prüfer bzw. die Prüferin 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 Prüfers bzw. der Prüferin.

Einzelne Elemente können je nach Prüfungssituation und nach individueller Einschätzung des Prüfers bzw. der Prüferin 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 Prüfer bzw. die Prüferin, der bzw. 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 Trainer bzw. die Trainerin, 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 E-Mail zur Kenntnis an die Ruderjugend Sachsen (ruderjugend@sachsen-rudern.de) übermittelt werden.

Bei der Anzahl von Prüflingen soll pro Prüftermin eine Anzahl von 10 Prüfungen nicht überschritten werden (nicht die Anzahl Prüflinge, sondern die Zahl der Prüfungen ist relevant). Falls mehr Prüflinge geprüft werden sollen, wird empfohlen entweder mehrere Prüfende anzuschreiben, ggf. auch Koordination durch die RJS oder mehrere Termine zu vereinbaren. Eine frühzeitige Information zu größeren Zahlen ist hilfreich.

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 Trainer bzw. die Trainerin bzw. Verein übermittelt diese Angaben vorab an den Prüfer bzw. die Prüferin sowie die Angabe der abzulegenden Technikstufe. Die richtige Schreibweise der Namen ist wichtig, damit ein Abgleich mit der Aktivenpass-Datenbank des DRV möglich ist. Die Datenschutzinformation ist durch die Vereine zu gewährleisten.

Der Prüfer bzw. die Prüferin erstellt nach der Prüfung ein Protokoll in digitaler Form. Dieses wird per E-Mail übermittelt an

- den Verein
- den Landesruderverband Geschäftsstelle
- die Ruderjugend Sachsen.

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 bzw. der Prüfer gleichzeitig aktive Trainerin bzw. aktiver Trainer in ihrem bzw. seinem Verein, insbesondere der zu prüfenden Sportlerinnen und Sportler, darf sie bzw. er die Technikstufen dort nicht abnehmen.

b. Grundsätze

Der Prüfer bzw. die Prüferin nimmt die Aufgabe ehrenamtlich wahr. Bei Übernahme der Aufgabe verpflichtet er bzw. 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 und Trainerinnen und Übungsleiter sowie Übungsleiterinnen mitzuwirken.

c. Aufgaben

Die Prüferin bzw. 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 E-Mail an den aktuellen Verteiler
- erklärende Ausführungen für das Prüfteam sind in Anlage 2 enthalten

7. Besonderheiten

Wir haben in den Vereinen auch immer wieder Aktive mit körperlicher, geistiger oder Beeinträchtigung in der Wahrnehmung. Diese sollen soweit möglich integriert werden und Rudern als interessante Sportart erleben. Das Para-Rudern findet immer größere Bedeutung.

Sollte ein Person aufgrund ihrer dauerhaften Einschränkungen nicht in der Lage sein, die Prüfungsanforderungen zu erfüllen, so ist durch den Verein das Gespräch mit der Ruderjugend Sachsen zu suchen. Hier sollen die Besonderheiten erörtert werden, um dann eine Einzelfallentscheidung zu treffen. Grundlegende Intension ist, die Prüfungssituation individuell anzupassen, z.B. Art des Gewässers, Wassertiefe, Bootsklasse, Mindestelemente im Einer. Im Vorfeld ist eine faire Kommunikation mit Eltern und den Aktiven zu führen, was realistisch ist oder ob Rudern als Sportart als Wettkampfsportart nicht geeignet ist

Findet eine Prüfung statt, dann sollen im Prüfprotokoll die Besonderheiten der Prüfungssituation vermerkt werden sowie ggf. Einschränkungen, z.B. Festlegung Wettkämpfe nur im Mannschaftsboot. In der Urkunde zur Prüfung soll ebenfalls auf die Abwandlungen hingewiesen werden.

8. Anlagen

Anlage 1: Übersicht Anforderungen und Elemente der Technikstufen

Technikprüfung Stufe 1 (in der empfohlenen Prüfreihefolge)

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 mit dem Fuß vom Steg auf Kommando (mit Hilfe)	fertig machen zum Einsteigen – steigt – ein!
Bootsgewöhnungsübungen:		
Gewichtsverlagerung (je 5x) (z.B. beim An- und Ablegen, bei Ausweichmanövern)	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) (z.B. Stemmbrett einstellen, Schuhe zu machen, Jacke ausziehen, Hände frei bekommen)	Handklatsch über dem Kopf mit zwischen Oberkörper und Oberschenkel arretierten Innenhebeln/Griffen (3x)	
Aufstehen, 3 Kniebeugen (z.B. Ein- und Aussteigen)	Aufstehen im Boot, Skulls werden mit einer Hand gehalten, Ausführen von 3 tiefen Kniebeugen	
voraussetzende Übungen:		
Vorlage, Heben und Senken der Blätter (5x) (z.B. Stellen des Bootes in der Vorlage, Startposition, leichte Korrektur am Start)	Ausgangsposition: vordere Auslage, Blätter senkrecht im Wasser; in der Vorlage gleichzeitiges Heben und Senken der Blätter bis zur Schwimmlage ohne Kippen des Bootes, ruhige, sichere, stabile Ausführung auf Kommando <ul style="list-style-type: none"> • Handgelenke gestreckt • lockere Griffhaltung (Finger) • gleiche Innenhebelhöhe 	Kommando: Tipp!
Rücklage, Aushebeln – Hände weg (5x) (z.B. hintere Bewegungsumkehr beim Ruderschlag, Aushebeln in der Bewegungsumkehr)	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, ruhige, sichere und stabile Ausführung <ul style="list-style-type: none"> • lockere Griffhaltung (Finger) • senkrecht Ausheben mit Abknicken der 	Los!

Element	Hinweis	Kommando
	Handgelenke • gleiche Innenhebelhöhe	
<u>grundlegende Rudermanöver:</u>		
Wende über Backbord	Ausgangsposition: Rücklage, Hände auf einer Höhe nahe Oberkörper, Blätter flach; Wende über Backbord und über Steuerbord auf Kommando (jeweils mindestens 180 Grad) mit Nutzung der ganzen Rollbahn • Kriterien wie beim Rückwärtsrudern	Fertig machen zur 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 • 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 (z.B. Ausweichen von Hindernissen, vermeiden von Kollisionen)	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 (z.B. Ausweichen von Hindernissen, vermeiden von Kollisionen)	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	
<u>Steuerfähigkeit</u>		
Kurs korrigieren auf Kommando	Kurs aus der Fahrt heraus auf Kommando korrigieren	Backbord – über Steuerbord – über (Überziehen – an Backbord / Steuerbord) (ggf. durch Handzeichen rechts / links)

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 Skullen)

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 * (Streckenschlag im Wettkampf)	mindestens 10 Schläge SF 24 bis 26 (oder höher) (unter Beibehaltung des rudertechnischen Leitbildes – technikstabiler Bewegungsablauf unter Wettkampfbedingungen)	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 der Knie fixieren)	
Rückwärtsrudern (Heranfahen an Startbrücke)	Rückwärtsrudern (Nutzung ganze Rollbahn) mit Ansteuern eines vorgegebenen Punktes/ einer Richtung	Fertig machen zum Rückwärtsrudern (Gegenrudern) – Los!
Steuerfähigkeit		
Kurs korrigieren auf Kommando	Kurs aus der Fahrt heraus auf Kommando korrigieren	Kommando: Backbord – über Steuerbord – über (Überziehen – an Backbord / Steuerbord) (ggf. durch Handzeichen rechts / links)
Regattafähigkeit		
Start	Ausführen eines Starts auf Start-Kommando 4 – 5 Startschläge (Ausführung je nach Verein) (kann mit SF-Erhöhung verbunden werden)	Kommando: Achtung – Los!
Anlegen ohne Hilfe Aussteigen	Anlegen ohne Hilfe selbstständiges 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)	

Ä