

Ann-Elen Pinnecke	Lübecker RG	Siegessause
Paul-Mika Ehlke	Schweriner RG	Wetten, dass ...?
Julian Schöler	Schweriner RG	Tag des Ruderergometers
Maximilian Munski Christian von Warburg	RG Hansa Hamburg	Nikolausrudern
Enya Freudenberg	RG Germania Kiel	24-Stunden-Rudern
Alexander Funk	RC Tegel	Nikolausergo
Alissa Dreyer Bodo Fiebig	RC Neumünster	Nikolausrudern
Tizian Hillemann	RG Geesthacht	Boßeln
Henrik Weißenborn	Ratzeburger RC	Weihnachtsfeier für Kinder
Leandra Reich	SRSV Plön	Kekse backen am SRSV
Laurent Rodemerk Marcel Schwab Sigi Schwab	Preetzer RC	Weihnachtsrudern
Annika Bunk Henrik Herzog Victoria Teichmann Martje Westphal	Elmshorner RC	Halloween-Party
Jakob Grafe	Wolfsburger RC	Koordinale

Ann-Elen Pinnecke
Lübecker Ruder-Gesellschaft

Siegessause



Projektvorstellung:

Meine Idee war es, eine Aftershow Siegesfeier Party zu machen. Der Gedanke kam daher zustande, dass letztes Jahr nach der Siegesfeier alle gegangen sind. Der Jugendliche Teil ging in die Clubs, um dort zu feiern, die Jüngeren nach Hause, da für sie Clubs noch keine Option sind, die Eltern fühlten sich zu alt um weiter zu ziehen und die älteren Clubmitglieder und die Trainer blieben dort in der LRG an der Bar sitzen. Schade eigentlich, da das Erfolge Feiern ja erst richtig nach dem offiziellem Teil los geht. Die Gastronomie neben dem Verein, in der die Siegesfeier statt findet, bietet eigentlich genügend Platz, um eine kleine Tanzfläche frei zu halten. Mir ging es darum Jung, Alt, Groß und Klein besamen zu halten und den Abend im Verein zu feiern und nicht alleine verstreut in ganz Lübeck. Zum einen war das Ziel also alle im Verein zu halten und die ganze Sache nicht schon um 22 Uhr enden zu lassen und zum Anderen, Leute zusammen feiern oder an der Bar einen trinken lassen, die sich normalerweise im Training nicht begegnen oder auch nicht großartig miteinander reden. Als ich die Idee im Kraftraum beim Training einmal ansprach, waren viele begeistert und freuten sich auf die neu geplante Siegessause.

Projektplanung:

Mir ist nicht bekannt, dass es dieses Projekt in dieser Form schon einmal gab. Sicher waren einige Gruppen danach immer feiern, aber eine Tanzfläche im Verein selber gab es so noch nicht. Beim Aufbauen wurden dann erste Details besprochen, wie z.B nach dem offiziellen Teil umgebaut wird. Die Idee stand schnell fest. In der Hälfte, wo die Kinder sitzen, werden die Stühle gestapelt und die Tische kommen an den Rand. Fertig war die Tanzfläche. Zu unserem großen Glück haben wir ein Hobby DJ in unserer A -Junioren Trainingsgruppe, der sich sofort bereit erklärte Boxen, DJ Pult, Lampen, Mischpult und seine DJ Künste zu stellen. All das wurde nach dem offiziellen Teil aufgebaut und die Siegessaue konnte starten.

Fazit:

Erfreulicher Weise wurde das Projekt sehr gut aufgefasst. Wir hatten Jugendliche, ein zwei Elternteile aber auch Ehemalige und Trainer auf der Tanzfläche. Natürlich haben wir die Musik nur langsam lauter gemacht, so dass es noch die Möglichkeit gab für die Tanzmuffel sich zu unterhalten. Ich denke, gerade weil der DJ selbst in der Trainingsgruppe ist und unsere Sportler gerne mal tanzen gehen, dass dieses Projekt in Zukunft weitergeführt werden kann und somit dann hoffentlich fester Bestandteil des inoffiziellen Teils wird. Denn so gibt es dann immer nach jeder Siegesfeier eine Siegessaue.

Viele haben beim Gehen gesagt, dass ihnen das gut gefallen hat mit der Musik oder haben es als Siegesfeier der ganz anderen Art bezeichnet. Ein toller Erfolg auch, muss man an dieser Stelle erwähnen, für die Gastronomie, die somit mehr Getränke ausschenken konnte, was dem Verein ja nur zu Gute kommt.

Auswertung Projekt „Wetten, das ...?“

Die Idee

Hannes Ocik besuchte am 23.12 den Verein, um uns ein für ihn gesponsertes Ergometer zu überreichen. Dafür wollte er ein wenig „Drumherum“ haben und so mussten wir uns das Ergometer verdienen. Hannes wettete, dass wir es als Verein nicht schaffen 126585 m (drei Marathons) in einer Stunde auf unseren 12 Ergometern zurückzulegen. Für diese Herausforderung sprach ich sowohl die Jüngsten als auch das älteste Mitglied unseres Vereins an, um einen Altersquerschnitt aus dem Verein gegen Hannes antreten lassen zu können. Meine ursprüngliche Idee, gegen Hannes eine Staffel nach demselben Prinzip, also auch mit einem Altersquerschnitt aus dem Verein, zu fahren musste verworfen werden, da die damit verbundene Belastung nicht mit Hannes' Trainingsplan vereinbar war.

Die Vorbereitung

Gleich zu Beginn schrieb ich Hannes eine Nachricht, in der ich ihm erklärte was ich am 23.12 vorhatte, auf die ich jedoch lang keine Antwort erhielt. Letztendlich wurde ich dann über Hannes' Mutter, die selbst auch aktives Vereinsmitglied ist, von Herr Flaschmann informiert, dass mein Plan so, wie er ursprünglich gedacht war, nicht funktionieren wird. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich jedoch nicht mehr viel Zeit und hatte wegen fehlender Rückmeldung und auch meiner Bedenken, Hannes mit einer zweiten Nachricht zu nerven, noch nicht mit der Planung begonnen. Im Endeffekt habe ich deswegen erst wenige Tage vorher die Meldung für das Event im Verein ausgehangen und auch über die Social-Media Seite der SRG und die des Jugendbereichs herausgegeben und mich eigentlich schon damit abgefunden, dass wahrscheinlich so wenige Leute kommen werden, dass eigentlich jeder die Stunde selbst durchfahren muss. Außerdem habe ich auch wenige Tage vorher für die Veranstaltung Getränke und ein paar Süßigkeiten, hauptsächlich für die Kinder, eingekauft. Zudem habe ich noch die Meterzahl für jedes der Ergometer ausgerechnet und dann auch noch den Schnitt auf 500 m, womit ich mich komischerweise ziemlich schwergetan habe.

Die Durchführung

Tatsächlich waren bedeutend mehr Leute gekommen, als ich erwartet hatte. Ich denke wir waren um die 30 Leute. Im Vorfeld habe ich mir die Hilfe eines Mitglieds meiner Trainingsgruppe geholt, um die letzten Vorbereitungen zu treffen. Weil viele der anwesenden Erwachsenen so voller Tatendrang waren, dass sie die Stunde auf dem Ergometer allein durchfahren wollten, befürchtete ich, dass die Kinder dadurch nicht zum Zuge kommen könnten und „reservierte“ ihnen daraufhin 5 Ergometer und legte eine Maximaldistanz von 2000m am Stück pro Person fest, wobei viele auch mehrmals gefahren sind. Hannes verspätete sich, woraufhin wir ohne ihn begannen die Ergometer einzustellen, doch kam er genau rechtzeitig, um selbst

das Startsignal geben zu können. Zum Ende hin wurde es ein wenig stressig noch ausreichend Wechsellmöglichkeiten für die Kinder zu finden, da diese dann alle schon mindestens 1 mal gefahren waren und die Erwachsenen die Ablöse von den Kleinen nicht so recht auf dem Schirm hatten. Als dann das letzte Ergometer nach 47 Minuten fertig war und Hannes nach seiner verlorenen Wette das Ergo überreichte und einweihete, löste sich die Veranstaltung schneller als gedacht auf, sodass viele Getränke unangetastet geblieben waren. Immerhin waren die Kekse alle.

Verbesserungspotential

- Hartnäckigkeit gegenüber den Personen, von denen ich was will ; z.B Hannes
- etwas frühere Organisation (hätte sich mit Punkt 1 erledigt)
- etwas strengere Durchplanung (Blick für's Detail fehlte stellenweise)
- frühere Publikmachung
- Checken der Ergometer im Vorhinein (bei manchen waren die Batterien echt schwach)





Nikolausrudern bei der RG HANSA Hamburg

Eckdaten:

Durchführende: Maximilian Munki, Christian von Warburg
Verein: Ruder-Gesellschaft HANSA e.V., Hamburg
Projekttitel: **Nikolausrudern**

Projektvorstellung und -ziel

Das Nikolausrudern hat in der RG HANSA eine lange Tradition. Mit dieser Veranstaltung möchten sich die Wettkampfruderinnen und -ruderer bei den Mitgliedern des Vereins für die zurück liegende Saison und die erhaltene Unterstützung bedanken.

Dabei liegt der Schwerpunkt des Projekts auf der Verbindung der verschiedenen Gruppen innerhalb des Vereins. So laden die aktiven Athleten die Wanderruderer und leistungsorientierten Sportler ein, um mit ihnen einen geselligen Nachmittag auf dem Wasser und im Bootshaus zu verbringen. Dies gibt allen Beteiligten die Möglichkeit ins Gespräch zu kommen, sich so besser kennen zu lernen und damit auch eine Verbindung zwischen den „verschiedenen Welten des Rudersports“ zu schaffen.

Projektplanung und -durchführung

Der Ablauf

Die jährlich um den Nikolaustag wiederkehrende Veranstaltung folgt traditionell dem gleichen Ablauf und schafft so alle Jahre wieder eine Basis für einen Dialog zwischen den verschiedenen Mitgliedergruppen auf sowohl sportlicher als auch zwischenmenschlicher Ebene.

Die Nikolausruderer treffen sich am frühen Sonntagnachmittag ausgestattet mit Nikolausmützen und weiteren weihnachtlichen Accessoires auf dem Steg. Nach einer kurzen Begrüßung durch die aktiven Sportler werden gemeinsame Boot eingeteilt, sodass Jung und Alt zusammen wahlweise im Gig- oder Renn-Boot aufs Wasser gehen können. So entsteht nach „kurzer“ Zeit aus einem Durcheinander aus Mensch und Material eine weihnachtliche Flotte, welche im Anschluss Kurs auf den befreundeten RV Teichwiesen am Alsterlauf nimmt. Hier wartet auf die Ruderer bereits eine kleine Stärkung in Form von der Jahreszeit angemessenen Heißgetränken und Gebäck, welche zu einer Pause und ersten Gesprächen einladen.

Im Anschluss nimmt die HANSA-Flotte dann wieder Kurs auf den Heimatsteg. Dort beginnt, nachdem Ruderer und Boot gereinigt und trockengelegt sind, der gemütliche Teil des Nikolausruderns. Im weihnachtlich hergerichteten oberen Saal des Vereinshauses laden selbstgebackenen Kuchen und Plätzchen, Kaffee und Punsch sowie weitere Leckereien zum besinnlichen Zusammensein ein. Durch den Nachmittag führen das Christkind und der Nikolaus, welche traditionell von den jüngsten Juniorinnen und Junioren verkörpert werden.

Diese weihnachtlichen Moderatoren stimmen Weihnachtslieder an und erzählen Geschichten und Gedichte.

So klingt das Nikolausrudern gemütlich aus und alle Beteiligten freuen sich auf eine Neuauflage im nächsten Jahr.

Planung und Durchführung

Auf der organisatorischen Seite galt es vor Allem logistische Aufgaben zu bewältigen, wobei sich durch die Tradition der Veranstaltung ein gewisses Selbstverständnis für die Durchführung bei den Sportlern entwickelt hat, sodass es in vielen Punkten nur noch einer Art Aufsicht der Vorbereitung bedarf.

Ein wichtiger Punkt der Vorbereitung ist das rechtzeitige Einladen zur Veranstaltung, was durch einen Aufsteller im Eingangsbereich und den Newsletter geschehen ist. Weiter wird ein Überblick über die zu erwarteten Teilnehmer benötigt, wozu eine Liste neben dem Aufsteller ausgehängt wird.

Die Räumlichkeiten müssen reserviert und am Tag des Nikolausruderns hergerichtet werden. Hierfür wird das benötigte Material, zum Beispiel zur Dekoration, zur rechten Zeit am rechten Ort benötigt.

Einen weiteren Punkt stellt das Einkaufen der Verpflegung für den Nachmittag dar. Hierfür existiert eine bewährte Einkaufsliste. Damit Kaffee und Punsch nicht kalt getrunken werden müssen, ist eine Absprache mit dem Wirt der Gastronomie von Nöten, welcher ebenfalls bei Geschirr und Besteck unterstützt.

Außerdem muss im Laufe der Vorbereitung die Gruppe der Sportler laufend koordiniert werden.

Fazit

Rückblickend war das Nikolausrudern wieder ein voller Erfolg. Trotz schlechten Wettervorhersagen folgten ca. 50 Vereinsmitglieder Einladung. Die Stimmung war über den gesamten Nachmittag sehr angenehm und alle Beteiligten hatte sichtlich Spaß.

Aus organisatorischer Sicht war vor Allem die Absprache unter den, bei der Vorbereitung Federführenden, sehr gut, da es bei den letzten Vorbereitungen vor Beginn nichts fehlte. Auch das Engagement der Sportler war vorbildlich.

Verbessern ließe sich im nächsten Jahr vor allem die Einteilung der Sportler in der Vorbereitung, um den Ablauf noch flüssiger zu gestalten. Ein weiterer Punkt der Einteilung wäre eine etwaige Bootseinteilung bzw. Planung, welche Boot gefahren werden sollen, da die Phase des Bildens von Mannschaften und das Ablegen dieser die mit Abstand stressigste an diesem Nachmittag war. Hierfür ließe sich zum Beispiel die ausgehängte Anmeldeliste nutzen. Nichts desto trotz ist die Tradition des Nikolausruderns in der RG HANSA eine schöne Veranstaltung, um die verschiedenen Gruppen des Vereins zusammen zu führen und gemeinsame Erfahrungen zu schaffen.

24-Stunden-Rudern

Ein Projekt bedarf einer Menge Planung.

Nachdem Ich die Aufgabe bekommen haben, fiel die Entscheidung aufs 24h-Rudern, wobei ein Ergo 24std. durchgehend bewegt werden muss, die Ruderer aber 30minütig wechseln.

Nach kurzem Blick in den Kalender war das Datum schnell festgelegt.

Danach wurde der Veranstaltungsort organisiert, was dann unser Schwentinezimmer wurde, welches auch an dem Tag frei war.

Schlafen konnten wir in der Trainingshalle, für die Verpflegung war ein Patchwork-Buffer geplant.

2 Wochen vor der Veranstaltung habe Ich die Anmeldeliste ausgehängt. Alle Schichten konnten wir besetzen und kamen so auf 42 Ruderer jeden Alters.

Beim Aufbau habe ich Hilfe bekommen, damit die Technik auch wirklich funktionierte.

Wir haben 2 Ergos aufgebaut (eins zum durchfahren, eins zum Warm- und Ausfahren), eine Musikanlage, einen Beamer zum Film gucken, einen PC mit Uhr, dem führenden Kilometerstand und einer Excel-Tabelle auf der die geruderten Kilometer eingetragen wurden.

Wie bereits erwähnt, waren die Schichten je 30 Minuten. Die Teilnehmer wurden gebeten, 10 min vor Beginn ihrer Startzeit am Austragungsort zu sein, damit ein 'fliegender Wechsel' gewährleistet war.

In der Zeit, wo die Ruderer wechselten haben, haben wir das Ergo gesäubert und die Kilometerzahl abgelesen.

Die Nachtschichten zu besetzen war kein Problem, da hier der Zusammenhalt im Verein geholfen hat.

Nach 24 Stunden ohne Zwischenfälle und 309,24 geruderten km konnten wir das Projekt erfolgreich beenden.

Das Aufräumen verlief ebenso problemlos wie das Rudern selbst, da jeder mit anpackte.

Mein Fazit wäre, das man z.B. die Anmeldeliste früher aushängen sollte, da die Anmeldung etwas schleppend anlief. Auch sollten man die Schichtzeiten besser planen, da der ein oder andere 10min vor seiner Startzeit noch geweckt werden musste. Wir bedauerten sehr, dass das Concept Ergo sich nach 50000meter zurücksetze, sodass die ersehnten 24 Stunden nicht auf dem Display standen.

Es war eine erfolgreiche Veranstaltung, die allem egal ob ;Leistungs-, Patienten- oder Wanderruderer und egal zu welcher Uhrzeit viel Spaß gemacht hat und gerne wiederholt werden soll (vielleicht ja im Sommer, dann aber nicht auf dem Ergo sondern im Boot), die aber ohne die Hilfe von vielen Beteiligten, allen voran den Eltern, die uns zum größten Teil verpflegt haben, nicht möglich gewesen wäre.



Nikolausergo

Mit der Kindergruppe (10-14 Jahre)

Mein Projekt außerhalb des normalen Trainings ist das Nikolausergo, ein Wettkampf auf dem Ergometer welcher traditionell im Sportclub Berlin-Köpenick veranstaltet wird. Unter dem Motto; „Wenn der Nikolaus die Goldmedaillen verteilt“, geht es je nach Altersklasse über 500 – oder 1000 Meter, natürlich auf dem Ergo. Der Grund für die Durchführung war die Idee, mal ein bisschen Abwechslung zu schaffen und damit einen Ansporn und einen Motivationsgrund in das, für die Kinder doch zuweilen sehr monotone, Wintertraining zu bringen. Organisatorisch gibt es keine großen Unterschiede zu jeglicher anderer Regatta oder einem Wettkampf, es läuft eigentlich sogar entspannter ab, da intern entschieden und nachgefragt werden kann wer was fährt und die Meldungen so über einen befreundeten Kontakt beim SCBK durchgegeben werden können und anschließend nur noch das Meldegeld überwiesen werden muss. Die Anfahrt gestaltet sich auch ziemlich einfach da, wie aus dem Namen ersichtlich, der SCBK auch in Berlin sein Ruderrevier hat und die Kinder für sich oder in Fahrgemeinschaften zum Vereinshaus kommen, in welchem die Veranstaltung stattfindet. Während des Wettkampfs werden die Kinder von den Betreuern angefeuert, wie wir das alle kennen, jedoch wenn die Kids zum ersten Mal am einem Ergo-Wettkampf teilnehmen ist das natürlich was Besonderes, diese ganze Stimmung in dem Raum wo die vielen Ergos stehen und später dann selbst eine solche Unterstützung zu bekommen und dann die eigenen Vereinskameraden kräftig mit anzufeuern. Ziel ist es mit dem Wettkampf, zum einen, die Motivation und den Ehrgeiz über das Wintertraining nicht zu verlieren, vielleicht sogar zu stärken und auch nochmal die Halle zu verlassen um sich auf das wichtigste zu konzentrieren - nämlich die Ruderbewegung. Zum anderen kann dies aber auch der erste Wettkampf sein, für diejenigen, die über den Herbst neu in den Verein gekommen sind und somit noch nie auf dem Wasser waren und mit dem Rudersport erst dann so richtig in Berührung kommen, wenn es an die kleinen vorbereitenden Ergotermine geht, welche etwa anderthalb Monate vorher extra angesetzt werden. Das Nikolausergo wird von den Trainern und Betreuern sehr gerne wahrgenommen, es ist also nicht das erste Mal das der Verein an diesem Ergometerwettkampf teilnimmt.

Wer hat Was wann gemacht?

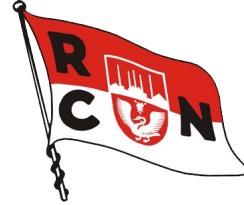
Was wurde gemacht?	Wer hat's gemacht?	Wann wurde es gemacht?
Zeitliche Verfügbarkeiten der Sportler geklärt	Jeder Trainer aus dem Team, es wurde dann in einer Liste vermerkt	4-6 Wochen vor dem Wettkampf
Anmeldung beim Wettkampf	Trainerkollegin die Kontakte im Verein hat	3 Wochen vor dem Wettkampf
Liste mit Startzeiten und Startnummern erstellt	Trainerkollegin die die Meldung gemacht hat	3 Wochen vor dem Wettkampf
E-Mail an die Sportler und Eltern	Die habe ich in enger Abstimmung mit den anderen Trainern geschrieben	3 Wochen vor dem Wettkampf
Vereinskleidung mitgenommen	Die habe ich mitgenommen	Bevor ich zum Wettkampf losgefahren bin
Startnummern geholt	Die habe ich geholt	Direkt vor dem Wettkampf
Aufsicht/zum Aufwärmen geschickt	Immer derjenige Trainer der nicht gerade zum anfeuern abwesend war	Mitten im Geschehen
Sportler angefeuert	Wir alle haben uns abgewechselt	Mitten im Geschehen
Sportler zum Abwärmen geschickt und ein Auge auf denjenigen gehabt	Derjenige der angefeuert hat und derjenige der Aufsicht gemacht hat	Nach der Belastung
Vereinskleidung eingesammelt	Trainerkollege welcher die Klamotten mit in den Verein genommen hat	Zum Ende der Veranstaltung
Zeiten aufgeschrieben	Ich, am Abend als die Zeiten online gestellt wurden	Nach der Veranstaltung

Abschließend kann man sagen die Veranstaltung uns gut gelungen ist, viele Emotionen und viele neue Erfahrungen. Das wir Trainer uns aufgeteilt haben, war eine gute Idee, jedoch hat das Abwechseln manchmal zu einer stressigen Atmosphäre geführt, was ich unnötig fand. Ein Kind meinte nach dem Wettkampf zu mir, dass es sich gar nicht motiviert gefühlt hatte, von den

Anfeuerungsrufen der Trainerin und eher Ohrenscherzen bekommen hatte. Ich fand das ein bisschen schade weil das ja genau das Gegenteil von dem war was wir erreichen wollten, daher bin ich der Meinung das man bei sowas eher ein bisschen mehr auf die Kinder eingehen-und erklären und nachfragen sollte, so in der Richtung von: "Beim Wettkampf sitzen wir hinter dir und werden dich laut anfeuern, glaubst du das motiviert dich?". Dann kann man auf das Kind besser eingehen, auch wenn die Antwort vielleicht nicht so aussagekräftig ist, wie erhofft. Auf jeden Fall werden wir das nächstes Mal wieder machen und dann werde ich, wenn ich mir bei solchen Themen unsicher bin, mehr auf das Kind eingehen und fragen. Das habe ich schon öfter gemacht und stets positivere Erfahrungen gemacht, anstatt erstmal das Schema-F durchzuziehen.

Projektbericht

Alissa Dreyer und Bodo Fiebig
Ruder-Club Neumünster e.V.



Nikolausrudern im Ruder-Club Neumünster

Idee für das Projekt:

Der RCN war jahrelang dafür bekannt den sogenannten Nikolaus-Lauf auszurichten. Die Organisation dafür wurde aufgrund der veränderten Vereinsstruktur an den benachbarten Kanu-Klub Neumünster abgegeben.

Alissa wollte für die Ruderwilligen ein neues vereinsinternes Event für den Winter schaffen und kam dann auf die Idee des Nikolausruderns.

Ziel und thematischer Schwerpunkt des Projektes:

Uns ist es wichtig die emotionale Bindung an den Verein zu stärken. Durch ein besseres Kennenlernen der Teilnehmer untereinander kann eine einfache Kommunikation unter den Mitglieder herbeigeführt werden. Nachwuchsruderer werden besser integriert. Spaß fördert den Erfolg und ist gleichzeitig Werbung für den Rudersport. Dieses Ereignis soll auch die verschiedenen Altersgruppen zusammenführen.

Auf anderer Ebene können nebenbei Kompetenzen, wie z.B. Fach-, Methoden- und Sozialkompetenzen, herausgearbeitet werden.

Ablauf und Organisation:

Individuelle Einladung an alle Mitglieder im Verein durch die Vorsitzende Sport (Alissa). Bei Anmeldung soll auch angegeben werden, wer bereit ist Kaffee, Kuchen, etc. für den Nachmittag beizusteuern.

Die Liste der Teilnehmer wird an die Organisatoren verteilt, um die Erfahrung der Ruderer einzuschätzen und die Obmänner/-frauen zu bestimmen.

Außerdem werden Weihnachtsmützen organisiert (Bodo) und Plakate vorbereitet „Fröhliche Weihnachtszeit“ (Alissa)

Kontakt mit der Presse aufnehmen, möglichst mit Bildmaterial für die regionale Presse (Bodo)

Dokumentation der gesamten Veranstaltung gewährleisten für ein potentielles Fotobuch (alle des Organisationsteams)

Der Tag der Veranstaltung wird in 3 Phasen eingeteilt

1. Vor dem Rudern
2. Auf dem Wasser
3. Nach dem Rudern

Dauer der Veranstaltung ca. 2-3 Stunden

Equipment: Moderationswand, -koffer, Flip-Chart bereithalten

Vor dem Rudern

Ansprache und Begrüßung der Teilnehmer (Alissa) mit Überleitung zum

Briefing der Teilnehmer (Bodo)

Rudern (incl. Boote zu Wasser etc.) ca. 1,5 - Stunden

Bestimmung der Obmänner, ggf. Unterstützung bei der Bootseinteilung, Ausstattung der Boote mit heißem Tee, Kakao und Kekse sowie Ausstattung der Teilnehmer mit Weihnachtsmützen.

Gestaltung der Ruderphase

15- 20 Minuten „Wasserballett“ (= Gleichgewichtsübungen, Kommandos)

Einteilung der Strecke (ca. 6 Kilometer) mit unterwegs 2x2 10 „Dicke“ bei Erreichen der „Betriebstemperatur“

In der Mühbrooker Bucht gibt es Tee oder Kakao und Kekse. Der Aufenthalt wird bewusst verkürzt, damit die Betriebstemperatur nicht weit absackt.

Verhalten gegenüber anderen Wassersportlern auf dem See. Dies führt zu einer positiven Präsentation des RCN, auch bei den Spaziergängern.

Alternative: Wenn das Wetter zu stürmisch und/oder regnerisch ist, verlagern wir die Aktivitäten in das Bootshaus und fahren auf dem Ergo. Wir nutzen die Gelegenheit, um am Steg das Anlegen bei Starkwind zu erläutern und bauen noch eine Sequenz ein: Für Ausbildungszwecke haben wir eine Automatik-Rettungsweste vorbereitet, mit der wir ihre Funktion erklären können, um den Unterschied zwischen Feststoffweste und Automatik zu verdeutlichen.

Auf dem Wasser

s. Gestaltung der Ruderphase

Nach dem Rudern

Reinigung der Boote

Debriefing (Alissa und Bodo)

Ablauf und Durchführung besprechen. Was fiel auf? Eigene Reflexionen.

Aus dem Stand Einschätzung des heutigen Tages auf einer Skala von 1 bis 10. Bodo gibt an Land eine imaginäre Skala vor.

Bei Kaffee und Kuchen

Im Clubhaus soll sich eine gelockerte Gesprächsrunde bei entspannter Atmosphäre entwickeln. Moderationswand und -koffer sind griffbereit, um Ideen und Vorschläge jederzeit aufgreifen zu können.

Fazit

Unsere Planung konnte mit Erfolg umgesetzt werden und ein konstruktiver Beitrag zum Vereinsklima ist uns gelungen. Wir hatten alle Spaß!

Wir haben zwar das potentielle Monitoring auf einen späteren Zeitpunkt verschoben. Dennoch ist uns Verantwortlichen immer bewusst, dass unsere Mitglieder im Verein bestimmte Dinge ganz bewusst wahrnehmen und für sich verarbeiten. Im schlimmsten Fall ziehen sie für sich aus dem Erlebten Konsequenzen und verlassen den Verein. Deswegen ist uns die Haltearbeit so wichtig.

Wir sehen in der Aktion „Nikolausrudern“ einen wichtigen Beitrag zur emotionalen Bindung an den Verein. Unsere Präsenz und Organisation zeigt unserer Interesse an den Mitgliedern. Aktivitäten verbinden.

Mit Freude haben wir festgestellt, dass unsere Nachwuchsruderer nun das „Nikolausrudern“ im nächsten Jahr organisieren und in eigener Verantwortung durchführen wollen. Somit bleibt uns mehr Zeit und Energie für neue Ideen und Veranstaltungen. Außerdem zeigt es uns, dass wir zukünftig Nachfolger für Ehrenämter (hier z.B. Festausschuss) finden werden.

Tizian Hillemann

RG Geesthacht

Projekt Boßeln

Für das Projekt für die Trainer C-Ausbildung hab ich mich für dafür entschieden, die Veranstaltung Boßeln in meinem Verein zu organisieren.

Nachdem ich im Dezember letzten Jahres unserem Vereinsvorsitzenden davon berichtete, dass ich in unserem Verein für die Trainer C-Ausbildung noch ein Projekt durchführen muss, jedoch bisher keine Idee habe, kam von ihm der Vorschlag, dass ich als Projekt für den C-Kurs das Boßeln organisieren könnte. Dies hat in den letzten Jahren hin und wieder mal stattgefunden, jedoch habe sich nicht jedes Jahr ein Organisator gefunden, der dieses Projekt veranstaltet. Die Idee gefiel mir gut, da Boßeln schließlich etwas für alle Altersgruppen im Verein war und dadurch eine gute Möglichkeit ist, die Jugend sowie die zumeist deutlich älteren Erwachsenen *zusammenzubringen*, was im *normalen* Vereinsleben nicht immer passiert. Somit begann ich, mich um die Durchführung dieses Projekts zu bemühen.

Zuallererst musste ich schnell einen passenden Termin für das Projekt finden, damit dieser noch in den Veranstaltungskalender des Vereins aufgenommen werden kann. Dies war aufgrund zahlreicher eigener Termine im Winter beziehungsweise Frühjahr 2020 nicht gerade leicht, weshalb mir der Nachmittag des 23. Februars noch am sinnvollsten erschien, auch wenn dies leider ein Tag nach der Vorstellung der Projekte beim letzten Wochenende in Ratzeburg sein wird.

Anschließend begann dann die richtige Planung des Projekts. Hierfür musste erstmal eine passende Strecke gefunden werden, welche einige Vorraussetzungen erfüllte. So sollte diese knapp vier Kilometer lang, möglichst eben, auf halbwegs befestigtem Untergrund und von Autos kaum befahren sein sollte. Somit suchte ich bei Google Maps nach einer eventuellen Strecke in der Umgebung, welche die eben genannten Vorraussetzungen erfüllt. Da sich nahe Geesthacht ein Golfplatz befindet, um den laut Satellitenbildern ein circa dreieinhalb Kilometer langer Feldweg herum führt, schien diese Strecke eine gute Wahl zum Boßeln zu sein. Ein Freund, welcher nahe des Golfplatzes wohnt, konnte mir zudem auch versichern, dass dieser Feldweg überwiegend eben ist und einen festen Untergrund bietet. Somit entschied ich mich für die Strecke um den Golfplatz.

Als nächstes ging es nun darum, auf das Projekt im Verein aufmerksam und mir genauere Gedanken über den Ablauf zu machen. Als Treffpunkt wählte ich den zum Golfplatz gehörenden Parkplatz aus. Dort sollte dann die Einteilung der einzelnen Gruppen durch das Ziehen einzelner Lose erfolgen und das Boßeln um den Golfplatz beginnen. Hierfür habe ich knapp drei Stunden eingeplant, was (hoffentlich) nicht zu allzu lange ist, gleichzeitig allerdings auch verhindern soll, dass wir uns aufgrund von zu wenig Zeit unnötig stressen müssen beim Boßeln. Anschließend empfand ich es nämlich als eine gute Idee, mit der gesamten Gruppe essen zu gehen und dort gleichzeitig eine kleine Siegerehrung durchzuführen, schließlich befindet sich direkt neben dem Golfplatz ein Restaurant.



Ich gestaltete also eine Einladung zum Boßeln und anschließendem Restaurantbesuch (siehe links) und lies diese über den Vereinsverteiler per E-Mail mit der Einladung als Anhang verschicken und hing diese zugleich auch in Papierform an die Pinnwand in unserem Vereinshaus auf, wo sich auch jeder, der teilnehmen wollte, in eine Liste eintragen konnte.

Nach knapp einem Monat — ungefähr Mitte Februar — hatten sich bereits etwas über 20 Personen angemeldet. Somit konnte ich dann auch einen Tisch (beziehungsweise bei der Gruppengröße mehrere Tische) bei dem Restaurant am Golfplatz zu reservieren, da ich nun die grobe Größe der Gruppe besser einschätzen konnte.

Als weitere Vorbereitungen für das Boßeln habe ich zudem bereits die für das Bosseln nötigen Zählzettel für die einzelnen Gruppen ausgedruckt, die Lose zur Einteilung der Gruppen vorbereitet sowie mich um die Besorgung eines Bollerwagens, welcher von einem Teilnehmer mitgebracht wird, sowie um Snacks (Salzstangen, Gummibärchen, Kekse, selbst gebackener Kuchen) und Getränken (Tee, Wasser, Fanta, Cola), welche ich mitbringen werde, gekümmert. Die wichtigsten Utensilien übrigens — die Kugeln, mit den geboßelt wird — besitzt der Verein, weshalb ich mich darum kaum kümmern musste und nur noch ein Stück Kreide aus meiner Schule entwenden musste, um die Markierung der Startbeziehungswiese Ziellinie vorzunehmen.

Ich könnte mir durchaus vorstellen, auch in Zukunft eine solche Veranstaltung in meinem Verein zu organisieren, da mir so etwas in keinsten Weise als Belastung vorkam, sondern im Gegenteil sogar Spaß machte und hoffe natürlich, dass am 23. Februar auch alles so klappen wird, wie ich mir das vorstelle.

Projektbericht: Weihnachtsfeier für Kinder

*Von Henrik Weißborn
Ratzeburger Ruderclub*

Projektvorstellung

Als Jugendvorstand hatten wir schon vergangenes Jahr überlegt, wie wir zukünftig mehr Veranstaltungen für die Kinder in unserem Verein organisieren können. Da wir uns an unsere Zeit als Kinderruderer noch gut erinnern konnten, war schnell klar, dass gemeinsame und gruppenübergreifende Treffen eine gute Wahl sein würden. Veranstaltungen wie Pizza backen oder Filmeabende kamen in der Vergangenheit oft gut an bei den Kindern. Da wir uns zu der damaligen Zeit jedoch gerade auf die Weihnachtszeit hinbewegten, haben wir uns dazu entschlossen, eine Weihnachtsfeier zu organisieren.

Ein Jahr später ist es nun bereits die zweite Jugend-Weihnachtsfeier unseres Vereins, die ich schwerpunktmäßig organisieren werde.

Ziel

Das Ziel der Veranstaltung ist vor allem das Kennlernen der beiden Kindergruppen (Anfänger- und Fortgeschrittene-Gruppe) untereinander zu verstärken. Oftmals kennen sich die Kinder, trotz ähnlichem Alter, nicht.

Den Kindern soll auch gezeigt werden, dass der Verein nicht nur rudern ist sondern auch für die Gemeinschaft außerhalb des Sports steht.

Projektplanung und –durchführung

Vorbereitung

Die Vorbereitung gestaltete ich ähnlich wie im Vorjahr. Zunächst musste ein Termin gefunden werden. In Absprache mit dem Vorstand Ökonomie (Herr Feddersen) wurde der 19.12.2019 ausgemacht, an dem wir den „Clubraum“ mit Küche nutzen durften. Die Beschaffung der Zutaten und Materialien war für uns keine große Herausforderung, da zwei Trainer von uns einen Führerschein und Zugang zu einem Pkw hatten.

Um sicherzustellen, dass auch genügend Kinder kommen, verbreitete ich rund zwei Wochen vorher Einladungen über die entsprechenden WhatsApp Gruppen und erinnerte die Kinder ab dann mündlich beim wöchentlichem Training an die Weihnachtsfeier.

Ablauf

Zu Beginn wurden die 14 Kinder nach der Begrüßung zunächst in drei ca. gleichgroße Gruppen eingeteilt. Diese unterschieden sich jeweils in den Aufgabebereichen.

Gruppe 1	Teig anrühren
Gruppe 2	Teig ausrollen und die Plätzchen ausstechen
Gruppe 3	fertige gebackene Plätzchen verzieren

Die Kinder, die ihre Aufgaben bereits erledigt hatten, wurden von mir weiter beschäftigt, wie z. B. dem Verfeinern und Austeilen unseres Punsch o. ä. Aber auch das Angebot von Karten- oder Brettspielen wurde erstaunlicherweise gut angenommen und war teilweise beliebter als das Plätzchenbacken. Untermalt wurde der Nachmittag mit der passenden Weihnachtsmusik.

Am Ende durften sich die Kinder selbstverständlich in bereitgestellten Tütchen ihre selbstgefertigten Kekse mit nach Hause nehmen.

Fazit/Reflexion

Im Großen und Ganzen war das Projekt ein Erfolg. Keines der Kinder erschien mir zwischendurch gelangweilt. Durch das Wechseln der Aufgaben zwischendurch wurde auch darauf geachtet das die Beschäftigungen sich nicht zu eintönig gestalteten. Auch bei den Verzierungen wurde darauf geachtet, dass genügend Auswahlmöglichkeiten vorhanden waren sodass der Kreativität kaum Grenzen gesetzt waren.

Zum Ende hin machte sich jedoch auch etwas Erschöpfung breit, da zu viel Teig produziert wurde und sich somit die Verarbeitung in die Länge zog. Wir waren dann später fertig, als ursprünglich vorhergesehen. Ein weiteres Problem war, dass wir zu Beginn feststellen mussten, dass wir entgegen unserer Erwartungen kein einziges Nudelholz in der Vereinsküche fanden. Zum Glück konnten noch schnell zwei Teigrollen im örtlichen Einzelhandel erworben werden. Bei der nächsten Aktion sollten wir dann schon früher nachschauen ob alle benötigten Materialien auch vorhanden sind.

Der Projektbericht von Leandra Reich vom Schüler Ruder- und Segelverein Plön mit dem Namen Kekse backen am SRSV

Ich kam zu der Idee mit den Rudermittgliedern Kekse zu backen, damit die Weihnachtszeit einzuläuten und um Kekse zu essen. Außerdem sollte es die Möglichkeit geben, die einzelnen Rudergruppen kennen zu lernen. Wir haben die Mittwochs-/Freitagsgruppe und die Montagsgruppe, die aus den Schülern des Gymnasiums Schloss Plöns besteht.

Der thematischer Schwerpunkt lag bei diesem Projekt auf das Backen von Kekse. Zusammenfassend wurde das Projekt durchgeführt, damit sich die verschiedenen Rudergruppen kennenlernen, um die Ruderer in die Weihnachtszeit einzuführen und Kekse am Ende zu essen.

Das Projekt gab es, nach meines Wissens, bisher nicht am Verein.

Als Erstes wurde ein Ergowettkampf von 200 m ausgetragen. Der Gewinner und die Gewinnerin bekamen jeweils ein Schokoladenweihnachtsmann.

Geplant war es insgesamt vier Gewinne zu verteilen, das heißt für U14 Jungs, U14 Mädchen, Ü15 Mädchen und Ü15 Jungs. Da es aber nur Ü15 Mädchen gab und die U14 Jungs erst zwei Stunden später aufgetaucht sind, wurden nur für Ü15 Mädchen und Ü15 Jungs verteilt und ausgefahren.

Nach dem Wettkampf wurden Kekse gebacken. Aufgrund dem Vorbereiten des ersten Teigs, konnten die anderen schon den Teig ausrollen und ausstechen, sodass ich zwei weiter Teigarten vorbereiten konnte. Die Wartezeit wurde mithilfe von Gemeinschaftsspiele überbrückt. Außerdem wurde noch bei einem Lieferdienst bestellt.

Wer	Was	Wann
Leandra	Teig 1	9 Uhr
Leandra Marleen	Ergo (Marleen erteilte das Startsignal)	13 Uhr
Leandra	Teig 2 und 3	14 bis 15 Uhr
Alle	Ausgestochen, dekoriert, gebacken	14 bis 16 Uhr
Marleen und Leandra	bestellt, angenommen, Geld eingesammelt	15 Uhr
Alle	aufgeräumt	17.30 bis 18.00 Uhr
Leandra	aufgeräumt (Rest)	18.00 bis 19.00

Das Projekt ist nicht so gut abgelaufen, denn mein Zeitplan wurde nicht eingehalten und es keiner aus der Montagsgruppe gekommen ist. Ich konnte es nicht genau planen, denn es hat sich nur einer so angemeldet, wie es geplant war.

Was gut gelaufen ist, dass die Teilnehmer sich während der Wartezeit mit den mitgebrachten Spielen beschäftigt haben. Außerdem hat es mit dem Kekse backen gut funktioniert.

Was ich verbessern kann, ist Projekte früher anzukündigen und auch häufiger.

Weiteres, was ich verbessern kann, ist, dass ich konsequenter sein muss, vor allem die Einhaltung des Zeitplans.

Ich hoffe, dass mehr Projekte wie dieses ausgeführt werden, denn im Jahr verteilt machen wir als Verein zu wenig, was die Gruppen zusammen bringt und was wenig mit rudern zu tun hat. Aus diesem Projekt können neue Projekte entstehen wie zum Beispiel gemeinsames Kochen eines Mittag- oder Abendessen oder eine internen Ergocup.

Weihnachtsrudern an Heiligabend im Preetzer Ruderclub e.V.

Laurent Rodemerck, Marcel Schwab, Sigi Schroeb (Preetzer Ruderclub e.V.)

Die Grundidee hatte die Jugend im Vorjahr 2018 im Rahmen eines Weihnachts-Achters ohne die Gründung eines neuen Vereinsevents.

Wir wollten den Austausch zwischen Erwachsenen und der Jugend fördern und auf der Basis des Junioren-Weihnachts-Achters von 2018 ein neues Event ins Leben rufen.

Auf der Rückfahrt vom Trainer-C-Lehrgangs in Ratzeburg zurück nach Preetz wurden verschiedene Projektideen erörtert. Dabei kamen wir zum Schluss, dass die Jugend wieder einen Weihnachts-Achter vorhatte zu planen. Bei dessen Planung waren Laurent und Marcel beteiligt; die Erwachsenen-Gruppe wurde jedoch bisher nicht mit einbezogen.

So wurde die Idee ins Leben gerufen die Erwachsenen mit einzubeziehen und so den Austausch zwischen Jugend und Erwachsenen zu stärken.

Unser Ziel war es mit möglichst vielen Ruderern an Heiligabend gemeinsam aufs Wasser zu gehen. Hierbei war unser selbst gestecktes Ziel mit mindestens zwei vollbesetzten Achtern aufs Wasser zu gehen. Laurent und Marcel fragten auf dem Jahresrückblick am 29.11.2019 mündlich die Jugendgruppe nach Interesse, während Sigi per E-Mail das Interesse der Erwachsenen erfragte.

Verabredungsgemäß trafen wir uns am 24.12.2019 um 11:00 Uhr mit Weihnachtsmützen oder Elchgeweihen bekleidet am Bootshaus des Preetzer Ruderclubs. Schnell stellte sich heraus, dass allein die Jugendlichen zwei Achter besetzen konnten. Zusätzlich wurden ein Gig-Vierer und ein Gig-Zweier mit einer Mischgruppe aus Jugendlichen und Erwachsenen besetzt. Insgesamt nahmen an dieser Aktion 26 Personen teil, was für den Termin und hinsichtlich unseres vorher festgelegten Ziels ein großer Erfolg war.

Zusammenfassend hat es sich gezeigt, dass auch relativ kurzfristig gute Events im Preetzer Ruderclub gut ankommen und stark besucht werden. Für einen erhofften regen Austausch zwischen Jugend und Erwachsenen kam es leider nicht, da die Zeit für ein geselliges Zusammensitzen fehlte.

In Zukunft wollen wir das Weihnachtsrudern als festen Bestandteil des Terminkalenders verankern. Als mögliche Verbesserung können wir uns ein Ausklingen mit Keksen und Glühwein bei einem gemeinsamen Beisammensein vorstellen und planen.

Projektplanung:

Wer?	Was?	Wann?
Laurent & Marcel	Mündliche Einladung der Jugend	Jahresrückblick 29.11.19
Sigi	Einladung der Erwachsenen per Rund-Mail	17.12.19
Gemeinsam	Bootseinteilung vor Ort	24.12.19



Projekt „Tag des Ruderergometers“

Mein Projekt für den Trainerschein-C umfasste den Abbau und Zusammenbau, sowie die Reinigung eines Ruderergometers. Ich habe mich mit meinem Trainer, Herrn Flaschmann, zusammengesetzt und überlegt, was ich machen könnte. Wegen unserer Vereinsmeisterschaft, die am 07.03.2020 stattfindet, müssen unsere Ergometer dementsprechend funktionstüchtig sein. Also habe ich nun den „Tag des Ruderergometers“ mit unseren Hauswart geplant. Zu der Vorbereitung musste ich mich über die Einzelheiten eines Ruderergometers, in Form einer Gebrauchsanleitung informieren, damit beim Anbau, beim Zusammenbau und bei der Reinigung nichts schief läuft. Damit viele Vereinsmitglieder mich dabei unterstützen, habe ich im Verein einen Aushang angebracht. Dieser wurde auch über unsere WhatsApp Gruppe weitergeleitet. Am 18.02.2020 pünktlich um 18 Uhr haben wir uns im Ergometerraum versammelt und nun ging die Arbeit los. Die Windräder wurden gereinigt und freigelegt. Hierzu brauchte man das richtige Werkzeug. Zum Reinigen haben wir dazu den Staubsauger benutzt und wo wir mit dem Staubsauger nicht rangekommen sind, haben wir Reinigungstücher verwendet. Wenn die Windräder vom Staub befreit wurden, haben wir es wieder fleißig angebaut. Als nächstes haben wir überprüft, ob das Verbindungsstück zwischen Kette und Griff Verschleißerscheinungen hat. Nachdem dies überprüft wurde, haben wir festgestellt, dass bei unseren 12 Ergos keine Verschleißerscheinungen vorhanden sind. Nun wurde das äußere vom Ergometer gründlich mit Tüchern gereinigt. Wir hatten überlegt die Ergos zu ölen, uns ist aufgefallen, dass wir Fahrradöl hatten und ein Mitglied sagte uns, dass durch die Verwendung von Fahrradöl die Ketten harzen könnten. Das Öl, welches von Concept2 hergestellt wurde, haben wir bereits bestellt und wird zeitnah auf die Ketten geölt. Dann haben wir die Akkus kontrolliert, ob sie noch funktionstüchtig sind oder nicht. Dort ist uns aufgefallen das 2 Akkus neu bestellt und eingesetzt werden müssen. Nachdem alles erledigt wurde, haben wir noch den Ergometerraum gefegt, denn der sah danach richtig schmutzig aus. Nun war die Arbeit getan. Zum Schluss haben wir gemeinsam gegessen, getrunken und geredet.

Mein Aushang:

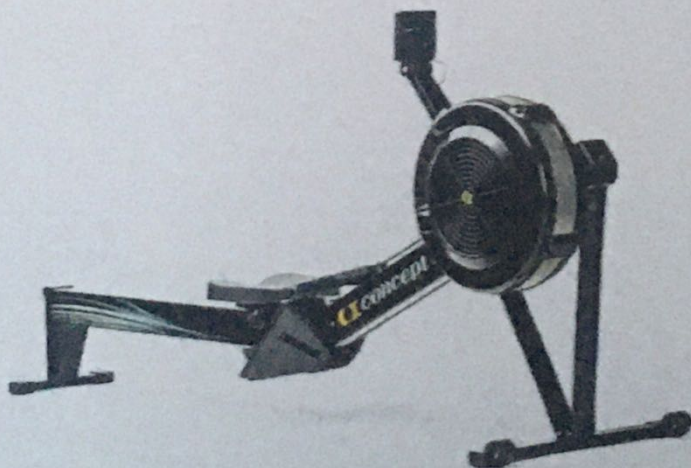
Tag des Ruderergometers

Liebe Ruderbegeisterte,

für mein Projekt um den Trainerschein zu bekommen, benötige ich viele fleißige Hände. Das Projekt findet am **18.02.2020 um 18.00 Uhr- ca. 20.00 Uhr** im Bootshaus statt. Es umfasst den Aufbau, die Reinigung und den Zusammenbau eines Ruderergometers.

Für das leibliche Wohl ist gesorgt. Ich würde mich freuen, wenn viele Mitglieder der Schweriner Rudergesellschaft mich kurzfristig unterstützen könnten.

Julian Schöler









Halloween-Party

Am 30.10.2019 haben wir für die Kinder- und Jugendgruppe eine Halloween-Party veranstaltet. Die Idee dafür kam uns auf der Jugendvorstandssitzung, bei der wir die Aktionen für den Winter planten. Wir haben uns für den 30.10.2019 entschieden, da alle am Donnerstag Schulfrei hatten und wir keine anderweitigen Halloweenaktionen der Kinder am 31.10. beeinträchtigen wollten.

Geplant war eine Halloween-Party mit einem bunten Buffet an mitgebrachtem Halloweenessen, einer Menge Spiele und anschließender Movienight. Für alle bestand die Möglichkeit anschließend daran im Verein zu übernachten. Dafür haben wir eine volljährige Person gesucht und auch gefunden, damit eine Aufsichtsperson vorhanden war.

Für die Vorbereitung haben wir 2 Wochen vor der Party eine Anmelde-Liste im Verein ausgehängt und beim Training sowie in der Jugend-WhatsApp-Gruppe Werbung für die anstehende Aktion gemacht. Auf der Liste sollte sich jeder Teilnehmer eintragen und schreiben, was er dem Buffet beisteuern wollte, damit eine große Vielfalt an Leckereien vorhanden war. Wir entschlossen uns dazu, die Party um 20 Uhr zu starten, sodass alle vorher zum Training gehen konnten.

Wir haben uns eine Stunde vor dem Training getroffen, um den Clubraum zu schmücken und das Essen, welches die Kinder schon mitgebracht haben, kalt zu stellen. Zudem haben wir uns um Musik gekümmert und den Beamer aufgestellt, damit wir für alles vorbereitet waren.

Nach dem Training haben wir uns gemeinsam verkleidet und geschminkt. Im Anschluss daran haben wir uns vom Buffet bedient und das traditionelle „Möderspiel“, passend zum Abend, begonnen. Dabei erhält jeder eine Karte aus einem Kartenspiel, welche er für sich behalten muss. Wer die Karte „Kreuz-Ass“ gezogen hat ist der Mörder. Ziel des Spieles ist, dass der Mörder so viele Menschen wie möglich umbringen musste, indem er dem Opfer seine Karte zeigte. Dabei musste er darauf achten, dass die anderen es nicht bemerkten. Wer getötet wurde, hat sich auf der Totenliste eingetragen und sich eine Todesart überlegt. Das Spiel begleitete uns dann den ganzen Abend und die ganze Nacht und sorgte zudem für einen kleinen Gruseffekt, wenn man mal kurz alleine war.

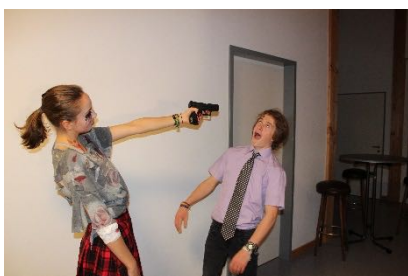
Im weiteren Verlauf des Abends wurden typische Partyspiele, wie Stopptanz und Reise nach Jerusalem gespielt.

Anschließend haben wir die Filme „Adams Family“ und „Monsterhaus“ geschaut und die Nacht mit „Let's Dance“ und „Singstar“ auf der Playstation zum Tag gemacht.

Am Morgen danach wurden zum Frühstück noch die Buffet-Reste gegessen und anschließend gemeinschaftlich aufgeräumt.

Allgemein verlief die Halloween-Party sehr gut und auch die Vorbereitung sowie das Aufräumen hat gut geklappt. Wir würden diese Aktion auf jeden Fall wiederholen, da es den Kindern und Jugendlichen so gut gefallen hat, dass wir auf der diesjährigen Jugendversammlung bereits auf eine Wiederholung angesprochen wurden.

Hier noch einige Impressionen vom Abend:



„Koordinale“

Projekt im Rahmen der Ausbildung zum DOSB-Trainer-C Leistungssport des RVSH

Jakob Grafe

Wolfsburger Ruder-Club e.V. seit 1957

Wie kam es zu der Idee?

Die Idee zur Koordinale entstand aus den Eigenschaften der Wintersaison im Rudersport. Nach meiner bisher intensivsten Rudersaison als Trainer der Kinder und Jugendlichen im Wolfsburger Ruder-Club mit Vorbereitung auf den Bundeswettbewerb wurde mir der Kontrast von Sommer- zu Wintersaison besonders deutlich. Nach den gemeinsamen Trainingseinheiten mit allen Altersgruppen am Allersee, den Trainings- und Regattawochenenden sortierten sich Trainer und Sportler in ihre Altersgruppen zurück. Das Training im Winter findet fast ausschließlich im Krafraum oder der Sporthalle – und nicht zuletzt aus Platzgründen – getrennt statt. Weniger Wettkampfwochenenden führen auch zu weniger Kontakt mit den Eltern der Sportler. Die Koordinale soll daher vor allem ein Anlass zu Kontakt unter den Alters- und Leistungsgruppen, sowie zwischen Sportlern, Eltern und Trainern sein. Daher steht nicht die physische Leistungsfähigkeit, sondern Koordination und Motorik im Vordergrund eines spielerischen Wettbewerbs.

Was ist eine „Koordinale“?

Die Koordinale ist ein Mannschaftswettbewerb, daher werden zunächst Teams gebildet. Alle Teilnehmer reihen sich der Größe nach auf. Je nach Teilnehmerzahl bildet nun jeder zweite, dritte oder vierte eine Mannschaft, sodass zwei bis vier Teams mit je 4 bis 5 Mitgliedern zusammenkommen. An 7 verschiedenen Stationen sollen nun im spielerischen koordinative und motorische Übungen durchgeführt werden – daher „Koordinale“. Die Übungen werden nacheinander absolviert, wobei jedes Teammitglied genau 40 Sekunden Zeit bekommt – die Zeit zum Wechseln der Teammitglieder erfolgt zügig, spielt jedoch keine Rolle. Sobald jedes Team seine Station beendet hat, rotieren die Mannschaften weiter zur jeweils nächsten Station. Jede vollständig absolvierte Übungsausführung wird zu Punkten zusammengezählt, sodass sich am Ende ein Siegerteam ermitteln lässt.

Die 7 Stationen

Insgesamt werden 7 Stationen aufgebaut. Die Teams starten an unterschiedlichen Stationen, sodass sie die verschiedenen Übungen gemeinsam starten können. Jedes Mitglied der Teams hat nun 40 Sekunden Zeit so viele Wiederholungen wie möglich zu vollführen. Die Punkte pro Station und Team werden von einem Trainer festgehalten und erst am Ende mit den anderen Teams verglichen – so bleibt der Wettbewerb bis zum Schluss spannend. Es wird jeweils das Team ermittelt, das an einer Station die meisten Punkte erreicht hat und damit die Station gewonnen hat. Das Team, welches die meisten Stationen gewonnen hat, ist der Sieger. Im Einzelnen sind dies:

Station 1: Rolle rückwärts – Rolle vorwärts

Über eine Turnmatte wird eine Vorwärtsrolle vollführt. Der Sportler kommt hinter der Matte zum Stehen und vollführt anschließend eine Rückwärtsrolle, nach der er wieder zum Stehen kommt. Die Blickrichtung bleibt somit gleich. Jede Vorwärts- und Rückwärtsrolle zählt einen Punkt.

Station 2: Umsprung 360°

Aufgestellt an einer Spielfeldmarkierung vollzieht der Sportler aus dem Stand springen eine 360° Drehung und kommt mit beiden Beinen an der Linie bzw. parallel zu dieser wieder zum Stehen. Jede vollständige Drehung ergibt einen Punkt.

Station 3: Balancieren auf umgedrehter Bank

Der Sportler balanciert auf einer umgedrehten Bank vorwärts hin und rückwärts zurück. Jede vollständige balancierte Strecke – sowohl vor, als auch zurück - zählt jeweils einen Punkt. Fällt der Sportler von der Bank, läuft er zum jeweiligen Ausgangspunkt zurück und beginnt die Strecke von Neuem.

Station 4: Achterlauf um zwei Stangen

Zwischen zwei Reckstangen wird ein Gummiband gespannt. Im Achterlauf werden nun die Reckstangen umlaufen, wobei das Gummiband einmal übersprungen und einmal unterlaufen werden muss. Jede vollständig gelaufene Acht ergibt einen Punkt.

Station 5: Medizinball rollen im Slalom

Im Abstand von je 1m werden 5 Hütchen in einer Linie aufgestellt. Der Sportler rollt nun einen Medizinball im Slalom im die Hütchen. Ein Punkt wird erzielt, sobald er den Medizinball wieder Starthütchen vorbeigerollt hat.

Station 6: Klettern am Stufenbarren

Um einen Punkt zu erreichen muss der Sportler einen Stufenbarren überklettern. Dabei beginnt er auf der Seite des niedrigeren Holms, den er unterklettert. Der höherer Holm muss nun überklettert werden. Am Barren vorbei begibt er sich zurück zur Ausgangsposition und beginnt den Barren erneut zu überklettern. Ein Punkt wird gezählt, wenn der hohe Holm erfolgreich überklettert wurde.

Station 7: Ziel-Hüpf-Test

In 5m Entfernung voneinander wird ein Start durch ein Hütchen und ein Zielkreis mit Klebeband markiert. Der Kreis hat einen Durchmesser von ca. 40cm. Der Sportler startet mit verbundenen Augen und muss mit 4 beidbeinigen Hüpfen versuchen dem Zielkreis so nah wie möglich zu kommen. Aus dem Abstand zum Kreis ergibt sich eine Punktezahl:

Im Kreis	5 Punkte
Kreis berührt	4 Punkte
max. 1 Fuß entfernt	3 Punkte
max. 2 Fuß entfernt	2 Punkte
mehr als 2 Fuß entfernt	1 Punkt

Backup / Übung 8: Seilspringen

Der Sportler vollführt in den vorgegebenen 40 Sekunden so viele Seilsprünge wie möglich. Jeder Seilsprung ergibt einen Punkt.

Vorbereitung

Die Veranstaltung wird den Sportlern beim Training angekündigt und einen Teilnahme abgefragt. Zusätzlich werden die Eltern und Sportler über die jeweiligen Messenger-Gruppen informiert und um Rückmeldung gebeten. Rückmeldungen werden von den jeweiligen Trainern bis zum letzten Trainingstermin vor der Koordiale gesammelt und anschließend zusammengetragen. So lässt sich die Teilnehmerzahl abschätzen. Eventuell finden sich drei oder vier Eltern, die einen Kuchen beisteuern. Ein weiteres Elternteil wird beauftragt Fotos von der Veranstaltung zu machen.

Die Teams und Übungen werden von den Trainern während der Koordinale begleitet. Um einen Reibungslosen Ablauf zu gewährleisten, sind alle Übungen zuvor mit den Trainern Besprochen worden, damit Unklarheiten unter den Betreuern im Vorfeld des Wettbewerbs geklärt werden können. Dabei wird auch abgestimmt, wer im Einzelnen die benötigten Materialien zur Halle mitbringt: 1 Rolle Krepp-Klebeband, 10 Hütchen, Zettel/Klemmbretter für jeden Trainer (4-5), Stifte, eine ausgedruckte Beschreibung der Stationen für jeden Betreuer.

Allgemeiner Ablauf

Während die Sportler sich umziehen und aufwärmen bauen die Trainer die Stationen auf. Nachdem sich die Sportler erwärmt haben werden die einzelnen Stationen erläutert und 5-10 Minuten zum Ausprobieren der Stationen gewährt. Anschließend werden die Teams gebildet. Die Koordinale beginnt und soll ca. 40-50 Minuten dauern. Sind alle Stationen beendet, haben die Teilnehmer Zeit für ein Stück Kuchen, während die Trainer den Sieger ermitteln. In einer kleinen Siegerehrung wird das erfolgreichste Team bekanntgegeben und ein Sieger- und Gruppenfoto geschossen.

Was lernen wir daraus?

Neben der Erfahrung eines trainings- und altersgruppenübergreifenden Sporttages im Wolfsburger Ruder-Club sollen die Vereinsmitglieder für gemeinsame Sportaktivitäten abseits des Rudersports sensibilisiert und der Kontakt zwischen den Gruppen im Ruder-Club gestärkt werden. Darüber hinaus machen die individuellen Übungsausführungen der Sportler möglicherweise Defizite der Trainingsgruppen sichtbar, die im üblichen Ergometer- und Kräftigungstraining nicht sichtbar waren. So lassen sich im Idealfall zielgerichtet ergänzende Trainingsinhalte im Trainingsplan integrieren. Dabei begleitet Dagmar Thiede als Physiotherapeutin mit professioneller Unterstützung die Aufarbeitung der Koordinale.

Beteiligte Personen und Rollen

Name	Rolle im Verein	Rolle bei der Koordinale
Jakob Grafe	Kinder- und Jugendtrainer	Leitung/Betreuer
Sebastian Wolff	Vorstand Leistungssport	Betreuer
Lars Deppe	Kindertrainer	Betreuer
Dagmar Thiede	SUP	Physiotherapeutin/Betreuerin
Andrea Grillo	Öffentlichkeitsarbeit	Dokumentation/Betreuerin