

Alexander Schattauer	RA TSV Otterndorf	12-Stunden Indoor Rowing Challenge
Mark-Leon Neumann-Neurode	Erster Kieler RC	Weihnachtsfeier der Jugend
Annica Engel Gwnhwyfar Backs	RK Flensburg	Mobilisation, Kraft und Dehnungseinheit
Levke Schacht Lasse Möller	RK Flensburg	Trainingsimpulse im ambitionierten Erwachsenenbereich
Philip Jürß	Rostocker RC	Trainingslager Junioren B
Jana Brinkmeier	Lübecker FRK	Weihnachtsstaffel
Florian Busch Liv Möser Paula Herzog Sarah Bunk	Elmshorner RC	Weihnachtsfeier
Tjorben Johanns	Olympischer RC Rostock	Lasertag
Ben Westphal Finja Horns Zara Hemmer Bjarne Zielke	Segeberger RC	Weihnachtsüberraschung
Natalie Dahlitz Bernd Wiggers	Itzehoer RC	Team Rowing als Wintertraining
Marika Jäkel Tim Schütt	Reinfelder RG	Weihnachtsbacken mit der Jugend
Nele Wöhlk Oskar Wittenburg Riko Eichner	DRC Schleswig	24-Stunden-Rudern
Hanna Meier Julina Kalinowsli Leon Harm Luise Hässler Tiannah Carow Till Scheer	Preetzer RC	Sommerfest



TSV Otterndorf von 1862 e.V.

RUDERABTEILUNG

Beufleth 3, 21762 Otterndorf

12-Stunden Indoor Rowing Challenge

Alexander Schattauer

Projektvorstellung

Da mit dem Ende der Wassersaison nach dem Abrudern Anfang November für unsere Jugendlichen und Kinder außerhalb des normalen Trainings eher weniger Vereinsaktivitäten geboten werden, kam die Idee auf, vor Weihnachten noch ein Event in Form einer „Indoor Rowing Challenge“ zu planen, um vor der Winterpause das Bootshaus noch einmal mit Leben zu füllen.

Die Idee an sich ist nicht neu und wird in verschiedenen Vereinen und auch weltweit in regelmäßigen Abständen angeboten bzw. durchgeführt. Allerdings wurde so ein Event in unserem Verein noch nicht organisiert.

Um die Sache interessant zu machen und den Ehrgeiz der Teilnehmer zu steigern, sollte die Indoor Rowing Challenge gleichzeitig als Sponsoren-Rudern stattfinden. Hierzu suchen sich die Teilnehmer jeweils einen Sponsor, der die Aktion finanziell unterstützt. Hierbei sollte es freigestellt sein, ob das Sponsoring pro geruderte Strecke, pro Zeit oder als Festbetrag erfolgt, da wir uns dadurch erhofften, möglichst viele Teilnehmer und Sponsoren zu motivieren.

Der erruderte Geldbetrag sollte schließlich zum Umbau und zur Einrichtung des neuen Jugendraums genutzt werden.

Planung

Zusammen mit unseren Kinder- und Jugendtrainern, dem Kantinesteam und einigen unserer Junioren habe ich mich an die Planung des Events gemacht. Hierbei sollten die Jugendlichen uns unterstützen und die Idee den übrigen Kindern und Jugendlichen weiter erzählen und schon einmal auf die Suche nach entsprechenden Sponsoren zu gehen.

Damit möglichst viele Teilnehmer die Chance haben zu rudern, beschlossen wir aus dem Sponsoren-Rudern eine 12 Stunden-Challenge von 8 – 20 Uhr zumachen und darüber hinaus ein Ergometer über die gesamte Zeit in Betrieb zu halten - diese Aufgabe sollten unsere vier Junioren übernehmen.



TSV Otterndorf von 1862 e.V.

RUDERABTEILUNG

Beufleth 3, 21762 Otterndorf

Auch die Verpflegung war schnell geplant – hier konnten wir mit ein wenig Unterstützung durch den Verein und zahlreichen Spenden vom Frühstück über ein kleines Mittagessen bis zu Kaffee und Kuchen für jeden Geschmack etwas bieten. Zum Abschluß wurde für den Abend noch eine Nudelparty zum gemeinsamen Ausklang geplant.

In den folgenden Wochen wurde dann fleißig an der Einladung gearbeitet und der Termin auf den 25.11.2023 festgelegt werden. Die Einladung wurde dann schließlich per E-Mail an alle Mitglieder der Abteilung verschickt. Zusätzlich wurde in den einzelnen Trainingsgruppen eifrig Werbung gemacht.

Da zeitgleich dank vieler Spenden noch zwei Boote für unsere Jugend angeschafft werden konnten, wurde kurzerhand beschlossen, die Taufe der Boote am Nachmittag der Indoor Rowing Challenge stattfinden zu lassen, so dass wir noch mit einigen Zuschauern rechnen konnten.



Liebe Mitglieder der Ruderabteilung !
Am Samstag, den 25. November 2023 findet die erste
„12-Stunden Indoor Rowing Challenge“
zu Gunsten unserer Kinder- und Ruderjugend statt.

Für 14.30 Uhr ist eine Bootstaufe mit kleinem Umtrunk geplant.

Und so geht's

- Sponsor suchen (eine Summe X für z.B. jd. geruderte 500 Meter, jd. geruderten Kilometer, jd. geruderte Minute o.ä. vereinbaren - die Summe daraus = Sponsorenbeitrag)
- Anmeldung vornehmen - gerne auch mehrere Etappen (Liste hängt am Whiteboard (Fahrtenbuch Computer))
- die Jury rechnet alles am Ende zusammen
- Sponsorenbeitrag
 - a) direkt bei der Jury abgeben oder
 - b) unter dem Verwendungszweck: „Jugendraum Rudern“ zur IBAN DE05 2925 0000 0151 1062 66 überweisen (in erster Linie soll das Geld für die Her- bzw. Einrichtung des alten Krafraumes zu einem Kinder- und Jugendraum verwendet werden).

Ab ca. 11.00 Uhr ist eine Verpflegung geplant: für Kinder und Jugendliche ist diese kostenlos, für die Erwachsenen steht an der Verpflegungsstation ein „Sparschwein“, welches sich über jede Fütterung freut.

Zum Abschluss wollen wir die Challenge ab ca. 20.15 Uhr mit einer Pasta-Party ausklingen lassen.

Die Kinder- und Ruderjugend.

Durchführung

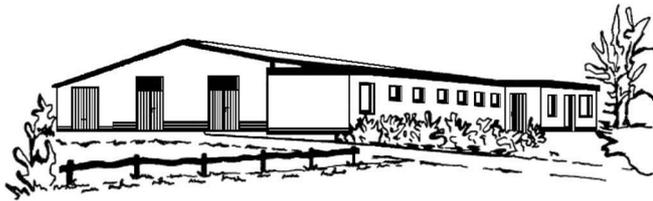
Am 25. November 2023 starteten wir pünktlich um 8 Uhr die Challenge. Unsere vier Junioren hatten sich abgesprochen und setzten unsere Idee, ein Ergometer 12 Stunden lang nicht zum Stillstand kommen zu lassen, in die Tat um – jeder wollte jeweils drei Stunden rudern, wobei nach jeweils einer Stunde gewechselt wurde.

Aber auch die anderen Kinder und Jugendlichen ließen sich nicht lange bitten und einige von ihnen



standen schon kurz nach 8 Uhr im Krafraum und wollten losrudern. Für jeden Sportler wurde eine „Wettkampfkarte“ angelegt, auf der zu Beginn neben dem Namen auch der Sponsor und der ausgelobte Sponsorenbeitrag vermerkt wurde. Am Ende wurde dann die geruderte Strecke und die Zeit ergänzt. (Wollte ein Sportler zu einem späteren Zeitpunkt noch weiterrudern, wurde die dann geruderte Strecke sowie die Zeit addiert.)

Ging es am frühen Morgen eher entspannt zu, wurde der Krafraum kurz vor Mittag zunehmend voller und auch einige der erwachsenen Ruderer ließen es sich nicht nehmen und stiegen aufs Ergometer, so



TSV Otterndorf von 1862 e.V.

RUDERABTEILUNG

Beufleth 3, 21762 Otterndorf

dass das passierte, womit wir eigentlich nicht gerechnet hatten – alle 10 Ergometer waren auf einmal besetzt!

Für die um 14 Uhr geplante Bootstaufe mussten wir noch einmal kreativ werden: es sollten die Boote für unsere Junioren getauft werden, aber einer von ihnen musste durchgehend auf dem Ergometer rudern... Also wurde kurzerhand das Ergometer in die Bootshalle getragen, von wo er bei der Taufe dabei sein konnte.

Bis zum Abend war ich dann damit beschäftigt, Wettkampfkarten zu schreiben und geruderte Kilometer zu addieren, bis es dann um 20 Uhr der letzte Handgriff abgelegt wurde!

Bei der anschließenden Nudelparty sind dann noch einmal alle zusammengekommen und konnten in gemütlicher Runde den Tag noch einmal Revue passieren lassen.

Fazit

Rückblickend kann man sagen, dass das Projekt ein großer Erfolg war. Eine Veranstaltung dieser Art hat es in der Abteilung noch nicht gegeben und alle waren mit Spaß bei der Sache. Außerdem war, nicht zuletzt auch durch die Bootstauen, das Bootshaus mitten im Winter wieder belebt.

Ich denke, dass die Organisation einer größeren Veranstaltung ohne weitere Hilfe wohl nicht möglich gewesen wäre, da neben der Durchführung an sich, viele verschiedene Sachen im Vorfeld organisiert, abgestimmt und besorgt werden mussten und auch am Tag der Veranstaltung viele Sachen, wie z. B. die Vorbereitung des Essens, im Hintergrund liefen, die eine Person alleine nicht hätte schaffen können.

Die Durchführung der Rowing Challenge habe ich zusammen mit einem Vereinskollegen übernommen und wir haben die Sportler über die gesamte Zeit begleitet. Auch wenn alles mehr oder weniger reibungslos lief, muss man sagen, dass 12 Stunden dann doch eine lange Zeit sind – bei einer Wiederholung sollte man überlegen, ob man nicht besser zwei oder drei Teams einsetzt, die sich bei der Aufsicht abwechseln.

Am Tag der Indoor Rowing Challenge haben in den 12 Stunden insgesamt 23 Sportler rund 470 km gerudert, wobei unsere vier Junioren auf ihrem Ergometer zusammen ganze 170 km zurückgelegt haben. Durch das bei der Rowing Challenge erruderte Geld kann nun das Vorhaben, den Jugendraum umzubauen endgültig in Angriff genommen werden und den Raum im Anschluß auch entsprechend auszustatten.

Und vielleicht wird es dann in ein paar Jahren die Fortsetzung der „12-Stunden Indoor Rowing Challenge“ geben...

Projekt DOSB-Ausbildung Trainer/ -in C Leistungssport

Neumann-Neurode, Mark-Leon
Erster Kieler Ruderclub von 1862
Tel: 01525 / 144 79 23
E-Mail: mln.-neurode@outlook.de

Weihnachtsfeier der Jugend im Ruderclub

Als Jugendwart gehört es unter anderem zu meinen Pflichten, den Bedürfnissen und Anliegen der Jugend nachzugehen und sie öffentlich zu vertreten oder auch zu verwirklichen. Neben Wanderfahrten, innovativen Trainings und neuem Material wurde sich passend zur Weihnachtszeit eine trainingsgruppenübergreifende Weihnachtsfeier gewünscht und schlussendlich auch mit deren Hilfe durchgeführt.

Während die Jugend sich daran erfreute einen gemütlichen Abend im Clubgebäude zu verbringen, war es mein Ziel, die Atmosphäre so angenehm wie möglich zu behalten, um in der gesamten Jugend:

- a) jegliche Hemmungen zueinander abzubauen oder gar zu lösen.
- b) die allgemeine Hilfsbereitschaft füreinander im Verein, im Training oder auf Regatten selbstverständlicher zu machen.
- c) die individuelle Selbstverwirklichung oder auch resultierend die Leistungssteigerung zu verbessern.

Der Wunsch nach einer Weihnachtsfeier entstand tatsächlich schon direkt nach der Weihnachtsfeier vom Vorjahr und verstärkte sich, je näher wir dem Jahresende uns näherten. Da die Zielgruppe beinahe vollständig aus Schülern besteht, war die Auswahl des Tages auf einen Freitag oder Samstag beschränkt, um möglichst lange möglichst viele dabei zu haben. In Absprache mit den Erwachsenen und dem Vorstand wurde es Final der 15.12.2023 im Jugendraum der Preetzer Ruderclubs. Die Uhrzeit resultierte aus den Erfahrungen aus den letzten Jahren auf 17 Uhr bis für die U15 21.30 Uhr (in Absprache mit den Eltern), für U18 24 Uhr und für 18+ Jährige bis Open-End. Die große Ankündigung erfolgte schlussendlich über das wöchentliche gemeinsame Hallentraining, über die Partnerschaft in den einzelnen Gruppen und per Mail an die Schüleraccounts der Sportler. Die Jugendkasse übernimmt zudem generell alle auftretenden Kosten für die Planung und Umsetzung. So konnte die Veranstaltung auch kostenlos und ohne Spenden gestaltet werden.

Das Aufbauen am Tag selbst funktionierte simpel, indem jeder mitgeholfen hatte, der früher Zeit hatte oder schon zu früh erschien. Seien es Tische aus der Bootshalle, Dekorationen für Regale, Wände und Tische oder das Zubereiten von Essen und Getränken in der Küche, es erledigt sich alles innerhalb kürzester Zeit und neben weihnachtlicher Musik und Gesprächen untereinander baute sich schon von alleine die Stimmung des Abends auf.

Projekt DOSB-Ausbildung Trainer/ -in C Leistungssport

Mit der Einladung selbst kam der Appell, eigenständig Spiele in allen möglichen Formen mitzubringen. So konnten sich einzelne kleine oder auch große Gruppen bilden, die von Kartenspielen über interaktive Spiele bis hin zu kleinen Turnieren auf der Spielekonsole sich beschäftigen konnten, miteinander ins Gespräch kamen und den Abend ausklingen lassen konnten.

Tabellarische Auflistung der Planung

Wer?	Was?	Wann?	Kosten?
Jugendwart	Absprache mit Vorstand	4 Wochen zuvor	
Jugendwart	Übermittlung des Termins (an Eltern)	3 Wochen zuvor	
Jugendwart	Absprache mit Jugendvorstand über Budget aus Jugendkasse	3 Wochen zuvor	
Jugendwart+Jugend	Aufbau	Am selben Tag	
Jugendwart	Getränke, Lebensmittel, Dekoration	1 Tag zuvor/ am selben Tag	~110€
Jugend	Spiele, Kekse	1 Tag zuvor/ am selben Tag	
Jugendwart+Jugend	Aufräumen	Im Anschluss	

Bei der Weihnachtsfeier kamen aus allen Trainingsgruppen insgesamt 42 Sportler und Trainer an dem Abend zusammen und konnten gemeinsam von Kinderjungs bis Seniorinnen Punsch trinken, Spekulatius vernichten und verschiedenste Spiele spielen. Alle Anwesenden waren hilfsbereit, haben eigenständig Getränke und Kekse auf den jeweiligen Tischen aufgefüllt, sodass es ein bloßes Miteinander war und jeder sorgte in irgendeiner Art und Weise für den anderen mit. Letzteres war der ausschlaggebende Grund dafür, dass sowohl aus der Jugend als auch aus dem Trainerteam ausschließlich positives Feedback kam. Anders als in den letzten Jahren blieben auch deutlich mehr deutlich länger am Club, wodurch die Zeit schnell verging kaum jemand darüber nachgedacht hatte, wann denn nun das Ende wäre.

Langfristiges Ziel ist es jedoch, noch mehr Sportler dabei zu haben und natürlich, soweit es geht, alle aus der Jugend an dem Abend dabei haben zu können. Auch wenn der Platz einen limitierenden Faktor bietet, ist das definitiv ein erstrebenswertes Ziel.

Der Vorteil an diesem Projekt ist, dass es ein jährliches Event in der Jugend ist, jedoch muss es möglichst attraktiv gehalten werden und die Vorfreude an dem Abend beibehalten bleiben. Auch wenn es für den ein oder anderen Selbstverständlich ist, steckt dennoch Arbeit und Organisation dahinter, die erstmal einer aufnehmen und ausarbeiten muss.

Projekt im Ruderklub Flensburg von Annica Engel

Mein Projekt im Ruderklub für den Trainerschein C im Rudern, war ein Trainingsangebot mit dem Thema:

Mobilisation, Kraft und Dehnungseinheit.

Ich habe die Stunde gemeinsam mit Gwenny geleitet, die gerade auch den Trainerschein macht. Da ich zu dieser Zeit keine Trainingsgruppe selbst leitete und auch noch nie aktiv ein Trainer war, war dieses Angebot mein Start. Und ich wusste nicht was mich erwartete.

Für die Trainingseinheit haben wir eine Stunde eingeplant.

Über WhatsApp haben wir dieses Training vorweg angeboten, sodass jedes Vereinsmitglied die Möglichkeit hatte mitzumachen.

Kurz vorher haben sich offiziell 2 Person angemeldet.

Als es dann so weit war, wurden daraus 3 Leute. Vertreten war die Altersgruppe von ca. 25 bis 50 Jahren.

Gleichzeitig habe ich auch 2 neue Mitglieder kennen gelernt, die noch nicht lange im Klub Mitglied sind.

Die Stunde haben wir wie folgt aufgebaut und gestaltet:

5 Minuten Ergo fahren zum Aufwärmen.

Weiter aufwärmen in dem wir über Stretch-Übungen die Muskeln und Sehnen gedehnt und vorbereitet hatten.

Danach kamen Mobilisations- und Kraftübungen, die wir in fließenden Bewegungen ausgeführt haben. Wir haben versucht alle Muskelgruppen in verschiedenen Übungen abzudecken.

Zum Abschluss kamen die Dehneinheiten, wo wir verschiedene Körperbereiche einbezogen.

Gut ist es schließlich, den ganzen Körper zu dehnen, auch Bereich die vielleicht nicht so beansprucht wurden.

Insgesamt hat jeder von uns beiden, ein Teil seiner Lieblingsübungen in diese Stunde einfließen lassen.

Das Fazit für mich nach der Stunde?

Worauf lege ich Wert im Training.

Sollen die Übungen sauber ausgeführt werden oder Hauptsache die Person macht mit.

Steht der Spaß im Vordergrund.

Soll in der Stunde gepowert werden, sodass jeder an die eigenen Grenzen gebracht wird.

Brauch ich Musik im Hintergrund zum Motivieren und wenn ja, welche.

Bin ich jedem Sportler gerecht geworden. Geht es allen körperlich gut.

Mir hat die Stunde mit den anderen auf jeden Fall sehr gefallen.

Und es gab auch ein positives Feedback, das wir sowas öfters anbieten können.

Geschrieben von Annica Engel am 22.12.2023 in Flensburg.



Trainingsimpulse im ambitionierten Erwachsenenbereich

Lasse Möller und Levke Schacht, Ruderklub Flensburg

1 Projektvorstellung und -ziel

1.1 Projektziel

Ziel des Projektes ist es, ein Training für die ambitionierten jungen Erwachsenen anzubieten und zu strukturieren. Erweitertes Ziel ist es, in der kommenden Saison mit einem Großboot an Regatten teilzunehmen.

1.2 Entstehung des Projekts

Angeleitetes Training gibt es im Ruderklub Flensburg hauptsächlich im Junioren- und Kinderbereich. Hier stehen Trainer und Trainerinnen der Gruppe an mehreren Tagen der Woche zur Verfügung und leiten Wasser- und Krafttraining an. Im Erwachsenenbereich gibt es ebenfalls Gruppen, die sich regelmäßig treffen. Zu nennen sind hier insbesondere die allgemeinen Rudertermine, zu denen es allen aktiven Ruderern und Ruderinnen freisteht zu kommen. Die Boote werden eingeteilt und auf Nachfrage werden auch Tipps gegeben. Eine Trainingseinheit findet in diesem Rahmen allerdings nicht statt. Es findet in der Saison eine Trainingseinheit mit Motorbootbegleitung die Woche statt, die allerdings eher für den älteren Jahrgang bestimmt ist und sich auf einige wenige Mitglieder/innen beschränkt.

Idee war es also eine Trainingsmöglichkeit für die ambitionierten jungen Erwachsenen zu schaffen, die Lust haben, zusammen zu trainieren und sich rudertechnisch und sportlich zu verbessern.

1.3 Thematischer Schwerpunkt des Projekts

- Riemenachter bzw. Großboot
- Ergometerchallenges (z.B. Versa Challenge)
- Hallentraining
- Spezifische Kurse (Langhantelathletik)
- Videoanalyse (für Frühjahr geplant)

1.4 Ziel/Absicht des Projekts

Ziel des Projektes ist es, mit ambitionierten Sportlern ein Großboot zu fahren und nach Möglichkeit auch gemeinsam Regatten zu bestreiten. Der Ruderklub hat unterschiedliche Boote (4er/8er, Riemen/Skull) zur Verfügung, die mit Sportlern gefüllt werden sollen.

2 Projektplanung und -durchführung

2.1 Hintergrund zum Projekt

Es ist nicht das Ziel, ein gänzlich neues, nie dagewesenes Projekt zu starten. Stattdessen möchten wir die bestehenden Möglichkeiten nutzen und eine dauerhafte Trainingsstruktur im Erwachsenentraining etablieren, die von ambitionierten Sportlerinnen und Sportlern im Breitensportbereich über einen längeren Zeitraum genutzt wird und sich auch in Zukunft weiterentwickelt.

2.2 Inhalt des Projekts

Zu Beginn wurde der Sonntag als genereller Trainingstag festgelegt. Da während der Herbstferien durch einen Sturm der Steg des Ruderklubs weggerissen wurde, gestaltete sich Wassertraining zunächst schwierig. Deshalb wurde das Angebot zunächst auf Indoor verlegt. Gestartet wurde mit den Qualifikationsrennen für die Versa Challenge, die bei den Indoor Rowing Championships 2024 in Prag ausgefahren wird. Sobald der Steg wieder angebracht worden war und es Wettertechnisch noch möglich war, wurde das Training auf das Wasser verlegt, wobei zunächst in Kleinbooten und im Riemen 4er trainiert wurde. Ab diesem Jahr wird zusätzlich Mittwochs das Hallentraining übernommen, das offen für alle Alters- und Fitnesslevel ist. Geplant ist es außerdem, im Laufe der Wintersaison spezifische Kurse für Langhantelathletik an den Sonntagen anzubieten. Hierfür verfügt Lasse Möller über eine Trainer C-Lizenz im Gewichtheben. Zudem soll bei Saisonstart im Frühjahr eine Videoanalyse mit den Athleten und Athletinnen im Boot durchgeführt werden, die bei Saisonende möglichst wiederholt wird, um einen Fortschritt bzw. Unterschied festzustellen.

2.3 Tabellarische Übersicht

Datum	Aktion	Verantwortliche Personen
12.11.2023	Versa Challenge Qualifikation 1	Lasse Möller
19.11.2023	Versa Challenge Qualifikation 1 Redo	Lasse Möller, Levke Schacht
26.11.2023	Versa Challenge Qualifikation 2	Lasse Möller, Levke Schacht
07.12.2023	Kleinboot Training mit Motorbootbegleitung	Ilka Fehre (Motorboot)
10.12.2023	Riemen 4er mit Motorbootbegleitung	Ilka Fehre (Steuerfrau)
17.12.2023	Riemen 4er mit Motorbootbegleitung	Ilka Fehre (Steuerfrau)
ab 31.01.2024 jeden Mittwoch	Hallentraining Functional Fitness	Lasse Möller, Levke Schacht
geplant im Februar	Spezifischer Kurs Langhantelathletik	Lasse Möller, Levke Schacht
geplant April	Videoanalyse auf dem Wasser	Lasse Möller, Levke Schacht



3 Fazit/Reflexion

3.1 Wie ist das Projekt gelaufen?

Das Projekt verläuft den Umständen entsprechend gut. Im Winter ist es aufgrund der kurzen Tageslichtdauer leider nicht möglich, mehr als eine Einheit in der Woche zu planen. Ob diese dann auf dem Wasser stattfinden kann, entscheidet das Wetter. An zwei Terminen hatten wir bisher Glück, dass Wetter und Beteiligung für einen Riemen 4er ausreichend waren. Wir haben Hoffnung, dass die kommende Saison zu steigender Motivation bei den ambitionierten Erwachsenen führt und wir häufiger in Großbooten auf das Wasser kommen.

3.2 Was ist gut gewesen?

Das Angebot von Ilka als Steuerfrau dabei zu sein und dem Training eine Struktur zu geben, hat uns sehr geholfen. Gerade am ersten Termin war ihre Unterstützung und Erfahrung wichtig, um das Boot "zusammen fahren zu lassen". Der Ruderclub Flensburg stellt alle Möglichkeiten zur Verfügung - diese müssen nur noch genutzt werden.

3.3 Was könnte verbessert werden?

Das einzige Problem bei diesem Projekt ist die mangelnde Beteiligung. Vielleicht haben wir noch nicht den richtigen Weg gefunden, um die Motivation zu fördern.

3.4 Was kann aus dem Projekt werden?

Wir hoffen, dass der kommende Frühling mehr Menschen ins Bootshaus und auf das Wasser lockt. Besonders von dem Angebot der Videoanalyse erhoffen wir uns aktive Sportler zu ködern.

Trainingslager Junior B-KW 41

Zeitraum: 09.10.-13.10.2023



Planung: Philip Jürß, Ulf Kraemer, Christoph Schmidt

Inhaltsverzeichnis

1. Zielstellung.....	1
2. vorherige Planung.....	1
3. Umsetzung des Trainingsplans.....	2
Montag und Dienstagvormittag.....	2
Dienstagnachmittag.....	3
Mittwoch.....	3
Donnerstag.....	4
Freitag.....	5
4. Auswertung.....	6
5. Anhang.....	7

1. Zielstellung

Das Ziel des Trainingslagers ist das Zusammenführen der B-Junioren aus Mecklenburg-Vorpommern. Dies geschieht mit einer anfänglichen umfangreichen Testbatterie zur Bestimmung des allgemeinen Leistungsstandes, zum Aufstellen von Stärken und Schwächen, sowie zur Aufstellung der Großboote.

Ziel des Großboottrainings ist es die Leistung im Einer voranzubringen, durch das Setzen von anderen Trainingsreizen, sowie durch das erhöhte Trainingspensum innerhalb der Woche. Das zweite Ziel ist das Zusammenbringen Sportler verschiedener Vereine zur Verbesserung der Zusammenarbeit im Hinblick auf die kommende Saison 2024.

2. vorherige Planung

Der Sichtungstrainer für MV Ulf Kraemer hat im Vorfeld eine Sportlerliste der Jahrgänge 2008 und 2009 angefertigt. Anhand von dieser Liste wurden vom Bundesstützpunktkoordinator Christoph Schmidt Einladungen angefertigt, welche von Philip Jürß an die Heimtrainer verteilt wurden. Die Heimtrainer haben mit einer Rückmeldefrist bis zum 27.09.2023 Zeit ihre Sportler für das Trainingslager angemeldet. Von den sieben Vereinen wurden insgesamt 10 Sportlerinnen und 17 Sportler angemeldet. Die Finanzierung erfolgt zu 50% aus Mitteln des LRV-MV und zu 50% wird es den Vereinen in Rechnung gestellt. Sportler, die nicht aus Rostock oder Ribnitz kommen übernachten in den Unterkünften auf dem Gelände, zur Absicherung der Mädchen wurde mit einer ebenfalls auf dem Gelände übernachtenden Seniorin B abgesprochen, das die Juniorinnen sich bei dieser melden können. Die Jungs wurden durch Philip Jürß abgesichert welcher ebenfalls vor Ort übernachtet hat.

Die Verpflegung wurde über den Standard-Caterer des LRV-MV abgesichert. Alle Sportler bekommen von Montag bis Freitagmittag, entsprechend ihrer im Vorfeld mitgeteilten Ernährungseinschränkungen. Ebenfalls bekommen alle Sportler am Montag Abendbrot. Die Sportler, die im Landesleistungszentrum übernachten haben von Montag bis Freitag Vollverpflegung.

Der Trainingsplan wurde in Abstimmung mit dem Trainer für Junior A, Dirk Guddat, dem Trainer für Senior B und Senior A, Karsten Timm und Ulf Kraemer bereits ein Monat im Vorfeld von Philip Jürß grob erstellt (Anlage 1).

Der exakte Trainingsplan wurde mit Ulf Kraemer in der Woche vor dem Trainingslager erstellt, da dieser zuvor im Urlaub war (Anlage 2). Des Weiteren wurde in Zusammenarbeit mit ihm das Bootsmaterial vorbereitet, da der Großteil der benötigten Boote wegen dem Städtevergleich abgeschlagen waren, teilweise noch Anlagen im Winkel angepasst werden mussten und alle Skulls eingemessen werden mussten.

Die Sportler, die in der Woche des Trainingslagers keine Zeit haben mussten in der Woche vorher den 2000 m Ergotest vorfahren, sowie Körperhöhe und Gewicht bestimmen. Dieser Test wurde von Ulf Kraemer und bzw. oder von Philip Jürß überwacht.

3. Umsetzung des Trainingsplans

Die anwesenden Trainer waren Philip Jürß (Übungsleiter LRV-MV), Ulf Kraemer (Sichtungstrainer und Koordinator JB), Chris Lachmann (Übungsleiter GRC), Tjorben Johannis (Übungsleiter LRV-MV), Marten Maack (Stadttrainer HRO), Clemens Jeschke (Übungsleiter SRG), Frauke Hacker (Übungsleiter LRV-MV) und Nick Haacker (Landestrainer MV). Es waren nur Ulf Kraemer und Philip Jürß dauerhaft vor Ort.

Auf dem Trainingsplan in Anlage 2 ist erkennbar das am Montag mit einem 2000 m Wettkampftest begonnen wird und anschließend am Montagnachmittag, sowie Dienstagvormittag ein Athletiktest stattfindet. Diese sind wie in der Zielsetzung beschrieben zur Bestimmung des Leistungsstandes und der Stärken und Schwächen. Der Athletiktest besteht aus einem Kraftteil und einem Allgemeinathletischen Teil. Die Übungen nach Aufteilung in 3 Gruppen sind in Anlage 3.

Begonnen wurde das Trainingslager mit einer Ansprache von Ulf Kraemer und Philip Jürß.

Montag und Dienstagvormittag

Vor dem 2 km Ergotest werden Körperhöhe, Gewicht und Armspannweite bestimmt. Der 2 km Test ist der wichtigste Test von allen da in den höheren Altersklassen dieser entscheidend für die Nationalmannschaft ist. Da im späteren Verlauf 2 km gefahren werden müssen wurde sich dafür entschieden das es weniger sinnvoll ist 1500 m zu fahren, auch wenn es von DRV-Seite möglich ist.

Liegend Anreißen sowie Bankdrücken wird zur Bestimmung der Maximalkraft entsprechend den bundeseinheitlichen Landeskaderkriterien durchgeführt. Beide Tests sind ebenfalls seit Jahren Bestandteile des Kadertest in MV. Auch die 6 min LA-Ausdauer sind seit Jahren Bestandteil des Kadertest MV sowie ab U19 Bestandteil der DRV-Testbatterie. Dieser wird nach DRV-Regularien mit 50% des maximalen Gewichts durchgeführt- Somit ist es zielführend diesen Test durchzuführen da die Junior B Zeit die Sportler auf den Junior A Bereich vorbereiten soll. Des Weiteren werden durch diesen Test sehr gut eventuelle Schwächen im Kraftausdauerbereich aufgezeigt.

Der TKB-Ausdauer Test wird nur mit einer Holzstange durchgeführt und geht über eine Minute. Hierbei sind so viele Wiederholungen wie möglich zu schaffen unter Beachtung der Tiefe. Dies ist ein Test der früher Bestandteil des Kadertest war. Da in den Landeskaterkriterien die Reißkniebeuge gefordert sind und ab AK 15 ebenfalls Tiefkniebeuge wurde dieser Test eingefügt. Da Reißkniebeuge in den Vereinen nur selten geübt wird und sehr anspruchsvoll ist wurde dieser Test ersatzweise gewählt.

Die 5 min Seil sowie der Japantest haben ihre Grundlage im alten Kadertest MV und sind Tests für die Geschicklichkeit, Schnelligkeit und im Fall von Seilspringen auch von Ausdauer. Beim Seilspringen werden auch die Fehler gezählt, woran man auch in einem gewissen Maß das Konzentrationsvermögen erkennen kann, da unkonzentrierte Sportler erfahrungsgemäß mehr Fehler machen.

Der zweite Teil basiert vollständig auf dem U17-Athletiktest des DOSB und des DRV. Dieser wird im Frühjahr für den DRV durchgeführt, daher wurde sich für die Durchführung dieser Übungen entschieden.

Die Tests haben länger gedauert als geplant, daher wurden die Tests am Montag bis 17:30 Uhr statt 17:00 Uhr durchgeführt. Der Lauftest wurde ohne Pause direkt nach dem Absolvieren des Kraft- und Athletikteils durchgeführt. Der Lauftest dient der Feststellung der allgemeinen Fitness, besonders im oberen Ausdauerbereich.

Die Entspannungsgymnastik am Montagabend wurde für alle Sportler durchgeführt, um diese zu entspannen und somit die Testergebnisse am zweiten Tag zu verbessern.

Dienstagnachmittag

Am Dienstagnachmittag stand die erste Rudereinheit auf dem Plan, alle Rudereinheiten wurden mit nur einer Wende durchgeführt, sodass geübt werden konnte mehrere Kilometer am Stück zu fahren. In der ersten Einheit wurden drei JMB 4x+, ein JMB 4x- und zwei JFB 4x+ gefahren. Da nicht ausreichend Steuerleute vor Ort waren wurden Sportler zum Steuern eingesetzt. Beide JFB 4x+, ein JMB 4x+ und der JMB 4x- wurden nach p-Index zusammengesetzt. Die zwei verbleibenden Vierer wurden freier gesetzt, um einen reinen Leichtgewichtsvierer zu haben und einen mit den verbleibenden Sportlern. Alle Boote haben die geplanten 15 km absolviert. Die Gymnastik im Anschluss besteht aus Kräftigung und Dehnung, durchgeführt durch die am Stützpunkt tätige Physiotherapeutin Sigrid Reinhardt. Der Filmabend für die am Stützpunkt untergebrachten hatte den Sinn der Beschäftigung sowie der Stärkung des Teams, die Sportler hatten die Wahls des Filmes, es wurde „Cars“ geguckt.



Mittwoch

Am Mittwoch wurden in der ersten Einheit fast die gleichen Bootsbesetzungen gefahren, wie am Dienstag. In den Booten, in welchen ein Sportler gesteuert hat, wurde durchgetauscht und ein Jungvierer sowie ein Mädchenvierer wurden zu zwei Mixvierern zusammengesetzt. Alle Boote haben erneut die geplanten 15 km absolvieren können. Das anschließende Seminar über Rudertechnik wurde von Mark Amort durchgeführt, um den Sportlern die Grundlagen näherzubringen, die ein Boot schnell machen.

Am Nachmittag wurden die Mädchenvierer umbesetzt, die Jungs wurden in zwei Achter gesetzt. Bei den jeweiligen Bootsklassen wurde so gesetzt, dass die Boote ungefähr gleich schnell sind. Sowohl die Mädchenvierer als auch die Achter sind Sparring in der zweiten Hälfte der Einheit gefahren. Die Mädchen haben 15 km geschafft, die Jungs haben sehr lange gebraucht die Achter einzustellen, daher haben diese nur 13 km geschafft. Die 3*500 m wurden gestrichen da die Boote neu besetzt wurden und die Sportler langsam erschöpft waren.

Die Gymnastik wurde ebenfalls von Frau Reinhardt durchgeführt und bestand aus Kräftigung und Dehnung.



Donnerstag

Da die Gruppe mit 27 Personen zu groß ist, um gleichzeitig Krafttraining durchzuführen wurde in Jungs und Mädchen geteilt. Die Jungs haben am Vormittag Krafttraining gemacht, die Mädchen am Nachmittag. Die Mädchen sind ein Achter und ein Doppelzweier gefahren. Der Achter hat die geplanten 16 km geschafft, der Doppelzweier 13 km. Im Anschluss wurde von Simon Klüter, Medizinstudent und Leichtgewichsruderer, ein Seminar über die Grundlagen der Ernährung als Leistungssportler gehalten. Am Nachmittag sind die Jungs die gleichen Achter gefahren wie am Mittwoch, die Mädchen haben Krafttraining gemacht. Die Jungsachter sind 15 km gefahren. Anschließend war eine Gymnastik nach gleichem Aufbau wie die Tage zuvor.



Am Abend wurde Basketball gespielt, da die Mädchen nicht mitspielen wollten haben diese einen freien Abend gehabt.

Freitag

Am Freitag wurden beide geplante Rudereinheiten wetterbedingt zusammengelegt und somit eine 15 km Einheit mit der 1500 m Belastung gefahren. Diese wurden in den Vierern von Dienstag absolviert und ungefähr gleich starke Boote wurden gegeneinander fahren gelassen. Im Anschluss haben die Heimschläfer sich gedehnt, die Auswärtigen haben ihre Zimmer aufgeräumt. Vor dem abschließenden Mittag wurde eine kurze Ansprache von Ulf Kraemer über die Woche gehalten. Nach dem Mittag sind alle nach Hause gefahren.





4. Auswertung

Die Testergebnisse (Anlage 4 und 5) haben gezeigt das der allgemeine Fitnessstand nur in Ordnung ist und athletisch besonders beim Laufen noch sehr viel Luft nach oben ist. Die Ergo-Ergebnisse (Anlage 4) sind ernüchternd, besonders da der jüngere Jahrgang besser ist als der ältere Jahrgang. Der dritte Test der sehr große Schwächen aufgezeigt hat war der LA-Ausdauer Test, bei welchem nahezu kein Sportler die 6 min durchgehalten hat.

Leider konnte nicht festgestellt werden das die Sportler in einer Übung positiv herausstechen. Den Heimtrainern wird eine Trainingsempfehlung entsprechend den Ergebnissen zusammen mit einer Auswertung weitergegeben.

Des Weiteren ist negativ aufgefallen das die geplanten Kilometer knapp oder gar nicht geschafft wurden, da das Einstellen, Ablegen und Bootsmaterial vorbereiten sowie das Putzen der Boote nach der Einheit zu unkonzentriert und langsam ist. Dabei fehlt selbst mit klaren Anweisungen eine Struktur und der Antrieb zu arbeiten, es wird viel rumgestanden, ohne etwas zu tun.

Gut funktioniert hat der Plan die Sportler für das Zusammenarbeiten untereinander zu begeistern. Die Sportler verschiedener Vereine schlagen gemeinsame Boote vor. Die Sportler haben Spaß daran gefunden auch mit Sportlern anderer Vereine gemeinsam zu fahren, somit ist das zweite Ziel erreicht.

Alles in allem war das Trainingslager ein großer Erfolg. Die Sportler hatten Spaß und es wurden die größten Schwächen aufgezeigt, an denen über den Winter gearbeitet werden kann. Im Frühjahr wird der Test erneut durchgeführt, um Trainingsfortschritte zu erkennen und Konsequenzen aus fehlendem Fortschritt zu ziehen.

Ob das erste Ziel, die Verbesserung der Einerleistung gelungen ist, wird sich das erste Mal zeigen, wenn alle in Mölln bei der Langstrecke an den Start gehen.

5. Anhang

Trainingsplanung 09.10-13.10.

KS = Kessinschlüfer

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Uhrzeit	Inhalt	Uhrzeit	Inhalt	Uhrzeit	Inhalt	Uhrzeit	Inhalt	Uhrzeit	Inhalt
gegen 09:30	Anreise (Shuttle HBF möglich)	7:00-7:30	Frühstück	7:30-8:00	Frühstück	7:30-8:00	Frühstück	7:30-8:00	Frühstück
10:00-12:00	2k Ergotest	8:30-11:00	Athletiktest in 4 Gruppen	9:00-10:30	Rudern	9:00-10:30	Rudern oder Kraft	9:00-10:30	Rudern
12:00-14:30	Pause, Mittag	11:15-12:00	3km Lauf alle	11:00-12:00	Seminar	11:00-12:00	Seminar	11:30-12:30	Rudern
14:30-17:00	Athletiktest in 4 Gruppen	12:00-14:30	Pause, Mittag	12:00-14:30	Pause, Mittag	12:00-14:30	Pause, Mittag	12:30	Mittag
17:00-18:00	Pause, Abendbrot alle	14:30-16:00	Rudern	14:30-16:00	Rudern	14:30-16:00	Rudern oder Kraft	13:00	Schluss
18:00-18:45	Entspannungsgymnastik alle	16:15-17:00	Gymnastik	16:30-17:30	Seminar oder Gym	16:30-17:30	Seminar oder Gym		
22:00	Nachtruhe	17:00-18:00	Pause, Abendbrot	17:30-18:30	Pause, Abendbrot	17:30-18:30	Pause, Abendbrot		
		18:30-20:30	Filmabend KS		freier Abend	19:00-20:00	Spiel Halle KS		
		22:00	Nachtruhe		22:00	Nachtruhe	22:00	Nachtruhe	

- Hinweise:**
1. Sportler die in Kessin schlafen bitte ein Handtuch mitbringen, Bettwäsche ist vor Ort
 2. bitte eine Rückmeldung bezüglich Einschränkungen beim Essen (vegetarisch, Allergien, etc.) geben; (wer mir das schonmal gesagt hat braucht das nicht nochmal machen)
 3. sollten noch Fragen bestehen gerne einfach melden

Philip Jürß
ph-ju@t-online.de
+49 162 9140502

Anlage 1, grober Trainingsplan.

J	Datum	KG	Uhr-zeit	EDL	Nr	WT	WT	Summe	TK	EXA	INA	HIA	WSA	S	Erg	Büch	Büch	HF	SF	KA	KA	KA	KA	Mk	Mk	Mk	Sk	Sk	AAT	Ball	Gym	Gym	Gym	Gym	Uhrzeit	Inhalt			
Mo	9.10	ab	09:30												5																						Anreise		
			10:00																																		2000m Ergotest		
			12:00																																		Mittag		
			14:30																																			Athletik- und Krafttest	
			17:00																																		Abendbrot alle		
			18:00																																		Gymnastik alle		
Di	10.10		07:00																																		Frühstück Kessin		
			08:30																																			Athletik- und Krafttest	
			11:15																																			3 km Lauf	
			12:00																																			Mittag alle	
			14:30					15	5	10																												Rudern	
			16:15																																			Gymnastik	
			17:00																																		Abendbrot Kessin		
			18:30																																		Filmabend Kessin		
Mi	11.10		07:30																																		Frühstück Kessin		
			09:00					15	2	12				1																								Rudern, 6*12 Schläge SF 26-36	
			11:00																																		Seminar Rudertechnik		
			12:45																																			Mittag alle	
			14:30					18	2	14,5	0,5		1																									Rudern, 3*500 m SF 26/30/RF	
			16:30																																			Gymnastik	
			17:30																																			Abendbrot Kessin	
Do	12.10		07:30																																		Frühstück Kessin		
			09:00																																			Kraft	
			11:00																																			Seminar Ernährung	
			12:45																																				Mittag alle
			14:30					18	4	12				2																									Rudern, Startaufbau+3*12 Schläge
			16:30																																				Gymnastik
			17:30																																			Abendbrot Kessin	
			19:00																																			Spiel Halle Kessin	
Fr	13.10		07:30																																		Frühstück Kessin		
			09:00					15	2	12				1																									Rudern, 3*Start+3*12 Schläge
			11:30					12	2	8,5			1,5																										Rudern, 1*1500 m
			12:30																																			Mittag alle	
			13:00																																			Schluss	
Sa	14.10																																						
So	15.10																																						

Achtung: alle die aus Rostock bzw. Ribnitz kommen schlafen zu Hause
alles in dieser Farbe gilt nur für Auswertige die in Kessin schlafen

Anlage 2, konkreter Trainingsplan.

Athletiktest Montag			Athletiktest Dienstag			
Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3	KBT = Kastenbumerang KtW = Knee-to-Wall RTB = Rumpftiefbeuge LS = Liegestütze KH = Klimmhang SHS = Standhochsprung SDS = Schlussdreisprung BbT = Bourban-Test	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3
ORC-Halle	Hauptgebäude			Hauptgebäude	ORC-Halle	
KtW	LA max	Japantest		Japantest	KtW	BbT
RTB	LA 6 min	5 min Seil		5 min Seil	RTB	KBT
LS	TKB Ausdauer	Bankdrücken		Bankdrücken	LS	SHS
KH	Bankdrücken	TKB Ausdauer		TKB Ausdauer	KH	SDS
SHS	Japantest	LA max		LA max	SHS	T-Test
SDS	5 min Seil	LA 6 min		LA 6 min	SDS	KtW
T-Test					T-Test	RTB
BbT	3x 1 min Ergo	3x 1 min Ergo		3x 1 min Ergo	BbT	KH
KBT				KBT	LS	

Anlage 3, Aufteilung der Übungen in den Gruppen.

Zwischenzeiten/Schlagfrequenzen												Ergebnis					Platzierung
KH	KG	500m	SF	1000m	2.500m	SF	1500m	3.500m	SF	4.500m	SF	Split	ΣZeit	Watt	SF	Pindex	
cm	kg																
182.9	78.9	01:37.9	33	03:22.0	01:44.1	30	05:06.2	01:44.2	31	01:43.6	32	01:42.4	06:49.8	325	31	15.7	1
182.3	84.0			00:00.0			00:00.0					01:42.9	06:51.6	321	28	15.0	2
181.5	83.4	01:40.7	33	03:23.8	01:43.1	31	05:09.2	01:45.4	30	01:43.8	32	01:43.2	06:53.0	318	31	14.9	3
186.3	73.0			00:00.0			00:00.0					01:44.3	06:57.5	308	30	15.6	4
193.0	78.0	01:44.4	28	03:30.1	01:45.7	28	05:15.8	01:45.7	30	01:44.8	31	01:45.1	07:00.5	301	29	14.7	5
183.9	82.9			00:00.0			00:00.0					01:45.7	07:02.8	296	29	13.9	6
175.0	68.7	01:46.1	31	03:34.4	01:48.3	29	05:21.7	01:47.3	30	01:41.7	34	01:45.8	07:03.4	295	30	15.4	7
186.3	65.1			00:00.0			00:00.0					01:46.2	07:04.8	292	29	15.7	8
193.0	80.0	01:45.4	28	03:31.7	01:46.3	29	05:19.6	01:47.9	30	01:49.5	31	01:47.2	07:08.9	284	29	13.6	9
183.2	59.9	01:48.0	31	03:39.0	01:51.0	29	05:29.9	01:50.9	30	01:48.5	32	01:49.6	07:18.4	266	30	15.0	10
182.5	69.9	01:45.1	30	03:36.2	01:51.1	30	05:35.0	01:58.8	26	01:45.2	31	01:50.0	07:20.1	263	29	13.6	11
186.4	65.8	01:51.4	31	03:44.6	01:53.2	30	05:37.4	01:52.8	30	01:48.7	32	01:51.5	07:26.1	252	30	13.5	12
191.1	67.3	01:50.2	30	03:44.0	01:53.8	27	05:40.0	01:56.0	28	01:55.4	32	01:53.8	07:35.4	237	29	12.5	13
175.9	66.0	01:52.5	29	03:49.7	01:57.2	29	05:48.6	01:58.9	30	01:57.6	34	01:56.5	07:46.2	221	30	11.8	14
174.0	66.0	01:57.5	31	03:55.4	01:57.9	32	05:52.5	01:57.1	32	01:56.3	33	01:57.2	07:48.8	217	31	11.6	15
165.9	70.9	01:58.3	28	03:57.8	01:59.5	28	05:54.4	01:56.6	29	01:55.7	30	01:57.5	07:50.1	216	28	11.1	16
176.1	70.5	01:54.6	32	03:51.8	01:57.2	31	05:51.6	01:59.8	31	01:59.2	33	01:57.7	07:50.8	215	31	11.1	17
173.4	64.0	01:54.6	32	03:54.3	01:59.7	31	05:55.8	02:01.5	31	01:58.8	33	01:58.6	07:54.6	210	31	11.4	18
165.6	51.4	01:56.5	32	03:57.7	02:01.2	30	06:01.4	02:03.7	34	01:59.6	33	02:00.2	08:01.0	201	32	12.3	19
169.1	63.9	02:00.4	29	04:02.4	02:02.0	30	06:05.1	02:02.7	30	01:57.5	32	02:00.6	08:02.6	199	30	10.8	20
177.8	58.4	01:55.7	29	03:59.6	02:03.9	29	06:07.1	02:07.5	30	02:02.7	30	02:02.4	08:09.8	191	29	10.9	21
171.5	61.9	01:57.5	31	04:00.6	02:03.1	32	06:06.0	02:05.4	31	02:06.3	31	02:03.0	08:12.3	188	31	10.4	22
172.0	57.2	01:59.2	31	04:04.6	02:05.4	30	06:11.0	02:06.4	29	02:02.2	31	02:03.3	08:13.2	187	30	10.8	23
175.5	79.5	01:57.5	31	04:00.5	02:03.0	29	06:08.9	02:08.4	28	02:07.3	27	02:04.0	08:16.2	183	28	8.8	24
172.3	65.4	02:06.6	26	04:13.8	02:07.2	25	06:18.9	02:05.1	27	01:59.1	31	02:04.5	08:18.0	181	27	9.7	25
166.5	53.1	02:04.1	32	04:09.7	02:05.6	33	06:16.2	02:06.5	34	02:03.4	36	02:04.9	08:19.6	180	33	10.8	26
167.1	65.5	02:06.1	28	04:12.8	02:06.7	28	06:18.3	02:05.5	29	02:02.4	30	02:05.1	08:20.7	178	28	9.5	27
165.8	48.0			00:00.0			00:00.0					02:05.7	08:23.0	176	34	11.1	28
164.7	45.6	01:59.3	29	04:07.5	02:08.2	29	06:18.5	02:11.0	30	02:08.6	30	02:06.7	08:27.1	172	29	11.1	29
166.0	63.8	02:05.1	30	04:12.6	02:07.5	30	06:21.6	02:09.0	30	02:05.8	31	02:06.8	08:27.4	171	30	9.3	30
163.4	55.3	02:03.0	32	04:14.1	02:11.1	31	06:26.7	02:12.6	30	02:07.0	35	02:08.4	08:33.7	165	32	9.7	31
170.0	53.0	02:07.0	31	04:19.7	02:12.7	29	06:33.4	02:13.7	29	02:09.0	31	02:10.6	08:42.4	157	29	9.4	32
168.9	82.5	02:15.0	30	04:36.8	02:21.8	29	06:59.1	02:22.3	29	02:10.9	32	02:17.5	09:10.0	135	29	6.4	33
168.4	60.6	02:17.2	29	04:40.5	02:23.3	28	07:05.5	02:25.0	29	02:12.6	30	02:19.5	09:18.1	129	28	7.2	34

Anlage 4, Ergebnisse Ergo.

		nur bester Versuch																						
Jahrgang	Verein	Gewicht	Körperhöhe	Armspannweite	2000 m Ergo	LA max	LA 6 min		Bankdrücken	TKB Ausdauer	Japanstest	5 min Seil	KBT links	KBT rechts	KiW MW	Rtb	Liegestütze	Klimmhang	Bourban-Test	SHS	SDS	T-Test	3000 m Lauf	3000 m Lauf
		m [kg]	l [cm]	l [cm]	P [W]	m [kg]	m [kg]	WH	m [kg]	WH	WH	WH	t [s]	t [s]	l [cm]	l [cm]	WH	t [s]	t [s]	l [cm]	l [cm]	t [s]	t [s]	t [s]
2008	SRG	73,0	186,3	182,5	308	65,0	32,5	53	57,5	52	25	623	18,61	18,49	7,4	1,6	21	35,2	73	42,0	660	11,5	848	14:08
2008	SRG	58,4	177,8	183,5	191	50,0	25,0	82	45,0	50	24	581	15,68	16,26	14,7	5,6	33	63,7	145	46,8	793	11,2	837	13:57
2008	SRG	65,1	186,3	181,5	292	70,0	35,0	49	62,5	62	30	450	16,72	16,23	7,4	17,7	22	67,9	146	51,4	762	11,4	825	13:45
2009	SRG	84,0	182,3	187,0	321	80,0	40,0	79	80,0	64	32	653	13,61	14,09	15,5	20,3	46	53,8	142	62,1	836	10,0	824	13:44
2009	SRG	66,0	175,9	179,5	221	55,0	27,5	46	47,5	42	0	0	0	0	12,4	2,5	12	18,6	0,0	0	703	0,0	0	0
2009	SRG	82,9	183,9	186,0	296	67,5	32,5	80	62,5	56	29	499	14,49	14,02	16,9	4,2	40	34,8	90	44,0	693	10,6	913	15:13
2008	ORC	67,3	191,1	188,0	237	55,0	27,5	78	45,0	55	25	508	19,33	21,13	15,3	5,1	40	60,1	84	43,9	767	11,2	887	14:47
2009	ORC	51,4	165,6	169,5	201	40,0	20,0	109	40,0	52	24	518	13,65	15,16	10,7	8,5	26	24,4	186	43,5	672	11,5	853	14:13
2009	RRC	48,0	165,8	171,0	176	42,5	20,0	107	35,0	45	22	600	18,00	18,65	15,0	2,6	25	68,5	115	37,8	620	12,1	835	13:55
2009	RRC	53,1	166,5	174,5	180	45,0	22,5	169	40,0	43	28	698	14,08	13,52	18,9	15,2	20	28,4	115	47,5	693	11,2	811	13:31
2009	RRC	63,9	169,1	175,0	172	52,5	25,0	101	40,0	43	25	606	16,24	18,00	15,6	10,1	18	20,8	124	44,4	704	11,9	925	15:25
2008	SRC	59,9	183,2	187,0	266	57,5	27,5	181	52,5	59	28	800	16,06	16,07	14,1	5,6	35	93,3	148	42,1	675	11,9	666	11:06
2008	SRC	65,8	186,4	194,0	252	67,5	32,5	53	57,5	56	30	674	17,98	16,40	12,0	3,0	44	65,2	93	50,4	708	11,1	757	12:37
2009	RVW	78,9	182,9	185,5	325	80,0	40,0	81	72,5	51	31	516	14,44	14,83	13,6	10,4	18	10,9	69	45,5	800	10,7	954	15:54
2009	GRC	68,7	175,0	179,5	295	62,5	30,0	103	62,5	66	30	798	15,02	13,96	20,2	7,9	40	63,2	153	46,2	782	11,1	741	12:21
2009	RVW	45,6	164,7	166,0	172	40,0	20,0	49	40,0	52	24	518	14,48	14,81	15,1	1,6	20	35,7	134	46,9	665	11,5	824	ca. 13:44, Sturz

Anlage 5.1, AAT Ergebnisse JMB.

		nur bester Versuch																						
Jahrgang	Verein	Gewicht	Körperhöhe	Armspannweite	2000 m Ergo	LA max	LA 6 min		Bankdrücken	TKB Ausdauer	Japanstest	5 min Seil	KBT links	KBT rechts	KiW MW	Rtb	Liegestütze	Klimmhang	Bourban-Test	SHS	SDS	T-Test	3000 m Lauf	3000 m Lauf
		m [kg]	l [cm]	l [cm]	P [W]	m [kg]	m [kg]	WH	m [kg]	WH	WH	WH	t [s]	t [s]	l [cm]	l [cm]	WH	t [s]	t [s]	l [cm]	l [cm]	t [s]	t [s]	t [s]
2008	SRG	65,4	172,3	172,5	181	50	25	40	37,5	49	22	416	18,55	19,03	15,8	22	0	69,5	107	36,0	614	14,8	17:02	
2009	RRC	63,8	166,0	173,0	171	45	22,5	21	35	35	23	428	18,69	21,22	14,7	8,4	15	19,5	75	34,6	610	12,9	20:49	
2009	ORC	55,3	163,4	176,5	165	40	20	52	35	47	25	528	14,95	15,74	12,9	11,5	18	9,8	124	35,0	613	12,9	14:35	
2009	RSV	65,5	167,1	173,5	178	40	20	78	40	40	22	543	16,87	17,96	11,1	7,4	12	8,9	89	34,3	551	13,5	18:44	
2009	RSV	70,9	165,9	177,0	216	60	30	44	47,5	48	21	428	20,60	24,39	10,1	1,9	16	38,7	104	38,2	612	13,1	16:13	
2008	SRC	64,0	173,4	175,0	210	42,5	20	169	37,5	62	24	808	17,33	17,38	10,2	9,8	19	70,9	149	30,7	505	14,1	15:00	
2008	SRC	70,5	176,1	174,0	215	47,5	22,5	81	35	34	25	570	17,51	19,21	17,3	12,6	13	33,6	96	40,3	552	14,1	15:03	
2008	SRC	79,5	175,5	173,5	183	50	25	100	37,5	55	22	629	19,48	20,13	17,5	3,5	5	10,6	93	30,6	497	14,8	19:54	
2009	RVW	60,6	168,4	173,0	129	50	25	17	37,5	49	21	318	15,88	17,64	16,7	12,1	7	10,9	46	37,4	568	13,7	25:56	
2009	RVW	82,5	168,9	170,5	135	50	25	17	32,5	39	18	277	26,08	25,30	13,4	16,2	4	0,8	27	32,4	450	16,9	25:58	

Anlage 6.2, AAT Ergebnisse JFB.

Projekt: Weihnachtsstaffel

1. Projektvorstellung und -ziel

Für mein Projekt im Rahmen des Trainer C Lehrgangs in Ratzeburg wollte ich gerne eine wettkampforientierte Veranstaltung planen. Ich komme ursprünglich aus dem Wettkampfsport und habe mehrere Jahre aktiv Leistungssport gemacht. Bei Wettkämpfen entwickelt sich meiner Meinung nach bei den Teilnehmenden immer eine besondere Motivation und auch ein gewisser Ehrgeiz. Zusätzlich fühlt man sich mit dem Team sehr verbunden, auch wenn man sich vorher kaum oder gar nicht kannte. Nun findet der Lehrgang leider während der Wintermonate statt, wo es aufgrund kalter Temperaturen und früher Dunkelheit eher schwierig ist eine Veranstaltung draußen zu realisieren. Aus diesen Überlegungen entstand die Idee einer Ergostaffel. Staffeln auf dem Ergo finden regulär auf diversen Ergowettkämpfen statt. Dabei fahren vier Personen meist jeweils 500m und wechseln sich nacheinander auf dem Ergo ab. Eine Person fährt, zwei Personen halten die Schuhe fest und eine Person macht sich bereit als nächstes zu fahren. Auch das gegenseitige Anfeuern spielt hier eine wichtige Rolle.

Zusätzlich wollte ich gerne eine Veranstaltung planen die die Gruppen bei uns im Verein zusammenführt. Ich komme aus der Gruppe der jungen Erwachsenen und während die Kinder und Junior*innen bei uns im Verein noch eng verbunden sind, haben wir als junge Erwachsene kaum etwas mit deren Gruppe zu tun. Terminlich hat sich gruppenübergreifend der Dezember angeboten und daraus entstand auch der Name: *Weihnachtsstaffel*. Ich spiele außerdem noch Volleyball und dort findet auch zu Weihnachten immer ein Weihnachtsturnier mit allen Mannschaften des Vereins statt, also mit bunt gemischten Niveaus und Altersklassen. Diese Veranstaltung diente als Vorbild für meine Überlegungen.

Zusammengefasst geht es bei diesem Projekt im Kern darum, verschiedene Gruppen durch eine wettkampforientierte Veranstaltung zusammenzubringen, mit dem Ziel eines gegenseitigen Kennenlernens untereinander. Dabei steht natürlich der Spaß im Mittelpunkt.

2. Projektplanung- und durchführung

Ganz neu ist die Idee bei uns im Verein nicht, wir machen jedes Jahr vor Weihnachten innerhalb der Studierendengruppe eine Weihnachtsstaffel im Rahmen des normalen Ergotrainings. Allerdings ist das meist eher eine spontane Aktion. In gewisser Form strukturiert, mit mehreren Gruppen und zusätzlich einem Rahmenprogramm hat das Ganze noch nicht stattgefunden. Für die Durchführung des Projekts habe ich zunächst mit den Verantwortlichen für die Kinder und Junior*innen gesprochen und zusätzlich die Idee bei uns in der Vertreter*innenrunde der jungen Erwachsenen vorgestellt. Nach der Terminfindung habe ich eine Einladung verfasst und in den Gruppen verteilt, sowie im Verein aufgehangen.

Inhaltlich sollte es also eine Ergostaffel in Turnierform geben, mit einer Gruppenphase zu Beginn und einer anschließenden Finalrunde. Die Idee dabei war, dass jedes Team mindestens zwei Rennen hat (siehe Bild). Aufgrund der Anzahl der Rennen habe ich mich für eine Distanz von 300m entschieden, da mehrere Male 500m hintereinander zu fahren, gerade für die Kinder doch sehr hart und wenig mit Spaß verbunden wäre. Die Teams wurden bunt gemischt und sollten sich am Anfang erstmal finden und einen Teamnamen geben. Dabei wurde sich kreativ ausgelebt und so gingen zum Beispiel „The Goats“, „die Weihnachtselfen“ oder „die Ergoreißer“ an den Start. Vorher hatte ich den Raum bunt dekoriert mit Lichterketten und einem weihnachtlichen Buffet. Nach dem Aufwärmen ging es los mit dem ersten Rennen. Zwischen den Rennen waren ungefähr 10 Minuten Pause und den Abschluss

bildete die Siegerehrung. Dabei gab es für die ersten drei Staffeln natürlich auch attraktive Preise. Im Hintergrund lief Weihnachtsmusik, die allerdings meist von dem engagierten Anfeuern übertönt wurde.

Zeitplan:

- 17:30 Uhr Ankommen/Teamfindung
- 17:50 Uhr Aufwärmen
- 18:00 Uhr Team 1 gegen Team 2
- 18:05 Uhr Team 4 gegen Team 5
- 18:15 Uhr Team 2 gegen Team 3
- 18:20 Uhr Team 5 gegen Team 6
- 18:30 Uhr Team 1 gegen Team 3
- 18:35 Uhr Team 4 gegen Team 6
- 18:45 Uhr Halbfinale 1
- 18:50 Uhr Halbfinale 2
- 19:00 Uhr Finale
- 19:10 Uhr Siegerehrung

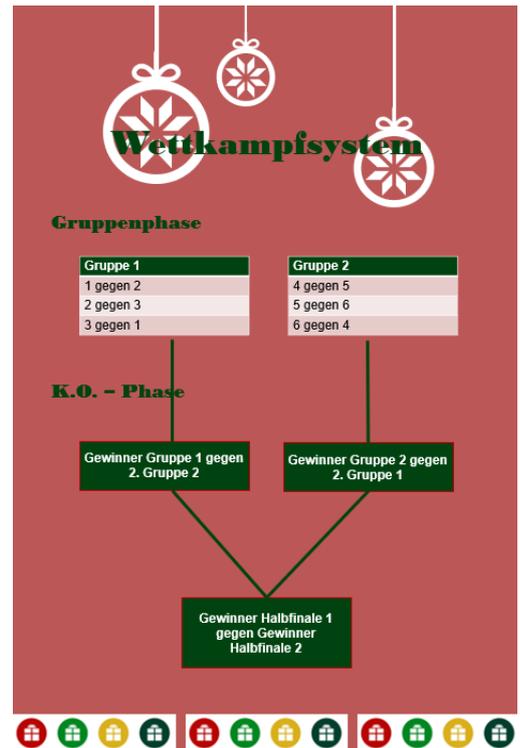
3. Fazit/Reflexion

Grundsätzlich hat alles ziemlich gut geklappt. Insgesamt haben 24 Personen teilgenommen und die Verteilung war sehr ausgeglichen, ungefähr ein Drittel Kinder, ein Drittel Junior*innen und ein Drittel junge Erwachsene. Letztendlich ist auch nur eine von den 24 Personen krank geworden und musste ersetzt werden. Der Aufbau hat gut geklappt und auch der Zeitplan konnte weitestgehend eingehalten werden. Mir hat sehr gut gefallen, dass die Gruppen sich so vermischt haben und gegenseitig sehr fleißig angefeuert haben. Auch die Rückmeldung der Teilnehmenden war sehr positiv.

Verbesserungswürdig ist meiner Meinung nach zum einen die Kommunikation und die Werbung für die Veranstaltung, zum Beispiel könnten bei einem eventuellen nächsten Mal auch die Masters angesprochen werden und auch die offiziellen Kommunikationswege des Vereins genutzt werden (E-Mail, Klubblatt). Dieses Mal wurde einfach sehr niedrigschwellig über die Verantwortlichen und anschließend über die WhatsApp-Gruppen kommuniziert. Allerdings kam der Raum mit 24 Teilnehmenden und einigen Zuschauenden auch so schon an seine Grenzen. In den Finalrunden haben wir außerdem die Strecke auf 200m verkürzt, weil einige sich bereits sehr verausgabt hatten. Zwei Teilnehmende mussten den Wettkampf aufgrund von Kreislaufproblemen abbrechen. Dafür erklärten sich aber schnell Ersatzleute bereit. Um dem entgegenzuwirken sollte also entweder von vorneherein die Streckenlänge verkürzt werden oder die ganze Veranstaltung und damit auch die Pausen in die Länge gezogen werden. Zudem müsste man die Leute besser kennen und einschätzen können um die Teams vom Niveau möglichst homogen zu gestalten.

Für die Zukunft hat das Projekt durchaus Potential weitergeführt zu werden, weil es sehr einfach zu organisieren und auch mit geringem Zeitaufwand verbunden ist. Die ganze Veranstaltung hat insgesamt ungefähr 2 Stunden gedauert plus eine Stunde Auf- und Abbau. Außerdem kann man sehr viele Menschen im Verein damit ansprechen. Dazu 200 – 300m auf dem Ergo zu fahren ist fast jeder/jede in der Lage, auch wenn man gerade neu angefangen hat. Zusätzlich sollte das gegenseitige Kennenlernen der Gruppen wertgeschätzt werden. Zum Beispiel werden oft Betreuer*innen für das Kindertraining gesucht und da sind junge Erwachsene gute Ansprechpartner*innen.

Ich hatte insgesamt einen richtig schönen Abend und habe mich gefreut, dass so viele teilgenommen haben!



Weihnachtsfeier im ERC

Florian, Liv, Paula & Sarah



Das Projekt

Am 16. Dezember 2023 veranstalteten wir im Elmshorner Ruderclub eine Weihnachtsfeier für die Jugend des Vereins. Mit einer Teilnehmerzahl von 40 Jugendlichen wurde diese Veranstaltung zu einem unvergesslichen Ereignis, das Rudern, winterliche Getränke und köstliche Leckereien miteinander verband. Im Zentrum standen nicht nur die sportlichen Aktivitäten auf dem Wasser, sondern auch das gesellige Beisammensein im Bootshaus, wo wir uns mit Punsch, Keksen und Kakao aufwärmten. Das Highlight des Abends bildete das gemeinsame Wichteln, das die festliche Atmosphäre perfekt abrundete und die Teilnehmer in vorweihnachtliche Stimmung versetzte. In diesem Bericht werden die Planung, Durchführung und die besonderen Momente dieser Weihnachtsfeier dargelegt.

Planung und Durchführung

Das zentrale Ziel unseres Projekts lag in der Stärkung der Gemeinschaft der Jugendlichen durch eine besondere und festliche Weihnachtsfeier. Wir wollten unsere jährliche Weihnachtsfeier mit neuen Aktivitäten füllen, um Abwechslung zu schaffen. Mit dem Schwerpunkt auf dem gemeinsamen Rudern auf dem Wasser und einer anschließenden Feier im Bootshaus wollten wir nicht nur das Gemeinschaftsgefühl der Gruppe stärken, sondern auch eine festliche und vorweihnachtliche Atmosphäre schaffen. Der thematische Fokus lag dabei auf der Integration von weihnachtlichen Elementen in die Rudertour, angefangen bei der Dekoration der Boote bis hin zur musikalischen Begleitung mit festlicher Weihnachtsmusik. Durch die Einbindung von Punsch, Kakao und Keksen wurde nicht nur für die körperliche Wärme nach dem Rudern gesorgt, sondern es entstand auch eine entspannte Plattform für den Austausch und die Förderung persönlicher Beziehungen. Das Highlight des Projekts bildete das gemeinsame Wichteln, das nicht nur für festliche Überraschungen sorgte, sondern auch die Gemeinschaft der Gruppe auf besondere Weise stärkte.

Die Initiierung unseres festlichen Projektes begann mit dem Bestreben, unsere geliebte Weihnachtsfeier um einzigartige und erfrischende Elemente zu bereichern. In Anerkennung der bisherigen Traditionen, jedoch mit dem Wunsch nach Innovation, wurde die Planung sorgfältig durchdacht. Wir begannen unsere Weihnachtsfeier mit einer kleinen Rudertour, begleitet von weihnachtlicher Musik und festlich mit Lichtern geschmückten Booten. Anschließend trafen wir uns alle im Bootshaus, um uns bei Punsch, Kakao und Keksen aufzuwärmen und zu wichteln.

Tag	Inhalt	Personenkreis
November	Zusammenstellung der Aktionen	alle
02.12.2023	Grobe Vorbereitung der Aktionen	Liv, Sarah
16.12.2023	Einkaufen	Paula, Florian

Fazit

Die Durchführung unseres festlichen Projektes war ein voller Erfolg und hinterließ einen nachhaltigen Eindruck bei den Teilnehmern. Die sorgfältige Planung ermöglichte nicht nur eine reibungslose Umsetzung der Aktionen, sondern schuf auch eine festliche Atmosphäre, die die Gemeinschaftsbindung stärkte. Die festliche Rudertour mit geschmückten Booten und musikalischer Begleitung erwies sich als besonders gelungen und verlieh dem Abend eine einzigartige Note. Die Integration von Punsch, Kakao und Keksen im Bootshaus schuf eine herzliche Umgebung für den Austausch und die Gemeinschaftspflege nach dem Rudern. Das gemeinsame Wichteln als Highlight sorgte für Freude und Zusammenhalt.

Eine kritische Reflexion zeigt jedoch, dass eine frühzeitige Beschaffung der Lebensmittel eine Verbesserungsmöglichkeit darstellt. Beim Einkaufen mussten wir feststellen, dass der Punsch bereits ausverkauft war. Da wir erst am Tag der Feier einkaufen waren, mussten wir improvisieren und aus Säften selber Punsch kochen. Die unvorhergesehene Komplikation beim Einkauf des Punsches hätte vermieden werden können, indem wir frühzeitig sicherstellten, dass alle benötigten Elemente verfügbar waren. Dies stellt eine wichtige Lehre dar, die künftige Veranstaltungen optimieren kann.

Hinsichtlich der Zukunft des Projektes sehen wir großes Potenzial für die Weiterentwicklung. An den diesjährigen Aktionen auf unserer Weihnachtsfeier hatten alle Teilnehmer große Freude. Eine Weihnachtsfeier mit diesen oder ähnlichen Aktionen wird sicherlich auch in den nächsten Jahren wiederholt.

Lasertag Rostock HCC mit Junior A

Planung: Tjorben Johanns



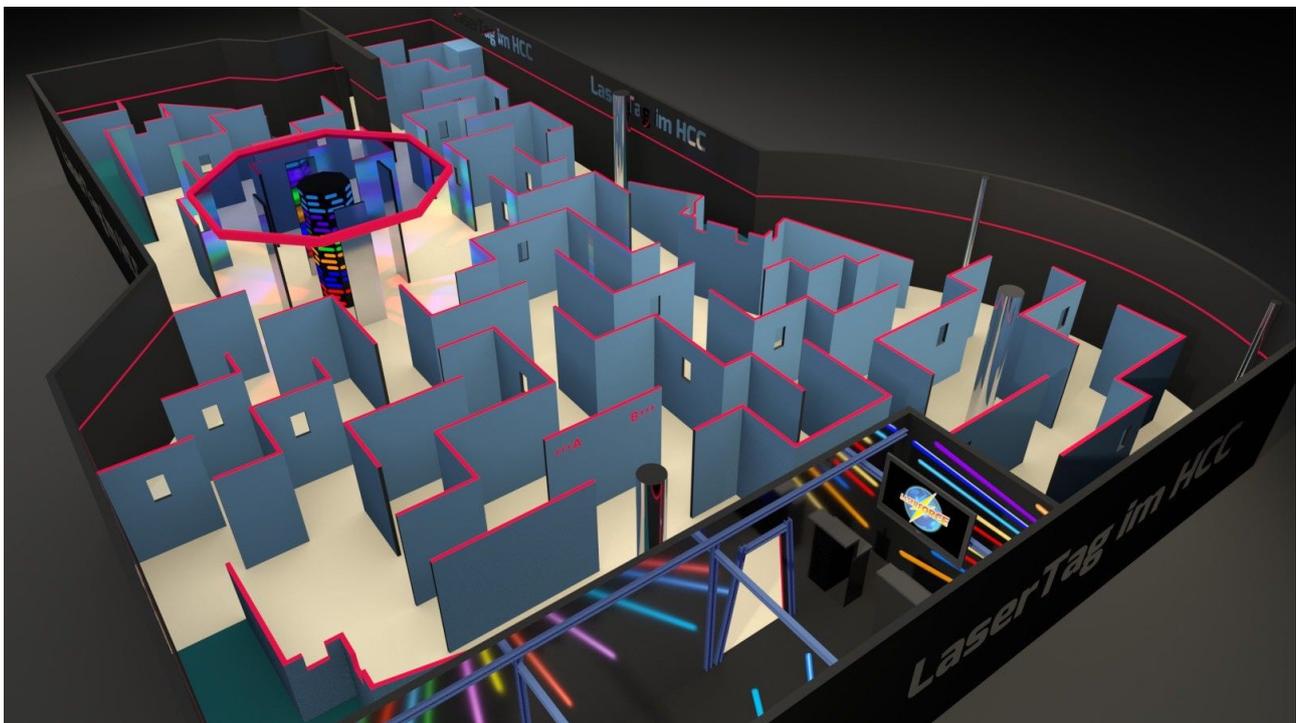
Inhaltsverzeichnis

1. Zielstellung
2. Vorherige Planung
3. Umsetzung
4. Auswertung
5. Quellen

Zielstellung

Das Ziel des Lasertags spielen mit der Trainingsgruppe Junior A im HCC Rostock ist es, einen schönen Saisonabschluss zu haben, bei dem die Sportler aus ihrem gewohnten Trainingsumfeld rauskommen, um etwas Anderes mit ihrer Trainingsgruppe zu erleben. Zudem soll die Trainingsgruppe spielerisch als Team gestärkt werden. Bei dem Saisonabschluss soll neben dem Spaß natürlich auch die Bewegung nicht zu kurz kommen. Deshalb sollen sich die Sportler in kleinen Teams aus 4 Personen gegenseitig motivieren, um sich möglichst schnell und effizient durch die 600m² große Lasertaghalle zu bewegen. Die Teams sollen ihren sportlichen Ehrgeiz wecken, um mit einer möglichst hohen Punktzahl zu gewinnen.

600m² Halle im HCC Rostock



Vorherige Planung

Um den Ausflug in das HCC als Saisonabschluss zu ermöglichen, muss im ersten Schritt eine Preisplanung stattfinden. Um diese aufzustellen, werden die Preise beim HCC ermittelt. Der Preis für 3 Spiele die jeweils 15 Minuten dauern, liegt aktuell bei 24 Euro pro Person, was bei einer Trainingsgruppe aus 8 Personen einen Gesamtpreis von 192 Euro ergibt. Für die Hin- und Rückfahrt muss kein Geld mit einkalkuliert werden, da diese mit dem eigenen Fahrrädern erfolgen soll. Nach der finanziellen Planung muss Rücksprache mit dem Bundesstützpunktkoordinator für die Finanzierung des Ausfluges gehalten werden und mit dem Haupttrainer muss ein passender Termin für die Durchführung gefunden werden. Nachdem beide Personen eine Zusage erteilt haben, wird mit dem Geld und dem vorgegebenen Termin des Haupttrainers ein Termin beim HCC für das Lasertagspiel gebucht. Nach der Terminbestätigung durch das HCC wird der Termin mittels des Trainingsplans an die Sportler weitergegeben.

Aktuelle Öffnungszeiten des HCC :

Montag – Samstag	12.00 - 21.00 Uhr
Sonntag	12.00 - 18.00 Uhr

Aktuelle Preise für Lasertag im HCC:

1 Spiel	8 €
2 Spiele	16 €
3 Spiele	24 €
jedes weitere Spiel	8 €
je 15 Minuten reine Spielzeit	

Umsetzung

Nach einer Wassereinheit über 18km bis 11:30 Uhr haben die Sportler 30 Minuten Zeit, sich frisch zu machen, um sich danach gemeinsam mit den Fahrrädern auf den Weg zum HCC Rostock zu begeben. Mit den Sportlern wird im vorab die Absprache getroffen, dass wir uns um 12:30 Uhr vor dem HCC Rostock in der Industriestraße 10 treffen. Dort angekommen, werden wir durch die Mitarbeiter begrüßt und die Taschen und privaten Gegenstände werden in Spinten weggeschlossen. Nun werden sich die Sportler selbst in zwei 4er-Gruppen aufteilen. Nachdem dies geschehen ist, werden die Sportler für das Lasertagspiel eingewiesen und ihnen wird durch einen Mitarbeiter gezeigt, wie sie den „Blaster“ richtig bedienen. Es folgt das erste Spiel. Nach diesem werden neue Teams aufgestellt, so dass das Spiel nicht zu monoton wird und die Trainingsgruppe besser gestärkt wird. Auch nach dem zweiten Spiel werden die Teams erneut angepasst für das letzte Spiel. Natürlich haben die verschiedenen Teams sich immer wieder ihre Punkte gemerkt, um am Ende festzustellen, welches das beste Team ist. Nach den 3 Spielen sitzen die Sportler noch eine halbe Stunde zusammen und unterhalten sich über das Lasertagspiel, aber auch über die Saison.



Auswertung

Die Sportler haben sich pünktlich beim HCC eingefunden und das Wegschließen der Privatgegenstände hat auch gut geklappt. Vor und nach den Spielen mussten die Sportler jeweils 15 Minuten warten, was Richtung Ende für die Sportler etwas nervig wurde. Trotz dessen hatten die Sportler alle sehr viel Spaß und haben sich gefreut. Auch die Terminabsprache mit dem HCC hat problemlos geklappt und die Trainingsgruppe hat sich sehr willkommen gefühlt. Insgesamt waren wir 2 Stunden im HCC, was eine gute Zeitdauer für einen Saisonabschluss war. So konnten die Sportler mit einer schönen Erinnerung in ihre verdienten Ferien starten.



Quellen

HCC Rostock: hcc-rostock.de

Weihnachtsübernachtung im SRC



Namen: Finja, Zara, Ben & Bjarne

Verein: Segeberger Ruderclub

Projekttitle: Weihnachtsübernachtung

Datum: 22.-23.12.23

Projektidee & Planung

Als Projekt haben wir uns überlegt, mit den Kindern und Jugendlichen des Segeberger Ruderclubs kurz vor Weihnachten eine gemeinsame Übernachtung im Clubhaus des Vereins zu machen. Dabei sollte Pizza bestellt, Wichtelgeschenke verteilt und Spiele gespielt werden. Die Idee der Weihnachtsübernachtung ist nicht ganz neu– vor Corona wurde traditionell jedes Jahr vor Weihnachten eine Übernachtung im Clubhaus gemacht. Durch Corona war dies allerdings in den letzten Jahren nicht möglich und so wollten wir die Tradition im Rahmen unseres Projekts wieder zurückholen.

Ziel

Vorrangiges Ziel der Aktion war es, das Gemeinschaftsgefühl in der Kindergruppe zu stärken. Zum Ende des Jahres kamen viele Kinder neu dazu und durch die Weihnachtsübernachtung sollten sich alle außerhalb des regulären Trainingsbetriebes etwas besser kennenlernen und sich zu einem Team entwickeln. Außerdem sollte die Weihnachtsübernachtung den Kindern als Jahresabschlussfeier dienen, bevor es für sie in die Weihnachtspause geht.

Vorbereitung & Ablauf

Zur Vorbereitung der Weihnachtsübernachtung wurde der Clubraum reserviert, ein Weihnachtsbaum angeschafft, eingekauft und eine Einladung verschickt. Außerdem sollte jeder vorab für das Wichteln ein kleines Geschenk besorgen.



Den Abend verbrachten wir dann überwiegend damit, verschiedene Spiele zu spielen – einige in mehreren Kleingruppen, andere in der großen Runde. Es wurde Pizza bestellt und anschließend die Geschenke per Losverfahren zufällig verteilt. Später am Abend wurde dann noch eine kleine Nachtwanderung zur nahe gelegenen Backofenwiese gemacht und einige Fangspiele gespielt. Zurück im Clubhaus wurde dann Kakao und Kinderpunsch gekocht und der Rest des Abends mit verschiedenen Spielen verbracht. Passend zur Weihnachtsstimmung wurde währenddessen natürlich Weihnachtsmusik gespielt. Geschlafen wurde dann auf Isomatten oder Sportmatten auf dem Boden des Clubraumes. Am nächsten Morgen frühstückten noch alle gemeinsam, bevor die Kinder in die Weihnachtspause entlassen wurden.



Fazit

Insgesamt sind wir sehr zufrieden mit der Weihnachtsübernachtung. Alle hatten Spaß und die Gruppe ist als Team mehr zusammengewachsen. Die gesamte Kindergruppe hat an der Aktion teilgenommen und die Kinder waren sehr zufrieden. Die Organisation hat gut funktioniert und der Planungsaufwand war für uns überschaubar. Daher wollen wir in der Zukunft regelmäßiger solche Aktionen außerhalb des regulären Trainingsbetriebes durchführen. Die Weihnachtsübernachtung wird voraussichtlich wieder jährlich kurz vor Weihnachten stattfinden. Fürs nächste Mal würden wir und dann eine größere Variation an Spielen vorbereiten wollen.

Team Rowing als Wintertraining

Bernd Wiggers, Natalie Dahlitz

ITZEHOER RUDERCLUB

Wir möchten 6 neue Ergos anschaffen, um dann mit 7 Ruderern und 1 Trainer im Winter im Bootshaus zu guter Musik unsere Kraftausdauer stabil zu halten bzw. zu verbessern.

Entstehung des Projekts:

Bei der Sammlung von Aktivitäten in verschiedenen Vereinen abgesehen vom normalen Rudertraining auf dem Wasser inspirierte uns das Team Rowing besonders

Thematischer Schwerpunkt:

Indoor Rowing, Spaß, Zusammensein, Auspowern

Ziel/Absicht des Projekts:

Mitglieder an das Bootshaus als zentralen Treffpunkt auch außerhalb des Trainings zu gewöhnen, Kraftausdauer über den Winter halten

Projektplanung und -durchführung:

Hintergrund zum Projekt:

ganz neues Angebot, um das Wintertraining zu erweitern

Inhalt des Projekts:

Wir überzeugen den Vereinsvorstand von der Notwendigkeit neuer Ergometer, um das Vereinsangebot im Winter zu erweitern. Durch das Team Rowing können neue Mitglieder bereits vor der Saison an den Sport herangeführt und motiviert und der Zusammenhalt der bestehenden Trainingsgruppen gefestigt werden. Dazu müssen wir 6 gebrauchte Ergos beschaffen, geeignete Musik für zwei oder mehr einstündige Trainingsprogramme zusammenstellen und Werbung für das Training vereinsintern und -extern machen.

Wer hat was, wann durchgeführt?

Aktivität	Bernd	Natalie
Finanzierungsantrag	Nov/Dez 2023	
Musikauswahl		Nov 2023
Vorstandssitzung zur Eigenfinanzierung der Ergos	Dez 2023	
Team Rowing Programm zusammenstellen		Jan 2024
Dokumentation	Dez 2023/Jan 2024	
Kauf gebrauchter Ergos	Dez 2023/Jan 2024	Dez 2023

Aktivität	Bernd	Natalie
Testtraining	Jan 2024	
Anleitung Team Rowing		Jan 2024

Fazit/Reflexion:

Wie ist das Projekt gelaufen?

Insgesamt betrachtet hatten wir einige Stolpersteine auf unserem Weg zu überwinden, doch das Ziel haben wir dennoch erreicht. Angefangen bei einer Ablehnung unseres Finanzierungsantrags seitens des Sportverband Kreis Steinburg e.V., über zehrenden Gegenwind von einigen Vereins(vorstands)mitgliedern bis hin zu zwielichtigen Angeboten für gebrauchte Ergometer hatte insbesondere Bernd einige Schwierigkeiten unser Projekt durchzusetzen. Trotzdem haben wir es vor dem letzten Trainerlehrgang geschafft, auf den 4 neuen Ergometern noch ein Testtraining mit Freiwilligen mit Fokus auf die Concept2-Software zu machen. Im Anschluss fanden die ersten beiden offiziellen Team Rowing Einheiten mit 4 Sportlern in unserem Clubraum statt. Das Feedback war durchgehend positiv! Nun müssen noch 2 weitere Ergometer und ein allseits akzeptierter Trainingsraum „gefunden“ werden.

Was ist gut gelaufen?

Wir haben viele Lehren für das Leben erhalten ;) Die Vereinsmitglieder freuen sich über ein neues, kurzweiliges Angebot und der Verein hat eine weitere Möglichkeit erhalten, neue Mitglieder zu werben.

Was könnte verbessert werden?

Die Beschaffung der gebrauchten Ergometer hätte auf noch mehr Schultern verteilt werden können, da es nur im Raum SH nicht genügend Angebote gab, sodass teils erheblicher Abholaufwand bestand. Außerdem stehen einige Vereinsmitglieder dem Projekt weiterhin äußerst kritisch gegenüber, sodass weiterhin Konfliktmanagement betrieben und sich in Geduld geübt werden muss. Eventuell hätte hier mehr Transparenz und Zeit zur Überzeugung geholfen.

Was kann aus dem Projekt werden? (Ausblick, Vision)

Da unsere Kritiker sich hauptsächlich ob der Logistik und Raumnutzung beschwerten und nicht das Team Rowing an sich in Frage stellen, wird der aktuelle Rahmen wohl bis zum Saisonstart geduldet. Über den Sommer kann dann an einem Kompromiss zur Lagerung der Ergos bzw. einem geeigneten Trainingsraum gearbeitet werden. Für den Winter 24/25 blicken wir zuversichtlich auf eine friedvolle Fortsetzung des Trainings.

Weihnachtsbacken mit der Jugend



Jugendliche im Herbst und Winter für Veranstaltungen außerhalb des Trainings zu motivieren ist leicht, da die meisten anderen Aktivitäten durch kürzere Tage oder kühlere Temperaturen reduziert werden müssen. Somit ergibt sich ein relativ großes Potenzial für mögliche Veranstaltungen, wobei die Herausforderung darin besteht eine passende Aktion für die Teilnehmenden zu finden.

Da die Jugendlichen der Reinfelder Rudergemeinschaft traditionelle Veranstaltungen und Aktionen bevorzugen, wurde relativ schnell bekannt, dass etwas gemacht werden musste, das mit den Jahreszeiten zusammenhängt und dafür steht. Dadurch ergaben sich erste Ideen, die sich an Halloween oder Weihnachten orientierten. Als diese grob ausgearbeitet waren, wurde die Jugend selbst gefragt, welche der Ideen ihnen mehr zusagen. Daraus formierte sich dann der Wunsch eine weihnachtliche Aktivität umzusetzen und schließlich wurde sich mit den Trainern und dem Jugendvorstand darauf geeinigt ein Weihnachtsbacken zu veranstalten. Dies erfüllte alle Kriterien, die

sowohl von den Trainern als auch vom Jugendwart geäußert wurden. Zum einen sollte das Budget nicht überschritten werden und zum anderen sollte es den Jugendlichen die Möglichkeit geben miteinander zu interagieren und sich außerhalb des Trainings miteinander zu befassen. Auch sollte die Kommunikation gefördert werden, damit die Jugendlichen in Zukunft selbst gemeinsam Ideen entwickeln und an den Vorstand, aber auch an die Trainer weitergeben können. Das Projekt sollte die vereinsinterne Gemeinschaft der Jugendlichen stärken, dazu beitragen, dass alle zumindest eine Weihnachtstradition kennenlernen und ihnen zeigen, warum es eine Bereicherung darstellt, sich in einem Verein zu engagieren.

Die Planung und Durchführung des Projektes

Da der reinfelder Ruderverein einen, im Verhältnis gesehen, kleinen Verein darstellt, gibt es auch nur ein paar regelmäßige Veranstaltungen, zum Beispiel das Sommerfest oder die Weihnachtsfeier. Somit wurde mit dem Weihnachtsbacken eine von Grund auf neue Aktivität im Verein eingeführt. Dabei haben die Jugendlichen eigene Rezepte ausgewählt und zum Teil zuhause, aber auch im Bootshaus zusammen, Teige angerührt. Diese konnten sie dann nach Lust und Laune formen, ausstechen und dekorieren und es wurde nebenbei Weihnachtsmusik zum Mitsingen gespielt. Einige haben sich auch darum gekümmert,



dass immer ein oder zwei Bleche Kekse im Ofen waren, diese dann aber auch rechtzeitig wieder herausgeholt wurden. So konnte gewährleistet werden, dass der Ofen nicht umsonst geheizt wird. Schlussendlich gehörte jedoch auch das gemeinsame Aufräumen, nach dem alle Kekse fertig waren, zum Projekt dazu. Somit wurde gleichzeitig hinterher auch noch einmal das Bootshaus geputzt.

Zusammengefasst kann gesagt werden, dass es bei dem Projekt darum ging (wie der Name auch sagt), dass zusammen Kekse in weihnachtlicher Atmosphäre vorbereitet und gebacken werden.

Tabellarische Übersicht über Planungsschritte

Zeitpunkt	Beteiligte	Durchführung
24.11.2023	Die Jugend des Vereins	Gemeinsames Keksebacken, mit Weihnachtsmusik und aufräumen
23.11.2023	Marika Jäkel und Tim Schütt	Zutaten einkaufen
22.11.2023	Die Jugend	Teige und Rezepte vorbereiten
17.11.2023	Marika Jäkel	Einladung für Weihnachtsbacken mit Informationen geschrieben und verschickt
13.11.2023	Die Jugend	Rezepte mit einander ausgetauscht
10.11.2023	Die Jugend (inkl. vollständigem Jugendvorstand) und Trainer	Jugendversammlung nach dem Training; Besprechung und Abstimmung aller Einzelheiten
4.11.2023	Marika Jäkel	Einladung für Jugendversammlung geschrieben und verschickt
10.10.2023	Marika Jäkel und Trainer	Abstimmung und Abklärung eines passenden Termins für Versammlung und Weihnachtsbacken

Fazit und Reflexion

Nach dem beenden des Putzens wurde bei allen Beteiligten eine Umfrage nach ihren Meinungen über die Veranstaltung gemacht. Diese ergab, dass es allen Jugendlichen riesigen Spaß gemacht hat und dass sie sich freuten dabei gewesen zu sein. Auch aus Sicht der Organisatoren, lief das Projekt besser als angenommen und es war ein richtig schöner



Nachmittag. Die Veranstaltung wurde sogar spontan um zwei Stunden verlängert, da zum einen von der gesamten Jugend darum gebeten wurde und zum anderen gab es noch

genügend Teig, da jeder seinen Teil dazu beigetragen hat. Allgemein kann gesagt werden, dass die zeitliche Planung und der Ablauf sehr gut miteinander harmonierten und eine reibungslose Umsetzung ermöglichten. Außerdem wurde dafür gesorgt, dass jeder immer etwas zu tun hatte und niemand einfach nur in einer Ecke saß. Jedoch wurde auch darauf Rücksicht genommen, wenn mal jemand eine Pause brauchte, dadurch würde die Aktivität für jeden individuell angepasst und es gab keine schlechte Stimmung. Für die nächsten Jahre kann das Projekt auf jeden Fall im Hinterkopf behalten werden, da die Planung und Umsetzung nicht wirklich anspruchsvoll oder zeitintensiv sind. Auch ist es möglich, dass die Aktivität zu einer jährlichen Tradition wird und die gebackenen Plätzchen dann bei der Weihnachtsfeier noch zusammen gegessen werden können. In jedem Fall wurde durch die Einführung einer solchen Veranstaltung die Möglichkeit auf eine Ausweitung geschaffen, sodass es in den folgenden Jahren vielleicht weitere Backnachmittage, zum Beispiel zu Ostern, geben könnte.

BERICHT 24H RUDERN IM DRC

Wir wollen vom 23.02.2024-24.02.2024 ein 24h Rudern bei uns im DRC für alle Mitglieder veranstalten. Jeder soll mitmachen können, jung und alt. Es wird 3 Euro kosten, da wir für Essen und Trinken sorgen werden. Wir sind in der Planung und kalkulieren bisher mit ca. Mitgliedern. Die Anmeldefrist läuft aber noch bis zum 16.02.2024. Bisher sind wir zufrieden mit den Teilnehmenden in jeder Altersklasse. Wir haben viele Kinder aus dem OGS-Bereich, worüber wir sehr erstaunt sind. Die Leistungsgruppen nehmen natürlich auch am Rennen teil und ein großer Teil unserer Masters freut sich auch, mit den Jüngeren im Verein an einem Sportevent teilzunehmen. Wir wollen das gesamte Event Live übertragen, damit alle zugucken können. Gerade aufgrund der erhöhten Aufmerksamkeit bietet es sich an, Sponsoren anzuwerben. Diese können sich mit einem Banner im Hintergrund oder Aufklebern auf dem 24h-Ergo präsentieren. Natürlich machen wir auch ein paar nette Fotos mit ihrem Logo prominent im Bild.

Beginnen wollen wir am 23.02.2024 gegen 14 Uhr. Zuerst werden OGS-Kinder fahren, bis ca. 20Uhr. Die Fünft- und Sechsklässler werden in einem Zeitfenster von 10 Minuten fahren. Wenn sie wollen und wir es ihnen zutrauen, dürfen sie auch länger fahren. Ab 7. Klasse und OGS werden sie 15 Minuten fahren. Hier auch, wenn sie wollen und wir es ihnen zutrauen, dürfen sie auch länger fahren. Die Leistungsrunderer werden von 20Uhr bis 5 Uhr morgens fahren. Hier teilen sie sich selber ein, wie lange sie fahren wollen. Das längste am Stück wird 30 Minuten sein. Morgens werden dann die Masters das Ergo in Bewegung halten und übern Mittag dürfen dann die OGS-Kinder wieder fahren. Der Plan, wann wer fahren wird, wird vorher festgelegt über die Software Terminplaner organisiert und im Bootshaus ausgehängt, sowie auf Itslearning hochgeladen.

Die Zeiten sind in jeweils drei Stunden unterteilt. Innerhalb dieser Gruppe teilen sie sich dann selber ein, wer wann fahren möchte. Dies dient einem allgemeinen Überblick und für die drei Stunden, in denen man eingeteilt ist, ist es verpflichtend, im Bootshaus zu sein, für die andere Zeit steht es einem frei, ob man da bleibt. Alle dürfen im Bootshaus übernachten, damit auch für gute Stimmung die ganze Zeit gesorgt ist. Wir wollen am Freitagabend eine Disco im Jugendraum veranstalten. Dies haben wir schonmal gemacht und kam ganz gut an, weswegen wir das gerne zusammen kombinieren wollen. Es wird natürlich Musik gespielt, Just Dance soll gespielt werden und Karaoke würden wir auch gerne anbieten. So ist auch für die, die gerade nicht fahren, für gute Laune gesorgt. Es wird unser traditionelles Essen Spaghetti Bolognese geben. Morgens frühstücken wir alle zusammen und es wird etwas Yoga für alle geben, die darauf Lust haben, um entspannt in den Tag zu starten. Freitagmittag haben wir Wraps geplant. Für die, die wollen, würden wir Samstag noch einen Film anbieten. Uns geht es bei diesem Event darum, dass alle etwas zusammen machen. Sonst wird was in den einzelnen Altersklassen unternommen, aber selten etwas als gesamter Verein.

Das 24-Stunden-Rudern soll also nach der teils ermüdenden Wintersaison wieder alle Vereinsmitglieder ins Boot, oder vielmehr aufs Ergo, bekommen egal ob alt oder jung, Leistungssportler oder Gelegenheitsruderer. Eine gemeinsame Challenge für alle, für die es auch alle braucht und das mit einem gemeinsamen Erfolgserlebnis: Das ist unser Ziel. Und wenn dabei auch noch gute Werbung oder das ein oder andere Sponsorengeld dabei herauspringt, ist die Aktion doch nur noch mehr gelungen.

Wir würden einen Nachbericht nochmal schreiben, da wir ein Projekt haben, was noch in der Planung ist. Denn würden wir dann abgeben, wenn das Projekt absolviert ist.

Projekt Sommerfest

Name: Till, Leon, Julina, Luise, Hanna, Tiannah

Preetzer Ruderclub

Wir sind auf die Idee eines Sommerfestes gekommen, als wir nachgedacht haben was für ein fest wir an unserem Ruderclub planen wollen. Erst kamen wir auf die Idee eine Weihnachtsfeier zu planen und durchzuführen, da diese leider schon fertig geplant war mussten wir uns was anderes überlegen. Wir kamen dann zu unser jetzigen Idee nämlich das Sommerfest. Das Sommerfest war letztes Jahr sehr toll und deshalb wollen wir es diesmal selber Planen. Wir wollen bei unserem Sommerfest vor allem darauf achten, das die Gemeinschaft im Ruderclub gestärkt wird. Das wollen wir durch viele kleine Spiele und ein gemeinsames Grillen erreichen.

Kommen wir zur Planung:

1. **Einladungen:** Die Einladungen wollen wir per Email an die Trainer schicken. Diese leiten dann die Informationen an die Sportler weiter.
2. **Thema:** Unser Thema ist eine Grillparty Mit vielen verschiedenen Spielen wie Z.B. Wikinger Schach oder Dosen werfen.
3. **Dekoration und Standort:** Wir werden das Sommerfest am Ruderclub feiern. Essen werden wir auf Tischen und Bänken die wir auf dem Clubgelände aufstellen werden.
4. **Essen und Getränke:** Zum Essen wird es Würstchen vom Grill mit Brötchen, verschiedenen Salate, frischem Obst und erfrischenden Getränken geben. Für die Vegetarier und Veganer Wird es extra Vegane Würstchen geben.
5. **Getränkestation:** Wir werden Fanta, Sprite und Cola als Getränke bereitstellen und eine Spendenbox für die Jugendkasse.
6. **Musik:** Wir fertigen eine extra Playlist an und werden dann über eine Kleine Musikbox auf angenehmer Lautstärke Musik laufen Lassen.
7. **Aktivitäten:** Wikinger Schach, Dosen werfen, Volleyball auf dem Sportplatz, Fußball und Kartenspiele werden bereitgestellt.
8. **Wetter:** Notfallplan bei schlechtem Wetter: Verschieben oder im Jugendraum feiern.

9. **Sitzgelegenheiten:** wir stellen ausreichend Sitzgelegenheiten bereit, damit die Gäste sich entspannen können.
10. **Erste-Hilfe-Station:** wir platziere kleine Erste-Hilfe-Pakete mit grundlegenden Medikamenten und Verbandszeug in angemessenen abständen falls was passieren sollte.
11. **Abfallentsorgung:** Wir Stellen Müllbehälter auf und sorgen für eine einfache Müllentsorgung.

Wer macht was ?

Till: Punkt 1 und 9

Leon: Punkt 4 und 7

Julina: Punkt 6 und 10

Luise: Punkt 11 und 2

Tiannah: Punkt 5 und 3

Hannah: Punkt 8 und 3

Erhofftes Fazit:

Die Spiele die wir rausgesucht haben wie z.B. Wikinger Schach oder Volleyball sind gut bei den Gästen angekommen. Beim Volleyball erhoffen wir uns, dass nicht nur die selben Altersgruppen in einem Team sind. Die Teams sollen gut durchgemischt sein, so das der Spalt zwischen den verschiedenen Altersgruppen kleiner wird und es sich Freundschaften bilden.

Da das Projekt bis jetzt noch nicht ausgeführt wurde können wir leider noch nicht sagen was wir hätten besser machen können. Wir hoffen aber das alles gut läuft und wir keine Schlechte Kritik zurückbekommen sondern nur gute.

Im Großen ganzen Hoffen wir, dass sich die Clubmitglieder immer auf das Sommerfest freuen werden und wir mit diesem Fest viel erreichen. Wir Hoffen auch das wir ein Vorbild für die nächsten Nachwuchstrainer sind und das sie eventuell unsere Idee Weiterführen.