

# Das erste Ruderjahr beim Ruderclub Blauweiss

## Allgemein

Ein umfangreiches «Kompetenzpaket» eignest du dir im Laufe deines ersten Ruderjahres an. Das «Kompetenzpaket» macht einerseits sichtbar, welche Schritte du in den nächsten Monaten durchlaufen und was du dir alles aneignen wirst. Andererseits zeigt es auch die Komplexität unserer Sportart, die nicht nur aus der möglichst kraftvollen, effektiven Verbindung zwischen Stemmbrett, Rollsitze und Ruderblättern besteht. Sondern auch wichtige soziale Komponenten beinhaltet und nicht gelingt, ohne die Bereitschaft, Verantwortung unterschiedlichster Art zu übernehmen.

## Rudern

Rudern ist eine komplexe Sportart, die neben dem anspruchsvollen Bewegungsablauf viel Körpergefühl benötigt und mentale Durchhaltekraft braucht. Damit du möglichst rasch die Basics beherrschst und nicht immer wieder von vorn beginnen musst (was am Anfang nach längeren Ruderpausen zwangsläufig der Fall sein wird) und damit du den Einstieg in eine möglichst grosse Bandbreite der Ruderaktivitäten erlebst, sind folgende To Dos wichtig:

### **6-8 besuchte Rudertrainings in den Monaten Mai und Juni**

Schreibe hier deine Daten auf:

### **Teilnahme an einer Tageswanderfahrt im Herbst** (Durab oder Rheinfeldenfahrt)

Schreibe hier die Wanderfahrt auf, an der du teilgenommen hast:

Nach Beginn der Wintersaison Ende Oktober nimmst du mindestens einmal an einem **geführten Ergotraining** teil und mindestens einmal an einer **Nachtruderfahrt**.

Schreibe hier das Datum deines Ergotrainings auf

Schreibe hier das Datum deiner Nachtruderfahrt auf

## Steuern

Steuern gehört zum Rudern genauso dazu wie Rollen auf der Rollbahn. Alle erwerben ganz selbstverständlich die Fähigkeit, diese Rolle im Boot zu übernehmen und alle sind bereit, diese Rolle regelmässig einzunehmen. Damit du dafür möglichst gut gewappnet bist

...absolvierst du **im Juni den Steuerkurs** oder lässt dich zu einer anderen Gelegenheit von einer Person aus dem TrainerInnen-Team ins Steuern einweisen.

Notiere hier das Datum der Unterweisung und welche/r TrainerIn dich eingewiesen hat.

...wirst du **zwischen Mitte Juni bis Ende September etwa 4x gesteuert** haben.

Notiere hier die Daten, an denen du das Steuer übernommen hast:

## Soziales

Ohne den Club sind wir nichts, ohne die anderen Mitglieder gibt es keine Mannschaften, ohne soziales Leben und das Einbringen aller im Club gelingt das Ganze nicht. Deswegen hast auch du die Gelegenheit, dich ganz unterschiedlich einzubringen. Zum Beispiel nach dem Training eine Grillade zu organisieren, als Freitagskoch/-köchin für etwa 15 Personen nach dem Training zu kochen, dich für ein Clubjööbli zu melden oder die Leistungs-/Regattaabteilung bei ihren Aktivitäten zu unterstützen als FahrerIn zu einer Regatta oder Koch/Köchin bei einem Trainingslager.

Wann bringst du dich ein und womit?

## Verantwortung übernehmen

Newbys kommen nur an im Club, wenn sich jemand um sie kümmert. Als Trainerin oder Trainer kann man seine Rolle nur ausführen, wenn Menschen unterstützen. So handhaben wir das bei uns. Der Ruderclub Blauweiss Basel funktioniert komplett ehrenamtlich. Niemand wird für sein Engagement entlohnt. Deswegen müssen auch alle mit anpacken, niemand kann «nur konsumieren». Das gehört zu unserer Club-Identität. Deswegen brauchen wir dich:

- Als **Co-TrainerIn am Schlag beim Schnupperkurs im September**
- Als **Co-TrainerIn beim Basiskurs im nächsten Jahr**