

## Anregungen und Leitfaden zur Durchführung des Aktionstages „Rudersport & Schule – gemeinsam noch stärker“

### Wettkampfformen

#### Variante 1

Die Wettbewerbe werden als Staffel durchgeführt. Nach jeweils 3 min (Glocke oder Hupe) muss die Mannschaft ihren Ruderer/ihre Ruderin auswechseln. Die Uhr wird dabei nicht angehalten. Bei den Wechseln dürfen sich nur die Aktiven einer Mannschaft gegenseitig helfen. Lehrer, Betreuer oder andere Personen dürfen dabei nicht helfen. Es darf nur vom Rollsitzen aus gerudert werden.

Eine Mannschaft kann zum Beispiel aus vier oder sechs Schülerinnen und Schülern einer Altersklasse bestehen.

Es siegt die Mannschaft, die in der zur Verfügung stehenden Zeit die größte Strecke rudert.

#### *Ergänzende Anmerkungen:*

*Bei wenig geübten Schülern sollte man die Ruderzeit des Einzelnen auf 1 oder 2 Minuten verkürzen. Wenn der Wettkampf schulklassenweise durchgeführt wird, könnte man die Mannschaftsstärke auch auf mehr Schüler festsetzen, um einen größeren Teil einer Klasse in den Wettkampf einzubeziehen.*

*Diese Wettbewerbsform hat eine hohe Dynamik und lässt eine tolle Stimmung entstehen. Allerdings werden bei unkorrektem Wechsel unter Umständen die Ergometer sehr belastet. Daher sollte der Wechsel vorher geübt werden.*

#### Variante 2

Jeder Schüler und jede Schülerin einer Klasse rudert eine vorgegebene Strecke (z.B. 125 m) und die Zeit wird ermittelt. Für jede Klasse wird getrennt nach Jungen und Mädchen laufend die Durchschnittszeit errechnet und so eine Jungen- und eine Mädchen-Klassenwertung durchgeführt. Um zu verhindern, dass sich sportlich schwächere Schüler abmelden, um den Klassendurchschnitt nicht zu verschlechtern, kann für jeden nicht gestarteten Schüler eine „Strafzeit“ festgelegt werden. Beispiel: 125 m werden in ungefähr 30 s gerudert. Die Strafzeit könnte man dann mit 60 s festlegen. Diese kann problemlos auch von schwachen Schülern unterboten werden.

#### *Ergänzende Anmerkungen:*

*Dadurch, dass es den hektischen Wechsel nicht gibt, läuft die Veranstaltung etwas geruhsamer ab. Eine gute Stimmung entsteht durch das Anfeuern der Mitschüler.*

#### Weitere zusätzliche Möglichkeiten:

→ **Vierer-Staffel** mit jeweils vier gekoppelten Ruderergometern (Strecke insgesamt 1000 Meter, jeder Schüler bzw. jede Schülerin á 250 Meter)

→ **Lehrer-Staffel**

→ **„4-Stunden-Rennen“**, d.h. die Schüler/-innen und Lehrer/-innen müssen in diesen vier Stunden das Ergometer laufend in Bewegung halten und möglichst viele Meter zurücklegen

## **Organisation/ Durchführung/ Rahmenprogramm**

- Informations- und Stellwände mit Fotos z.B. Geschichte des Ruderns
- Vereinspräsentationen z.B. Vereinsleben in Bildern über Beamer
- Präsentation und Ausstellung Ruderboot und -materialien
- Informationsmaterial und Flyer über den Verein mit Ansprechpartnern, Trainingszeiten, Beiträge, Angebote usw.
- Musikalische Untermalung und Moderation für die Wettkämpfe
- Landesruderjugend ansprechen bezügl. Präsentation/ Unterstützung beim Aktionstag durch Landesverband
- Personen zur Unterstützung für Organisation, Durchführung, Auf- und Abbau
- Erstellung eines Zeit- und Ablaufplanes, einheitliche Wettkampfform
- Verpflegung für die Schüler und Helfer durch Eltern/Verein/ Schule ( Kuchen, Trinken, Essen)
- Videopräsentationen z.B. Rennvideos von erfolgreichen Ruderern aus dem Bundesland oder durch Videos aus dem Verein
- Präsentation außerhalb der Turnhalle:  
Boote am Steg ausstellen, Schüler können (mit Rettungsweste gesichert) eine kleine „Tour“ mit erfahrenen Sportlern absolvieren und einen Eindruck vom Rudern gewinnen
- Interviews mit erfolgreichen Athleten/-innen oder/und Trainern
- Quiz übers Rudern (Lehrer könnten vorab übers Rudern informieren)
- Sponsoren aus der Region ansprechen für „kleine“ Give-aways oder Preise (z.B. Kino- oder Freibadgutscheine)
- Bühne oder Podest für die Siegerehrungen

## **Preise**

- Gutscheine für Schnuppertraining oder Schnupperruderkurs
- Besichtigung Boots- und Vereinshaus, Kennenlernen des Vereinslebens
- Kostenlose Mitgliedschaft im Verein
- Sachpreise, wie z.B. T-Shirts, Medaillen

## Öffentlichkeitsarbeit/ Presse

- Ansprechpartner im Verein festlegen
- Lokale Zeitungen, Radiosender und Fernsehsender ansprechen bezüglich einer Berichterstattung (vor- und Nachberichte)
- Veröffentlichungen auf der Homepage des Vereines und der Schule
- Plakataushänge im Bootshaus, Schulen, Turnhallen und auch in öffentlichen Einrichtungen
- Homepage der DRJ nutzen zur Präsentation (<http://www.ruderjugend.org/aktionswoche-rudersport-schule/> )
- Pressemitteilungen verfassen und an die Presse und die DRJ zur Veröffentlichung weiterleiten
- Fotos

**Haben Sie Fragen? Sprechen Sie uns einfach an:**



Cornelia Stampnik  
*Jugendsekretärin*

Telefon 0511/98094 - 31  
[cornelia.stampnik@rudern.de](mailto:cornelia.stampnik@rudern.de)



Annegret Gabriel  
*Sachbearbeiterin*

Telefon 0511/98094 - 30  
[annegret.gabriel@rudern.de](mailto:annegret.gabriel@rudern.de)