

Ordnung für die Lizenzausbildung

Deutscher Ruderverband



**für Trainerinnen und Trainer
im Deutschen Ruderverband**
Ausgabe 2008

Ressort Bildung und Wissenschaft

www.rudern.de



Impressum

Herausgeber
Deutscher Ruderverband e. V.
Ressort Bildung und Wissenschaft

© Alle Rechte der Verbreitung liegen beim
Herausgeber. Nachdruck (auch auszugs-
weise) und Wiedergabe (in analoger oder
digitaler Form) vorbehalten, 2008

Layout und Satz
Christian Speelmanns

Titelfoto
Hauke Hinz

Deutscher Ruderverband
Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10
30169 Hannover

Telefon 0511 98094-0
Fax 0511 98094-25

E-Mail info@rudern.de
Internet www.rudern.de

Ordnung für die Lizenzausbildung

**für Trainerinnen und Trainer
im Deutschen Ruderverband**
Ausgabe 2008

Diese Ordnung für die Lizenzausbildung wurde vom Ressort Bildung und Wissenschaft im Deutschen Ruderverband in Zusammenarbeit mit den Landeslehrreferenten der Landesruderverbände erarbeitet. Sie wurde beim 58. Deutschen Rudertag – 125 Jahre Deutscher Ruderverband – in Köln am 15. März 2008 verabschiedet.

Inhalt

I Grundlegende Positionen – 3

- 1 Rudersport und Gesellschaft – **3**
- 2 Personalentwicklung – Zukunftssicherung des organisierten Sports – **4**
- 3 Bildung im Sport – Bildung durch Sport – **5**

II Pädagogische Rahmenbedingungen – 7

- 1 Pädagogisches Selbstverständnis – **7**
- 2 Erwerb von Handlungskompetenz – **7**
- 3 Didaktisch-methodische Grundsätze zur Gestaltung von Qualifizierungsmaßnahmen – **8**

III Struktur der Ausbildung – 10

IV Ausbildungsgänge – 11

- 1 Ausbildungsbereiche der Lizenzausbildung – **11**
- 2 Inhalte der Ausbildung – **12**
 - 2.1 Trainer/-in C Breitensport Rudern – **12**
 - 2.2 Trainer/-in C Leistungssport Rudern – **13**
 - 2.3 Trainer/-in B Breitensport Rudern – **14**
 - 2.4 Trainer/-in B Leistungssport – **15**
 - 2.5 Trainer/-in A Leistungssport – **16**

V Qualitätsmanagement – 17

- 1 Qualifikation der Lehrkräfte – **17**
- 2 Fortbildung der Lehrkräfte und Personalentwicklung – **18**

VI Ordnungen – 19

- 1 Qualifizierungsordnung – **19**
 - 1.1 Ausbildungsträger und Ausrichter – **19**
 - 1.2 Dauer der Ausbildung – **19**
 - 1.3 Zulassung zur Ausbildung – **19**
 - 1.4 Anerkennung anderer Ausbildungsabschlüsse – **20**
- 2 Lizenzordnung – **20**
 - 2.1 Lizenzierung – **20**
 - 2.2 Gültigkeitsdauer von Lizenzen – **20**
 - 2.3 Fortbildung – **20**
 - 2.4 Verlängerung ungültig gewordener Lizenzen – **21**
 - 2.5 Lizenzentzug – **21**
- 3 Lernerfolgskontrolle – **22**
 - 3.1 Lernerfolgskontrolle/Befähigungsnachweis – **22**
 - 3.2 Formen der Lernerfolgskontrollen – **22**
 - 3.3 Ergebnis der Lernerfolgskontrolle – **22**

Anhang – 23

- Leitbild des Deutschen Ruderverbands – **23**
- Ehrenkodex für Trainerinnen und Trainer im Sport – **24**
- Gutachten über den gesundheitlichen Wert des Rudersports – **26**

Vorwort

Zu den vornehmlichen Aufgaben des Deutschen Ruderverbandes gehören die Aus- und Fortbildungen von Übungsleitern, Trainern und anderen Funktionsträgern. Der Ausschuss Bildung und Wissenschaft analysiert die Bedürfnisse für den Verband und die Vereine. Dabei muss dieser seine Bildungsangebote konzeptionell und inhaltlich steuern. Unser Bildungssystem richtet sich überwiegend an ehren- bzw. nebenamtliche Funktionsträger in den Vereinen und Verbänden. Auf der höchsten Lizenzstufe arbeiten wir mit der Trainerakademie zusammen und qualifizieren auch Berufstrainer, die im hauptamtlichen Bereich arbeiten. Unsere Traineeinnen und Trainer stehen in den Vereinen und Verbänden häufig an exponierter Stelle und vermitteln auch die Werte und die Philosophie unserer Sportart. Das Leitbild des Deutschen Ruderverbandes (siehe Anhang) dient dabei als Orientierung.

Der Deutsche Ruderverband hat zuletzt zum 55. Rudertag 2001 in Bonn eine neue Ordnung für die Lizenzausbildung verabschiedet. Der neu gegründete Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) hat die Rahmenrichtlinien weiterentwickelt, die auch der Sicherung der Qualität in der verbandlichen Ausbildung dienen. Die hohe Qualität von Aus- und Fortbildungen soll durch verbindliche und transparente Vorgaben das Markenzeichen des organisierten Sports sein und bleiben. Die Aufgabe des Deutschen Ruderverbandes lag darin, auf dieser Grundlage eine – modernen Erfordernissen angepasste – Ausbildungsordnung zu erstellen, die unsere sportartspezifischen Gegebenheiten berücksichtigt.

Kapitel I und II begründen dabei die grundlegenden Positionen und die pädagogischen Rahmenbedingungen, auf denen als Fundament unsere Ausbildung aufbaut. Kapitel III und IV stellen die Struktur und die Inhalte unserer Ausbildungsbereiche für alle Lizenzstufen übersichtlich dar.

Neu hinzugekommen sind verbindliche Kriterien zur Qualifikation und Fortbildung der Lehrkräfte, sowie zur Personalentwicklung (Kapitel V). Aufgabe der verschiedenen Ausbildungsträger der DRV-Ausbildung ist die Sicherung der Ausbildungsqualität gegenüber den Teilnehmern, den Vereinen und den Verbänden. Verantwortlich für diesen Prozess zeichnet der jeweilige Ressortleiter/-in Bildung und Wissenschaft des DRV als Qualitätsbeauftragter.

Die Ordnungen für die Trainer-Lizenziierungen (Kapitel VI) wurden neben notwendigen Anpassungen neu gegliedert und übersichtlicher gestaltet. Die Erfahrungen der Ressortmitglieder, die Rückmeldungen der Lehrgangsteilnehmer und die Evaluation der Lizenzordnung 2001 haben uns veranlasst, dieses Kapitel neu zu strukturieren. Durch die gesteigerte Transparenz ist die Voraussetzung gegeben, im DRV, wie in den Landesverbänden, einheitlich zu qualifizieren.

Der Anhang enthält das beim Rudertag 2003 verabschiedete Leitbild des Deutschen Ruderverbandes und den Ehrenkodex für Trainerinnen und Trainer im Sport. Das Gutachten über den gesundheitlichen Stellenwert des Rudersports (Hollmann, 1988) haben wir wegen seiner weiterhin gültigen Aktualität wiederum angefügt.

Wir sind überzeugt, dass mit dieser überarbeiteten Ausbildungskonzeption wesentliche Grundlagen geschaffen werden, den sich laufend verändernden Situationen im Vereinsrudersport gerecht zu werden und die überwiegend an der Basis tätigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für ihre wichtige Arbeit zeitgemäß zu qualifizieren.

Dank und Anerkennung für das Team „Lizenzordnung 2008“, bestehend aus Mitgliedern des Ressorts, der Landeslehrreferenten/-innen und unserer Ausbildungsleitung und für die zahlreichen Hinweise und Ideen aus den Bereichen Leistungssport, Breitensport inklusive Wanderrudern, Ruderjugend und Wettkampfwesen.

Volker Grabow
Leiter des Ressorts Bildung und Wissenschaft im Deutschen Ruderverband

I Grundlegende Positionen

1 Rudersport und Gesellschaft

Der Ruderverein als Ort bürgerschaftlichen Engagements knüpft in seinen gewachsenen demokratischen Strukturen ein Netzwerk zwischen den Generationen und den unterschiedlichen sozialen Gruppen und Kulturen. Auf diese Weise leistet der Rudersport seinen Beitrag zum Zusammenhalt unserer modernen Zivilgesellschaft, deren unverkennbares Kennzeichen der kontinuierliche Wandel mit notwendigen Anpassungen an neue Voraussetzungen ist.

Mit seinen zahlreichen ehrenamtlichen, neben- und hauptberuflichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern verfügt er als soziales System über die erforderliche Infrastruktur sowie ein flächendeckendes, fachlich kompetentes und vielfältiges Angebot, um sich auf gesellschaftliche Entwicklungen einzustellen.

Dabei muss berücksichtigt werden, dass nach den meisten Prognosen:

- die demographische Entwicklung unserer Gesellschaft zu einem überproportionalen Zuwachs der älteren Bevölkerung führen wird
- unsere Gesellschaft eine Erwerbsgesellschaft bleiben wird, in der immer höhere Anforderungen an die Menschen gestellt werden
- die interkulturelle Vielfalt zunimmt
- die Lebensstile und die Möglichkeiten der Freizeitgestaltung sich weiter ausdifferenzieren
- sich Familienstrukturen und Lebensformen mit der Tendenz zur Individualisierung verändern
- Frauen und Männer ihr Rollenverständnis überdenken und weiterentwickeln
- das Gesundheitsbewusstsein in der Risikogesellschaft an Bedeutung gewinnt
- traditionelle Institutionen ihre Bedeutung verändern
- die Auswirkungen unserer Wissens-, Informations- und Mediengesellschaft immer deutlicher spürbar werden und
- Sport- und Bewegungsbedürfnisse von Kindern und Jugendlichen, Erwachsenen und Älteren sich verändern und damit die dynamische Entwicklung der Sportlandschaft stark beeinflussen.

Mit vielfältigen und zielgruppenorientierten Angeboten im Breiten-, Fitness- und Gesundheitssport und einer nachhaltigen Elitenförderung im Leistungssport entwickelt der organisierte Sport eine Angebotspalette, die sich an den unterschiedlichen Erwartungen und Ansprüchen der sporttreibenden Menschen orientiert. Die in der DRV-Lizenzordnung genannten Qualifizierungskonzepte tragen diesen zukunftsorientierten Anforderungen Rechnung und sollen eine Hilfestellung sein, die an der Basis tätigen Trainerinnen und Trainern für ihre wichtige Arbeit zeitgemäß zu qualifizieren.

Gleiche Teilhabe von Frauen und Männern im organisierten Sport

Ein Ziel des Deutschen Ruderverbands ist die gleiche Teilhabe von Frauen und Männern, Mädchen und Jungen im Rudersport. Die Empfehlungen für Struktur und Gestaltung von Qualifizierungsprozessen und die Forderung, Frauen und Männer gleichzustellen, sind anzustreben. Sie werden als Auftrag an die Lernenden und Lehrenden verstanden, Gender Mainstreaming als Leitprinzip zu verinnerlichen.

Gender Mainstreaming soll als eigenständiger Ansatz

- die gesellschaftliche Realität von Frauen und Männern, Mädchen und Jungen und deren Situation in den Strukturen des Rudersports aufarbeiten und Defizite in den Organisationen im Hinblick auf Frauen und Männer, Mädchen und Jungen sichtbar machen und ihnen entgegenwirken,
- darauf hinwirken, dass in den jeweiligen sozialen und sportlichen Lebenslagen die unterschiedlichen Alltagswelten von Frauen und Männern, Mädchen und Jungen erkannt und berücksichtigt werden,

- Frauen und Männern, Mädchen und Jungen (sport)spezifische Erfahrungsmöglichkeiten und Entfaltungsräume bieten, die zur Identitätsbildung beitragen und den Abbau struktureller Benachteiligungen einleiten,
- Frauen und Männer, Mädchen und Jungen darin unterstützen, im und durch Sport ihre Identität zu entwickeln, ihr Selbstbewusstsein zu stärken, und sie befähigen, in den Sportorganisationen und der Gesellschaft selbstbestimmt ihre Interessen zu verfolgen,
- Frauen und Männer, Mädchen und Jungen für einen partnerschaftlichen Umgang miteinander sensibilisieren, ihnen die Auseinandersetzung mit ihrer eigenen Rolle ermöglichen und sie dazu befähigen, Konflikte gewaltfrei zu lösen,
- allen Formen von Gewalt gegen Frauen und Männer, Mädchen und Jungen entgegenwirken sowie Betroffenen Schutz und Hilfe gewähren.

Umgang mit Verschiedenheit

Mit seinem Leitgedanken „Sport für alle“ verfolgt der organisierte Sport ein gesellschaftlich bedeutsames Ziel und trägt damit zugleich zu seiner eigenen Zukunftssicherung bei. Er enthält die Verpflichtung, gesellschaftliche Bedingungen so mitzugestalten, dass sie allen gesellschaftlichen Gruppen – unabhängig von Geschlecht, Alter, Behinderung, Nationalität, ethnischer Herkunft, religiöser Überzeugung, sexueller Orientierung – in Sportvereinen ein selbstverständliches Miteinander ermöglichen. Dieses erfordert eine neue Haltung, eine neue „Politik der Verschiedenheit“ („Diversity Management“) im Rudersport.

Der Grundgedanke von Diversity beruht auf Verschiedenheit und Gleichheit von Menschen, wobei es darum geht, unterschiedliche Merkmale zu respektieren und zum Nutzen des organisierten Sports zu akzeptieren.

Ziel ist, den vielfältigen Bedürfnissen und Interessenlagen der Sportlerinnen und Sportler durch geeignete Maßnahmen zu entsprechen. Diversity Management ist ein übergreifender Ansatz, in dem Verschiedenheit in allen ihren Aspekten von vornherein Berücksichtigung findet.

Der organisierte Sport bedarf dafür einer Organisationskultur, die jedes Mitglied ermutigt, die eigene Individualität zu leben und die Verschiedenheit anderer als Vorteil zu erkennen. Hieraus erwächst dann die Verpflichtung jedes Einzelnen, zusätzliche Möglichkeiten einer aktiven, gleichberechtigten Teilhabe zu schaffen.

Eine solche Vereins-/Verbandsphilosophie bietet optimale Voraussetzungen für die Gewinnung und langfristige Bindung von Mitgliedern und Führungskräften, weil sie solche Vielfalt als Bereicherung begreift und für die jeweilige Organisation nutzt. Je unmittelbarer sich die Vielfalt der Gesellschaft auch in den Vereinsstrukturen widerspiegelt, desto besser gelingt die Orientierung der Vereine an den Bedürfnissen ihrer aktuellen bzw. potenziellen Mitglieder.

2 Personalentwicklung **– Zukunftssicherung des organisierten Sports**

Der organisierte Sport in Deutschland bietet eine breite Palette an sportlichen und sozialen Zielen. Diese Angebote sind offen für alle gesellschaftlichen Schichten, sprechen Frauen und Männer unterschiedlichen Alters, Religion und Herkunft an. Ehrenamtliche, neben- und hauptberufliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter engagieren sich auf unterschiedlichen Ebenen in Verbänden und Vereinen gemeinsam, um diese Angebote ständig weiterzuentwickeln und den gesellschaftlichen Anforderungen anzupassen.

Die Personalentwicklung im Deutschen Ruderverband verfolgt das Ziel, diese Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu ermuntern, ihre Talente zum Wohle des organisierten Sports zu entwickeln und einzusetzen. Das Konzept der Personalentwicklung stellt die angepasste Qualifizierung der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den Mittelpunkt. Es leistet somit einen wichtigen Beitrag zur Gewinnung, Qualifizierung, Bindung und Betreuung der in den Sportorganisationen mehrheitlich ehrenamtlich tätigen Menschen.

Personalentwicklung umfasst sämtliche Maßnahmen, die geeignet sind, die Handlungskompetenz der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu fördern und weiterzuentwickeln. Damit Letztere auf die sich stetig wandelnden Rahmenbedingungen in Sport und Gesellschaft angemessen vorbereiten und reagieren können, liegt den Aus-, Fort- und Weiterbildungsangeboten ein Lern- und Bildungsverständnis zugrunde, das die Entwicklung von Selbstlernfähigkeit und Selbstorganisation des Einzelnen in den Mittelpunkt rückt. Diese Art des Lernens ist Motor der Personalentwicklung im Sport. Menschen und Sportorganisationen lernen, mit Veränderungsprozessen positiv und gestaltend umzugehen. Dabei geht es weniger um abrufbares Fach- und Methodenwissen, als in erster Linie um die Herausbildung einer persönlichen und sozialkommunikativen, fachlichen, methodischen und strategischen Kompetenz, solches Wissen in entsprechenden Handlungssituationen kreativ anzuwenden.

3 Bildung im Sport – Bildung durch Sport

Der Deutsche Ruderverband als Mitgliedsorganisation des DOSB ist einem umfassenden Bildungsanspruch verpflichtet: Auf der Grundlage eines humanistischen Menschenbildes geht es nicht nur um den Erwerb von Kenntnissen und Kompetenzen, sondern immer auch um die Entwicklung individueller Einstellungen und Wertmaßstäbe.

Genauso wie Bildungsarbeit in Gestalt von Qualifizierungsmaßnahmen zielt auch die tägliche Vereinsarbeit auf die Förderung subjektiver Bildungsprozesse bei den Mitgliedern.

Bildungsziele

Bildung zielt darauf ab, den Menschen unter Wahrung seiner Selbstbestimmung in seiner Ganzheitlichkeit zu fördern und für die Entwicklung seiner Fähigkeiten günstige Rahmenbedingungen zu schaffen. Bildung im und durch Sport zielt auf das sporttreibende Individuum.

Erfahrungen mit dem eigenen Körper und der respekt- und verantwortungsvolle Umgang mit anderen Sportlerinnen und Sportlern sowie Achtung der natürlichen Umwelt sind wichtige Bestandteile von Entwicklung und Bildung von Persönlichkeit. Bildung im Sport zielt aber auch auf die Förderung sportlichen Bewegungshandelns und die Reflexion dieser Handlungssituationen als grundlegende Voraussetzung für individuelle und soziale Erfahrungen und Entwicklungen. Die Ganzheitlichkeit von körperlicher, geistiger und sozialer Bildung wird hier besonders deutlich.

Bildung durch Sport hilft, anspruchsvolle Ziele zu erreichen. Dazu gehört vor allem der Erwerb von Schlüsselqualifikationen wie Teamfähigkeit, Kommunikationsfähigkeit, Zielorientierungsfähigkeit, Planungsfähigkeit, Kooperationsfähigkeit, Fairness, Leistungsstreben, Gesundheitsbewusstsein usw.

Vor allem für junge Menschen stellen Mitarbeit, Mitbestimmung und Mitverantwortung im Sportverein und sportliche Aktivitäten ein von Ganzheitlichkeit geprägtes Erlebnis- und Erfahrungsfeld dar, das bei kompetenter Betreuung erheblich zur Persönlichkeits- und Sozialbildung beiträgt. Engagement im Sport ermöglicht also, elementare demokratische Verhaltensweisen zu erproben und anzuerkennen, soziale Schlüsselqualifikationen zu erwerben, die auch über den Sport hinaus von Bedeutung sind sowie an der Gestaltung des Sports mitzuwirken.

Bildungsansprüche

Bewegung, Spiel und Sport sind einzigartige, unentbehrliche Bestandteile menschlicher Existenz. Die vorliegenden Rahmenrichtlinien nehmen eine aktuelle Standortbestimmung der Bildungspotenziale im und durch Sport vor und leisten damit einen Beitrag zur Zukunftssicherung des organisierten Sports. Bildung fördert als Prozess wie als Ergebnis Entfaltung und Entwicklung der individuellen Persönlichkeit und ermöglicht Selbstgestaltungsfähigkeit innerhalb sozialer Verantwortung.

Umsetzung

Bildung vollzieht sich immer in der Auseinandersetzung des Menschen mit seiner Lebensumwelt.

Im Einzelnen wird Bildung folgendermaßen verstanden:

- Bildung als umfassender Prozess: Bildung bezieht sich nicht allein auf kognitive Wissensbestände oder Kompetenzen, sondern ebenso auf emotionale, soziale, moralische und sinnliche Aspekte des menschlichen Lebens. Dementsprechend kann Bildung nur durch Auseinandersetzung des Individuums mit seiner unmittelbaren sozialen und materiellen Lebensumwelt gelingen.
- Bildung als reflexiver Prozess: Man kann nicht gebildet werden, sondern sich nur selbst bilden. Insofern können Bildungsprozesse auch nicht stringent geplant, sondern bestenfalls angeregt und moderiert werden. Bildungsarbeit bedarf daher der permanenten Reflexion und Selbstvergewisserung. Lerninhalte und -erlebnisse sollten immer wieder auf das Individuum zurückgeführt und in Bezug zu seinen Erfahrungen gesetzt werden.
- Bildung als lebenslanger Prozess: Bildung endet nicht mit der Schul- oder Berufsausbildung, sondern ist eine permanente, lebenslange Aufgabe und Herausforderung. Immer wenn sich private, berufliche und gesellschaftliche Lebensumstände wandeln, müssen sich die Individuen neu ausrichten. Jeder Bildungsprozess sollte daher bei dem Bildungsstand der Individuen ansetzen und auf ihn aufbauen.
- Bildung als dynamischer Prozess: Bildungsprozesse verlaufen selten linear; in der Regel sind sie durch Fortschritt und Rückschritt, Stagnation und Entwicklung gekennzeichnet. Unsicherheiten und Widerstände, Umwege und Fehler gehören also zur Bildungsarbeit konstitutiv dazu. Sie sollten daher nicht im Sinne eines „reibungslosen“ Ablaufs minimiert, sondern toleriert und konstruktiv abgearbeitet werden.
- Bildung als emanzipatorischer Prozess: Bildung zielt auf Entfaltung und Entwicklung der individuellen Persönlichkeit. Im Idealfall führt sie parallel zur Gestaltung der individuellen Lebensumwelt zu zunehmender Befreiung von inneren und äußeren Zwängen. Dabei sind die Aspekte „Umgang mit Verschiedenheit“ und „Geschlechtsbewusstheit“ besonders zu beachten. Das Ziel ist somit Selbstgestaltungsfähigkeit innerhalb sozialer Verantwortung. In diesem Sinne ist Bildung immer auch ein politischer Prozess.
- Bildung als bewegungsorientierter Prozess: Das dieser Lizenzordnung zugrunde liegende Bildungsverständnis orientiert sich in besonderem Maße an Bewegung, Spiel und Sport. Bezugspunkt und -zentrum der Selbst- und Welterfahrung ist die sportliche Bewegung. Darüber hinaus ist die Auseinandersetzung mit dem Kulturgut Sport geeignet, Bildungspotenziale auch außerhalb des sportlichen Bezugsfeldes zu erschließen.
- Bildung als naturorientierter Prozess: Sport in der Natur fördert eine emotionale und kognitive Auseinandersetzung mit unserer natürlichen Umwelt. Die Bildung zielt dabei auf ein ganzheitliches Verständnis und damit auf eine gesteigerte Wertschätzung der Natur. Somit erzieht sie zu einem nachhaltigen Umgang mit unseren natürlichen Ressourcen. Dabei wird die Natur nicht nur als Ort der Sportausübung, sondern auch als Interaktionsraum zwischen Mensch und Natur verstanden.

II Pädagogische Rahmenbedingungen

1 Pädagogisches Selbstverständnis

Bildungsarbeit im Sport geht davon aus, dass die an Qualifizierungsmaßnahmen Teilnehmenden bereits über Kenntnisse, Fertigkeiten und Fähigkeiten in der Vereinsarbeit verfügen. Dieses unterschiedliche „Erfahrungswissen“ muss im Qualifizierungsprozess berücksichtigt werden.

In ihrem Selbstverständnis als Bildungsinstitution für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Verein/Verband haben die Sportorganisationen eine ganz bestimmte Funktion: Sie stellen Bildungsangebote bereit, geben Impulse und schaffen im Rahmen der Qualifizierungsmaßnahmen ein Forum für Erfahrungsaustausch. Sie greifen bereits vorhandenes Wissen und Erfahrungen auf und machen sie für die Teilnehmenden nutzbar. Damit wird im Qualifizierungsprozess ein hohes Maß an Selbstverantwortung zugestanden, gefördert, aber auch gefordert.

Ziel ist es, die Teilnehmenden darin zu unterstützen, ihre sozial-kommunikativen, fachlichen, methodischen und strategischen Kompetenzen im Sinne eines Selbstlernprozesses weiterzuentwickeln.

2 Erwerb von Handlungskompetenz

Handlungskompetenz hat als Leitziel für alle Ausbildungsgänge und -stufen eine besondere Bedeutung. Sie verknüpft Wissen, Können und Verhalten in Bezug auf ein erfolgreiches, ganzheitliches Handeln miteinander. Handlungskompetenz schließt Sozialkompetenz, Fachkompetenz, Methoden- und Vermittlungskompetenz sowie strategische Kompetenz ein und ist die Basis für engagierte, motivierte Eigenaktivität.

Kompetenzen kann man anderen nicht vermitteln; man kann ihnen nur helfen, sich auf der Grundlage des vermittelten Wissens und Könnens Kompetenzen selbst anzueignen. Kompetenzen haben bei Ausbildungsplanung und -durchführung den Rang von Zielen. Nachfolgend werden inhaltliche Wesensmerkmale der Kompetenzbereiche, die im Qualifizierungssystem des DOSB dominierend sind, beispielhaft und allgemein dargestellt:

- Persönliche und sozial-kommunikative Kompetenz (Sozialkompetenz) umfasst ein Bündel von Eigenschaften, Fähigkeiten und Fertigkeiten einer Person, die im Umgang mit anderen Menschen/Gruppen, Situationen, die pädagogisch richtiges Verhalten erfordern, und bei der Lösung von Konflikten zum Tragen kommen.
- Fachkompetenz beschreibt das (sportfachliche) Wissen und Können, das zur inhaltlich qualifizierten Planung, Durchführung und Auswertung von Sportangeboten sowie im Vereins- und Verbandsmanagement notwendig ist.
- Methoden- und Vermittlungskompetenz beschreibt Kenntnisse und Fähigkeiten in Bezug auf Methoden und Verfahren:
 - zur Vermittlung von Inhalten
 - zur Planung, Durchführung und Auswertung von Vereins- und Verbandsangeboten
 - zur Erledigung von Aufgaben in der Führung, Organisation und Verwaltung von Vereinen und Verbänden.

Diese Kompetenzbereiche bilden ein Ganzes und bedingen sich wechselseitig. Für ihre Ausprägung leisten alle Ausbildungsanteile ihren spezifischen Beitrag. In der Addition ergeben sie, wie oben erwähnt, die Handlungskompetenz, das Leitziel für alle Ausbildungsgänge und -stufen.

Bei der Formulierung der Ziele einzelner Ausbildungsgänge werden die Kompetenzen im Sinne eines analytischen Verfahrens getrennt voneinander aufgeführt.

3 Didaktisch-methodische Grundsätze zur Gestaltung von Qualifizierungsmaßnahmen

Teilnehmerinnen- und Teilnehmerorientierung sowie Transparenz

Die Auswahl der Themen und Vermittlungsmethoden orientiert sich an den Interessen, Bedürfnissen, Kenntnissen, Kompetenzen und Erfahrungen der Teilnehmenden. Die inhaltliche Schwerpunktsetzung erfolgt mit ihnen gemeinsam im Rahmen der konzeptionellen Grundlagen der jeweiligen Qualifizierungsmaßnahme. Dazu sind Reflexionsprozesse notwendig, für die bei der Vorbereitung der Lehrgangsgestaltung genügend Zeit einzuplanen ist. Ziele, Inhalte und Arbeitsweisen/Methoden der Ausbildung haben für die Teilnehmenden grundsätzlich transparent zu sein.

Umgang mit Verschiedenheit und Geschlechtsbewusstheit (Gender Mainstreaming, Diversity Management)

Teilnehmerinnen- und teilnehmerorientierte Bildungsarbeit schließt den bewussten Umgang mit Vielfalt und Verschiedenheit von Menschen z. B. in Bezug auf Geschlecht/Gender, Nationalität, ethnische Zugehörigkeit, religiöse Überzeugung, Behinderung, sexuelle Orientierung etc. mit ein. Das Leitungsteam hat erforderliche Rahmenbedingungen und ein Klima der Akzeptanz zu schaffen, in dem Verschiedenheit als Bereicherung empfunden wird. Als übergeordnete Dimension von Verschiedenheit muss teilnehmerinnen- und teilnehmerorientierte Bildungsarbeit vor allem „geschlechtsbewusst“ sein, also die besonderen Sozialisationsbedingungen, Fähigkeiten, Interessen und Bedürfnisse von Mädchen/Frauen bzw. Jungen/Männern im Blick haben. Je nach Ziel und inhaltlicher Notwendigkeit kann das Lernen und Erleben deshalb sowohl in gemischtgeschlechtlichen als auch in gleichgeschlechtlichen Gruppen stattfinden. Übergeordnetes Ziel ist die Schaffung gleichberechtigter Teilhabemöglichkeiten und Bildungschancen für alle Teilnehmenden.

Zielgruppenorientierung/Verein als Handlungsort

Im Fokus aller zu behandelnden Themen stehen einerseits die Lebens- und Bewegungswelt der zu betreuenden Zielgruppe und andererseits die speziellen Rahmenbedingungen für die Arbeit im jeweiligen Verein. Ein enger Bezug zur realen Situation soll eine möglichst unmittelbare Umsetzung des Gelernten in die Praxis ermöglichen.

Erlebnis-/Erfahrungsorientierung und Ganzheitlichkeit

Die Vermittlung der Inhalte erfolgt erlebnis-/erfahrungsorientiert und ganzheitlich. Durch die Wahl der Inhalte und Methoden werden verschiedene Erfahrungs-, Lern- und Erlebnisweisen angesprochen, was gewährleistet, dass Lernen nicht nur über den Kopf geschieht. Die Wahl unterschiedlicher Methoden, die jeweils verschiedene Sinneskanäle ansprechen (z. B. visuelle, akustische, taktile), soll den unterschiedlichen Lerntypen und ihrer primären Art, Informationen aufzunehmen und zu verarbeiten, gerecht werden. Qualifizierungsangebote im Sport zeichnen sich durch einen gezielten Wechsel von Theorie- und Praxiseinheiten sowie einen flexiblen Umgang mit Anspannung und Entspannung, Bewegung und Ruhe aus.

Handlungsorientierung

Erlebnisse in Bildungsprozessen können durch gezielte Reflexionen zu individuellen Erfahrungen werden, die die Teilnehmenden später in die Gestaltung ihrer eigenen Praxis einfließen lassen können. Am schnellsten und nachhaltigsten wird dabei durch Selbsttätigkeit gelernt (Learning by Doing). Es gilt also, im Rahmen der Ausbildung regelmäßig Situationen zu schaffen, in denen die Teilnehmenden möglichst viel selbst gestalten und ausprobieren können. Dies bezieht sich sowohl auf die Arbeitsweisen im Lehrgang (z. B. Kleingruppenarbeit, Unterrichtsversuche, selbstständige Ausarbeitung von Themen, selbst organisierte Lerneinheiten) als auch auf das Ausprobieren und Umsetzen des Gelernten im Verein (z. B. durch Hausaufgaben, Erprobungsaufträge, Vereinslehrproben und -projekte).

Prozessorientierung

Ebenso wie Bildungsprozesse selten geradlinig verlaufen, sollte auch die Bildungsarbeit Unsicherheiten und Widerstände, Umwege und Fehler zulassen. Auch das Ungewohnte und Widersprüchliche führt zu Erkenntnis- und Lernfortschritten. Zugleich sollten soziale Interaktionen, z. B. Gruppenarbeiten, elementarer Bestandteil sein, um den Austausch unterschiedlicher Meinungen und Sichtweisen zu begünstigen. Eine Orientierung am Lerntempo und Interessen sowie Bedürfnissen der Teilnehmenden macht eine relativ offene, prozesshafte Lehrgangsplanung erforderlich. Der Lehrgangsverlauf entwickelt sich dann aus dem Zusammenwirken von Lehrgangsgruppe und Lehrteam im Rahmen der Ausbildungskonzeption mit ihren vorgegebenen Zielen und Inhalten.

Teamprinzip

Prozessorientierte Arbeitsweisen erfordern ein Lehrteam, das die gesamte Ausbildung kooperativ und gleichberechtigt leitet, die Teilnehmenden in ihren Lernprozessen und Entwicklungen begleitet und die Planung und Durchführung der Unterrichtsversuche, Lehrproben oder Vereinsprojekte berät und betreut. Die kontinuierliche Lehrgangsleitung hat Vorbildfunktion und ist sowohl als Prinzip für gleichberechtigte Kooperation und kollegialen Austausch als auch als Modell für eine moderne, teamorientierte Arbeit im Verein zu verstehen. Einem Lehrteam sollten grundsätzlich Frauen und Männer angehören.

Reflexion des Selbstverständnisses

Bildung ist ein reflexiver Prozess. Deshalb muss das permanente Reflektieren von Erlebnissen und Erfahrungen, Fähigkeiten und Kenntnissen auf die eigene Person zum Arbeitsprinzip werden. Die individuelle Interpretation von Begriffen wie Sport, Leistung, Gesundheit, Geschlecht u. a. m. fördert eine aktive Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Verständnisweisen einschließlich der Ausprägung einer individuellen, reflektierten Haltung.

III Struktur der Ausbildung

Die Ausbildungsordnung im Deutschen Ruderverband sieht folgende aufeinander aufbauende Lizenzstufen vor:

<i>Lizenzstufe</i>	<i>Ausbildung</i>	<i>Umfang</i>	<i>Handlungsfelder</i>
1. Stufe	Trainer/-in C Breitensport Rudern	120 LE	Vermittelt werden Inhalte und Hilfestellungen zur Mitgliedergewinnung, -förderung und -bindung auf der Basis breitensportlich orientierter Übungs- und Trainingsangebote. Aufgabenschwerpunkte sind Planung, Organisation, Durchführung und Auswertung von Übungs- und Trainingseinheiten.
	Trainer/-in C Leistungssport Rudern	120 LE	Vermittelt werden Inhalte und Hilfestellungen zur Talentsichtung, -förderung und -bindung auf der Basis leistungssportlich orientierter Trainings- und Wettkampfangebote. Schwerpunkte sind Planung, Organisation, Durchführung und Steuerung des Trainings für Anfänger und Fortgeschrittene.
2. Stufe	Trainer/-in B Breitensport Rudern	80 LE	Vermittelt werden Inhalte und Hilfestellungen zur Mitgliederförderung und -bindung auf der Basis breitensportlich orientierter Übungs- und Trainingsangebote. Sie umfasst ferner die Gestaltung im unteren und mittleren Wettkampfbereich, im Schulsport sowie in Kursangeboten anderer Institutionen.
	Trainer/-in B Leistungssport Rudern	80 LE	Vermittelt werden Inhalte und Hilfestellungen zur Talentförderung auf der Basis leistungssportlich orientierter Trainings- und Wettkampfangebote. Schwerpunkte sind Planung, Organisation, Durchführung und Steuerung des Trainings bis hin zum Anschlusstraining. Grundlage hierfür sind die Rahmentrainingspläne des DRV.
3. Stufe	Trainer/-in A Leistungssport Rudern	100 LE	Vermittelt werden Inhalte und Hilfestellungen zur Gestaltung von systematischen, leistungsorientierten Trainingsprozessen bis hin zur individuellen Höchstleistung. Schwerpunkte sind Planung, Organisation, Durchführung und Steuerung bis zum Anschluss- bzw. Hochleistungstrainings. Grundlage hierfür sind die Rahmentrainingspläne des DRV.
4. Stufe	Diplom-Trainer/-in DOSB	1300 LE	Die Tätigkeit umfasst die Gestaltung eines systematischen leistungssportlichen Trainings bis zur individuellen Höchstleistung. Er/ Sie ist in der Lage, die damit verbundenen Prozesse im Rudern systemwirksam zu planen, zu leiten und selbst zu führen. Es handelt sich hierbei um ein durchgängig zielgerichtetes, berufsakademisches Studium, das einen sehr hohen Spezialisierungsgrad aufweist.

Eine Lerneinheit (LE) umfasst 45 Minuten.

IV Ausbildungsgänge

Das Ausbildungssystem des DRV umfasst fünf Ausbildungsbereiche, die sich durch alle Ausbildungsstufen ziehen. Sie stellen einen verpflichtenden Umfang in den einzelnen Ausbildungsstufen dar, erfahren aber eine unterschiedliche Gewichtung von Lerneinheiten (LE) und Inhalten.

1 Ausbildungsbereiche der Lizenzausbildung

Die Ausbildungsbereiche des DRV sind:

1. Sport organisieren
2. Mit Menschen umgehen
3. Rudern/Sport lehren und lernen
4. Leistung steigern und erhalten – Gesundheit planen
5. Material, Umwelt und Recht

Die quantitative Verteilung der Lerneinheiten und des Umfangs in den einzelnen Bereichen und Lizenzstufen ist der folgenden Tabelle zu entnehmen. Die Angaben bilden einen Anhaltspunkt zu Planung der Ausbildungslehrgänge. Aus den Inhalten der Ausbildung für Trainer/-innen C können 30 LE als Basisqualifizierung anerkannt werden.

Lizenzstufe	Trainer/-in C		Trainer/-in B		Trainer/-in A
Ausbildungsbereich	Breitensport	Leistungssport	Breitensport	Leistungssport	Leistungssport
Sport organisieren	15	15	10	10	10
Mit Menschen umgehen	15	15	15	15	25
Rudern/Sport lehren und lernen	45	45	20	20	20
Leistung steigern und erhalten – Gesundheit planen	30	30	25	25	35
Material, Umwelt und Recht	15	15	10	10	10
Summe LE	120	120	80	80	100

Eine Lerneinheit (LE) umfasst 45 Minuten.

2 Inhalte der Ausbildung

2.1 Trainer/-in C Breitensport Rudern

Ausbildungsbereich	Themen	Inhalte
I. Sport organisieren 15 LE	Zielgruppen im Verein	Grundlagen der Arbeit mit verschiedenen Zielgruppen*; Erwartungen, Rolle Trainer/-in, Selbstverständnis, Angebote; Zielgruppen orientiert Mitglieder gewinnen; Öffentlichkeitsarbeit
	Organisation des Sportbetriebs	Sportbetrieb planen, organisieren, durchführen und auswerten*; Organisation einer Wanderfahrt und alternativer Wettkämpfe
	Sportorganisation	Aufgaben und Ziele des Sports*; Qualifizierungsmöglichkeiten in den Sportorganisationen*; Verbandsstrukturen im DRV; Sportstrukturen, Mitbestimmung und Mitarbeit
II. Mit Menschen umgehen 15 LE	Umgang mit Sportgruppen	Verhalten der Trainerin / des Trainers in der Gruppe und Gruppen leiten*; Leiten, Führen, Betreuen und Motivieren von Gruppen im Ruderverein
	Umgang mit Verschiedenheit	Verantwortung für individuelle Persönlichkeitsentwicklung im und durch Sport/Rudern
	Kommunikation	Grundlagen der Kommunikation und bewährte Verfahren zum Umgang mit Konflikten*
	Ehrenkodex für Trainerinnen und Trainer im Sport	siehe Anhang
III. Rudern/Sport lehren und lernen 45 LE	Bewegungen vermitteln	Sport- und Bewegungsstunden planen, durchführen und auswerten; Bewegungen beobachten; Bewegungen korrigieren*; Methoden und Organisationsformen in der Anfängerausbildung Rudern kennen und anwenden; Breitensportgruppen aufbauen, betreuen und fördern; Bootsobleute- und Steuerleute
	Ruderbewegung und Rudertechnik	Grundüberlegungen und Prinzipien zur Herausbildung der Rudertechnik; Technikleitbilder; Bewegungsabläufe Skullen und Riemenrudern; Probleme der Ruderbewegung, ihre Auswirkungen und Ursachen; Korrekturmöglichkeiten
	Kenntnisse, Erfahrungen und Methodik von Sportarten und Sportfeldern	Einstimmung und Ausklang von Sportstunden*; Kleine Spiele vermitteln und variieren*; Funktionsgymnastik; Entspannung; Allgemeine Kräftigung; Formen des Ausdauertrainings; Ausgewählte Sportspiele
IV. Leistung erhalten und steigern – Gesundheit planen 30 LE	sportbiologische Grundlagen	Wie funktionieren Körper, Herz-Kreislauf-System und Muskulatur*; Anpassung durch Training
	zielgruppenorientierte Trainings-einheiten planen und gestalten	Training planen, Trainingsprinzipien, Belastungsfaktoren, Trainingsmittel und -formen*; konditionelle und koordinative Voraussetzungen im Rudern kennen und in der Trainingsgestaltung berücksichtigen; allgemeine und spezielle Trainingsinhalte und -methoden für die Grundausbildung im breitensportorientiertem Übungsbetrieb: Training im Ruderboot, Rudern auf dem Ergometer, Krafttraining, Stationstraining, Hallentraining
	Körperliche Betätigung und Gesundheit	Zivilisationsschäden und Bewegungsmangel, präventive Chancen, Bedeutung des Ruderns, hygienische Aspekte des Sports, Gefahren und Schädigungen, ärztliche Kontrolle, Ernährung
V. Umwelt, Recht, Material 15 LE	Wassersport und Umwelt	Ruderreviere, Umweltbelastungen, Verhalten in der Natur
	Sicherheit im Boot, auf dem Wasser und im Bootshaus	Verkehrsvorschriften, Ruderordnung, Verhalten auf dem Wasser, FISA-Sicherheitshandbuch
	Ruder- und Bootsmaterial	Boote kennen, pflegen, trimmen und transportieren
	allgemeine Rechtsfragen	Aufsichts- und Sorgfaltspflicht*, Haftungsfragen, Antidopingrichtlinien
	Wettkampfbregeln im Rudern	Wettkampfbestimmungen unter breitensportlichen Aspekten

Die Inhalte der sportart- und zielgruppenübergreifenden Basisqualifizierung im Umfang von 30 LE sind mit * gekennzeichnet.

2.2 Trainer/-in C Leistungssport Rudern

Ausbildungsbereich	Themen	Inhalte
I. Sport organisieren 15 LE	Zielgruppen im Verein	Grundlagen der Arbeit mit verschiedenen Zielgruppen*; Erwartungen, Rolle Trainer/-in, Selbstverständnis, Angebote; Talentsichtung, -förderung und -bindung; Öffentlichkeitsarbeit
	Organisation des Sportbetriebs	Sportbetrieb planen, organisieren, durchführen und auswerten*; Organisation von Wanderfahrten, Trainingslagern und Regattateilnahmen
	Sportorganisation	Aufgaben und Ziele des Sports*; Qualifizierungsmöglichkeiten in den Sportorganisationen*; Verbands- und Leistungssportstrukturen im DRV; Sportstrukturen, Mitbestimmung und Mitarbeit
II. Mit Menschen umgehen 15 LE	Umgang mit Sportgruppen	Verhalten der Trainerin / des Trainers in der Gruppe und Gruppen leiten*; Leiten, Führen, Betreuen und Motivieren von Gruppen im Ruderverein
	Umgang mit Verschiedenheit	Verantwortung für individuelle Persönlichkeitsentwicklung im und durch Sport/Rudern
	Kommunikation	Grundlagen der Kommunikation und bewährte Verfahren zum Umgang mit Konflikten*
	Ehrenkodex für Trainerinnen und Trainer im Sport	siehe Anhang
III. Rudern/Sport lehren und lernen 45 LE	Bewegungen vermitteln	Sport- und Bewegungsstunden planen, durchführen und auswerten; Bewegungen beobachten; Bewegungen korrigieren*; Methoden und Organisationsformen in der Anfängerausbildung Rudern kennen und anwenden; Leistungssportgruppen aufbauen, betreuen und fördern; Bootsobleute- und Steuerleute
	Ruderbewegung und Rudertechnik	Grundüberlegungen und Prinzipien zur Herausbildung der Rudertechnik; Technikleitbilder; Bewegungsabläufe Skullen und Riemenrudern; Probleme der Ruderbewegung, ihre Auswirkungen und Ursachen; Korrekturmöglichkeiten
	Kenntnisse, Erfahrungen und Methodik von Sportarten und Sportfeldern	Einstimmung und Ausklang von Sportstunden*; Kleine Spiele vermitteln und variieren*; Funktionsgymnastik; Entspannung; Allgemeine Kräftigung; Formen des Ausdauertrainings; Ausgewählte Sportspiele
IV. Leistung erhalten und steigern – Gesundheit planen 30 LE	sportbiologische Grundlagen	Wie funktionieren Körper, Herz-Kreislauf-System und Muskulatur*; Anpassung durch Training
	zielgruppenorientierte Trainings-einheiten planen und gestalten	Training planen, Trainingsprinzipien, Belastungsfaktoren, Trainingsmittel und -formen*; konditionelle und koordinative Voraussetzungen im Rudern kennen und in der Trainingsgestaltung berücksichtigen; allgemeine und spezielle Trainingsinhalte und -methoden für die Grundausbildung im leistungssportorientiertem Übungsbetrieb: Training im Ruderboot, Rudern auf dem Ergometer, Krafttraining, Stationstraining, Hallentraining
	Körperliche Betätigung und Gesundheit	Zivilisationsschäden und Bewegungsmangel, präventive Chancen, Bedeutung des Ruderns, hygienische Aspekte des Sports, Gefahren und Schädigungen, ärztliche Kontrolle, Ernährung
V. Umwelt, Recht, Material 15 LE	Wassersport und Umwelt	Ruderreviere, Umweltbelastungen, Verhalten in der Natur
	Sicherheit im Boot, auf dem Wasser und im Bootshaus	Verkehrsvorschriften, Ruderordnung, Verhalten auf dem Wasser, FISA-Sicherheitshandbuch
	Ruder- und Bootsmaterial	Boote kennen, pflegen, trimmen und transportieren
	allgemeine Rechtsfragen	Aufsichts- und Sorgfaltspflicht*, Haftungsfragen, Antidopingrichtlinien
	Wettkampfgeln im Rudern	Wettkampfbestimmungen unter leistungssportlichen Aspekten

Die Inhalte der sportart- und zielgruppenübergreifenden Basisqualifizierung im Umfang von 30 LE sind mit * gekennzeichnet.

2.3 Trainer/-in B Breitensport Rudern

Ausbildungsbereich	Themen	Inhalte
I. Sport organisieren 10 LE	Zielgruppen im Verein	Fitness und Leistung, Wettkampf, Breitensportprogramme, Geselligkeit, Prävention, Gesundheitsprogramme, Rudern der Behinderten, Schule und Verein
	Organisation des Sport- und Übungsbetriebes	Angebote für verschiedene Zielgruppen, Ferien- und Ruderlager, Wettkampfformen, Arbeitsmittel des Ruderlehrers, Informationsquellen, Planung, Durchführung und Präsentation von Projekten
	Sportorganisation	Aufgaben des Sports und der Sportorganisationen und deren Bedeutung für den Breitensport
II. Mit Menschen umgehen 15 LE	Verantwortung und Aufgaben eines Ruderlehrers	Leiten, Führen, Betreuen und Motivieren im Breitensport
	Umgang mit Sportgruppen	Kompetenzen der Trainer, Gespräche führen, Vertrauen schaffen, Betreuen und Leiten, Umgang mit Gruppen verschiedenen Alters
	Formen und Möglichkeiten der Vereins- und Organisationsentwicklung	Mitgliederpflege, Organisation und Leitung von Ruderschulen, Projektplanung und Durchführung, Darstellung des Vereins und des Sportangebotes nach innen und außen
	Ehrenkodex für Trainerinnen und Trainer im Sport	siehe Anhang
III. Rudern/Sport lehren und lernen 20 LE	Perspektiven der Rudertechnik	„richtige“ Rudertechnik, Perspektiven der Rudertechnik, Wechselseitige Abhängigkeiten von Bewegung, Material, physischen und psychischen Leistungsvoraussetzungen, Umwelt und soziale Dynamik
	Rudertechnik vermitteln	Bewegungsvorstellungen entwickeln; Übungsformen zur Verbesserung der Rudertechnik; Rudertechnik analysieren und Hilfsmittel einsetzen; Coaching
	Sportangebote erweitern	zielgruppengerechte Sportarten und -felder konzipieren, anbieten und vermitteln; Sicherheitsfragen; Kooperationen aufbauen
IV. Leistung erhalten und steigern – Gesundheit planen 25 LE	Entwicklung der ruderischen und sportlichen Gesundheit und Fitness	Regeneration und Kompensation, Entwicklung ruderspezifischer Leistungsfaktoren, Intensitätsbereiche, Formen der Entspannung
	Planung individueller Fitness- und Gesundheitsprogramme (Prävention)	Erstellung eines individuellen Trainingsplans, Vorbereitung auf spezifische Belastungen und Ereignisse, Steuerung des Trainings mittels einfacher Test- und Diagnoseverfahren, Bedeutung des subjektiven Beanspruchungsempfindens
	Zielgruppenspezifische Trainings- und Übungsformen im Rudern und in ergänzenden Sportarten	Gymnastik und Kräftigung, Ausdauerformen, Trainingsformen im Boot, Indoor-Programme, Überblick über den Einsatz moderner Trainingsgeräte und Hilfsmittel
	Ganzheitliche Ansätze zur Gesundheit	Hygiene und Körperbewusstsein, Lebensweise und Ernährung, Individuelle Beratung von Sportlern in Gesundheitsfragen, Schädigungsgefahren durch Fehlbelastungen, Gesundheits- und Belastungskontrolle
V. Umwelt, Recht, Material 10 LE	Wechselverhältnis von Material und Rudertechnik	Trimmen, adressatengerechtes Rudermaterial, Entwicklungen im Bootsbau
	Antidopingrichtlinien	aktuelle Bestimmungen kennen
	Sicherheit auf dem Wasser	Ruderwettkampffregeln, Ausschreibungen und Regelungen für den allgemeinen Spiel- und Wettkampfbetrieb

2.4 Trainer/-in B Leistungssport Rudern

Ausbildungsbereich	Themen	Inhalte
I. Sport organisieren 10 LE	Wettkampfsport und Training im Verein	ausgewählte Inhalte, Methoden und Organisationsformen für den Umgang speziell mit Kindern und jugendlichen Sportler/-innen sowie mit Leistungssportgruppen
	Organisation des Trainingsbetriebes	Organisation des allgemeinen Trainingsbetriebes, Organisation von Regattabesuchen, Planung und Durchführung von Trainingslagern, Arbeitsmittel des Trainers, Informationsquellen
	Sportorganisation	Aufgaben des Sports und der Sportorganisationen und deren Bedeutung für den Leistungssport; Förderkonzeptionen von Landessportbünden und Landesruderverbänden im Leistungssport
II. Mit Menschen umgehen 15 LE	Verantwortung und Aufgaben des Trainers	Problematik der Leistungsmanipulation, Trainer als Führungskraft
	Umgang mit Athleten und Mannschaften	Grundlagen der Kommunikation und bewährte Verfahren des Umgangs mit Konflikten; Leiten, Führen, Betreuen und Motivieren im Leistungssport; Verantwortung von Trainerinnen und Trainern für die individuelle Persönlichkeitsentwicklung der Aktiven im und durch Sport
	Ehrenkodex für Trainerinnen und Trainer im Sport	siehe Anhang
III. Rudern/Sport lehren und lernen 20 LE	Perspektiven der Rudertechnik	„richtige“ Rudertechnik, Perspektiven der Rudertechnik, Wechselseitige Abhängigkeiten von Bewegung, Material, physischen und psychischen Leistungsvoraussetzungen, Umwelt und soziale Dynamik
	Rudertechnik vermitteln	Die Entwicklung von Bewegungsvorstellungen, Übungsformen zur Verbesserung der Rudertechnik, Fachterminologie, Analysemöglichkeiten der Rudertechnik, Einsatz von Hilfsmitteln, Technik-Coaching von Ruderern und Mannschaften
IV. Leistung erhalten und steigern – Gesundheit planen 25 LE	Entwicklung der ruderischen Leistungsfähigkeit	Regeneration und Kompensation, Entwicklung ruderspezifischer Leistungsfaktoren, Intensitätsbereiche, Formen der Entspannung; erweiterte Sportbiologie: Herz-Kreislaufsystem, Muskulatur, Belastungsnormative und Belastungsgestaltung
	Trainingsplanung und Auswertung	individuelle Trainingspläne erstellen; auf Ruderwettkämpfe vorbereiten; Training steuern mittels einfacher Test- und Diagnoseverfahren; Bedeutung des subjektiven Beanspruchungsempfindens
	Trainings- und Übungsformen im Rennrudern	sportartspezifische Beispiele aus der Trainingspraxis für die Arbeit mit Nachwuchs- und Perspektivkadern; allgemeines athletisches Training, spezifische Trainingsarbeit für Ruderer, Trainingsformen im Boot, Indoor-Programme, Überblick über den Einsatz moderner Trainingsgeräte und Hilfsmittel
	Ganzheitliche Ansätze zur Gesundheit	Hygiene und Körperbewusstsein, Lebensweise und Ernährung, Schädigungsgefahren durch Fehlbelastungen, Gesundheits- und Belastungskontrolle
V. Umwelt, Recht, Material 10 LE	Wechselverhältnis von Material und Rudertechnik	Trimmen von Booten; zielgruppengerechtes Rudermaterial; Entwicklungen im Bootsbau
	Antidopingrichtlinien	aktuelle Bestimmungen kennen
	Sicherheit auf dem Wasser	Ruderwettkampfbregeln

2.5 Trainer/-in A Leistungssport Rudern

Ausbildungsbereich	Themen	Inhalte
I. Sport organisieren 10 LE	Selbstorganisation und Management	Trainerspezifische Tätigkeiten organisieren, Zeitmanagement, Informationen beschaffen, Wissen verfügbar machen, schriftliche Arbeiten anfertigen, Vorträge und Präsentationen konzipieren und gestalten
	Sportorganisation	Aufgaben des Sports und der Sportorganisationen, Bedeutung für den Leistungssport, Förderkonzeptionen von Landessportbünden und Landesruderverbänden im Leistungssport; Partner im Spitzensport (DOSB, BMI, Bundeswehr, Sporthilfe, ...)
II. Mit Menschen umgehen 25 LE	Stellung von Trainern/-innen in der Gesellschaft	Aufgaben, gesellschaftliches Status von Trainern/-innen, Professionalisierung, Bildungsmöglichkeiten und Weiterqualifikation
	Gruppenbildung und Organisationsentwicklung	Steuerungs- und Interventionsmöglichkeiten Mitgliederpflege, Leitung von Teams und Zentren, Projektplanung und Durchführung; leiten, führen, betreuen und motivieren im Hochleistungssport
	Ehrenkodex für Trainerinnen und Trainer im Sport	siehe Anhang
III. Rudern/Sport lehren und lernen 20 LE	Entwicklungen in der internationalen Rudertechnik	Rudertechniken und Mannschaften analysieren; Vorstellungen über Rudertechnik in anderen Verbänden; sportartspezifische Beispiele für die Notwendigkeit der Individualisierung des Technikleitbildes im Hochleistungsbereich
	Bewegungssteuerung	Problematisierung der Steuerung und Intervention, Bewegungen sehen, analysieren und optimieren, Bedeutung von Wahrnehmung und Bewegungsgefühl, Coaching-Techniken für Rudertrainer/-innen
IV. Leistung erhalten und steigern – Gesundheit planen 35 LE	Steuerung des Trainings als ganzheitlicher Prozess	Vorbereitung auf Zielwettkämpfe, psychologische Wettkampfführung, Problematik der Leistungsmanipulation, Selbststeuerung des Athleten
	Spezielle Trainingsmaßnahmen im Leistungsrudern	Höhentraining, Regenerative Maßnahmen, Einsatz der Physiotherapie
	Leistungsdiagnostik	erweiterte Sportbiologie: Belastungsgestaltung im Hochleistungsbereich; Kontrolle des Trainings, Trainingsdokumentation, Trainings- und Wettkampfanalyse, Sportmedizinische Test- und Kontrollverfahren; trainingswissenschaftliche Tendenzen im Hochleistungssport; sportart- und disziplinspezifische Leistungs- und Trainingsstrukturen im Anschluss- bzw. Hochleistungstraining, Bedeutung für die langfristige Leistungsoptimierung
	Sportmedizinische Aspekte und Fragen	orthopädische Probleme des Rudertrainings, immunologische Aspekte des Hochleistungstrainings, Ernährung
	Geräteabhängige Leistungsdiagnostik	Messboot, Ruderergometrie
V. Umwelt, Recht, Material 10 LE	Rechtliche Aspekte des Vereins und Verbandes	Athletenvereinbarung, Werbung, Sponsoring, Antidopingrichtlinien; nationale und internationale Wettkampfbregeln
	Bootsmaterial	Entwicklungen im Rennbootsbau

V Qualitätsmanagement

Angestrebt wird neben der formalen auch die inhaltliche Gleichwertigkeit und Vergleichbarkeit der Ausbildungen, insbesondere bei den Trainer/-innen. C. Aufgabe der verschiedenen Ausbildungsträger der DRV-Ausbildung ist die Sicherung der Ausbildungsqualität gegenüber den Teilnehmern, den Vereinen und dem Verband. In Anlehnung an die Empfehlungen des DOSB erstreckt sich die Qualitätssicherung in der verbandlichen Ausbildung auf folgende Qualitäten:

Organisationsqualität

- Ausbildungsordnung (Rechtsstatus) und Allgemeine Geschäftsbedingungen
- Finanzierung
- Betriebs- und Organisationsstrukturen
- Kommunikation und Kooperation
- Räumlichkeiten, Materialien und Unterrichtsmedien
- Personalstruktur

Programmqualität

- Ausbildungskonzeption des Ausbildungsträgers
- Inhaltliches, räumliches und geselliges Lehrgangsangebot
- Didaktische Konzeption und Planung
- Programminformation
- Anbindung und Wertigkeit der Veranstaltung

Personal- und Leitungsqualität

- Didaktische und fachliche Kompetenz der Ausbilder und Dozenten
- Teilnehmerunterlagen und -informationen
- Betreuung der (lernenden) Teilnehmer („Erlebnis Bildung“, Lernen lehren)
- Schulung, Betreuung der Referenten
- kontinuierliche Lehrgangsleitung, die auch in Teams eingesetzt werden kann
- Evaluation und Rückmeldung

Erfolgsqualität

- Effektivität der Lehrgangsarbeit
- Unterstützung durch Ausbildungsträger
- Unterstützung durch Lehrgangsleitung, Organisation und Dozenten
- Umsetzungsmöglichkeiten der Ausbildungsinhalte

Das Ressort Bildung und Wissenschaft des DRV ist in Zusammenarbeit mit den Lehrreferenten der Landesruderverbände bestrebt, die Qualitätskriterien in der Aus- und Fortbildungsarbeit im Rudersport umzusetzen.

Verantwortlich für diesen Prozess ist der/die jeweilige Ressortleiter/-in Bildung und Wissenschaft des DRV als Qualitätsbeauftragte/r, zu erreichen über die Geschäftsstelle des DRV.

1 Qualifikation der Lehrkräfte

Grundsätzlich sollten Lehrkräfte, die Lizenz-Ausbildungen leiten, über umfassendes Wissen und umfassende Erfahrungen in ihrem Spezialgebiet, aber auch Kenntnisse über konzeptionell-strukturelle Aspekte der Ausbildungsinhalte in den verschiedenen Lizenzstufen verfügen.

Das ist von großer Bedeutung, weil zum Beispiel abgesichert werden muss, dass in der zweiten Lizenzstufe aufbauende Inhalte vermittelt werden und Wiederholungen von Inhalten der ersten Lizenzstufe vermieden werden müssen.

Die Lehrkräfte sollten darüber hinaus (je nach thematischem Schwerpunkt) über eine der folgenden Voraussetzungen verfügen:

- sportwissenschaftliches Studium,
- lizenzierte Diplom- bzw. A-Trainer/-in Rudern,
- je nach Themenfeld (Hochschul-)Berufsabschluss bzw. Weiterbildung mit pädagogisch/sozialwissenschaftlichem, medizinisch/naturwissenschaftlichem oder juristischem Hintergrund.

Des Weiteren sollten sie über folgende Erfahrungen und Kenntnisse verfügen:

Fachliche und strukturelle Kompetenzen:

- Intensive fachliche Kenntnisse der jeweiligen Ausbildungsinhalte der Profile
- Intensive Kenntnis der vom Träger beschlossenen Konzeption im Qualifizierungsfeld
- Aktueller Informationsstand über Tendenzen, Entwicklungen und wissenschaftliche Erkenntnisse im jeweiligen Themenfeld
- Aktueller Informationsstand über spezifische Trends sowie Fähigkeit zu einer Einschätzung und Gewichtung
- Kenntnis der Qualifizierungsmöglichkeiten der Sportorganisationen und über die Einordnung der Ausbildungsgänge

Praxiserfahrungen:

- Erfahrungen in der Durchführung von Angeboten in Sportvereinen und -verbänden
- Erfahrungen in der Lehrtätigkeit

Didaktisch-methodische Kompetenzen und Fähigkeiten:

- Lernprozesse gestalten
- Ansprüche moderner Erwachsenenbildung umsetzen
- Gruppenprozesse moderieren
- Material- und Medieneinsatz variieren

2 Fortbildung der Lehrkräfte und Personalentwicklung

Der DRV sowie seine Landesruderverbände sind in der Verpflichtung, für ausreichende Fortbildungsmöglichkeiten der Lehrkräfte und Lehrgangsleitungen zu sorgen. Die fachlichen, methodischen und sozialen Kompetenzen der Lehrkräfte sind zu fördern, damit diese die notwendigen Maßnahmen der Personalentwicklung bei ihrer Lehrtätigkeit umsetzen können.

Daher sollte auch die Teilnahme an Fortbildungsveranstaltungen externer Träger (wie z. B. der Landessportbünde oder des DOSB) unterstützt werden, da die gewonnenen Erkenntnisse qualitativ verbessernd auch in die sportartspezifische Lehrarbeit einfließen.

Für diese weitere Qualifizierung hat u. a. der DOSB eine spezielle „Rahmenkonzeption für die Fortbildung von Lehrkräften“ erstellt. Sie enthält didaktisch-methodische, sozial-kommunikative und fachlich-inhaltliche Fortbildungsmodule für eine bedarfsgerechte Multiplikatorenentwicklung. Die Absolventen/-innen erhalten das Ausbilderzertifikat des DOSB.

VI Ordnungen

1 Qualifizierungsordnung

1.1 Ausbildungsträger und Ausrichter

Der Ausbildungsträger der Maßnahmen ist der DRV. Ausrichter der ersten Lizenzstufe können neben dem DRV – in vorheriger Absprache mit dem DRV-Ressort Bildung und Wissenschaft – auch die Landesruderverbände und die Universitäten sein. Sie entwickeln Kooperationsformen und können Aufgaben delegieren. Im Rahmen der Basisqualifizierung ist als weitere Kooperationsform die Zusammenarbeit mit den jeweiligen Landsportbünden zu nennen. Diese Qualifizierungsordnung ist für alle Ausrichter bindend. Für Diplom-Trainer/-in gilt die Studien- und Prüfungsordnung der Trainerakademie Köln des DOSB.

1.2 Dauer der Ausbildung

Die Ausbildungsmaßnahmen für den Erwerb einer Lizenz sollen grundsätzlich innerhalb von zwei Jahren abgeschlossen sein.

1.3 Zulassung zur Ausbildung

Folgende Angaben und Nachweise sind von der Bewerberin/dem Bewerber als Voraussetzungen zur Zulassung für einen Ausbildungslehrgang vorzulegen:

Angaben und Nachweise	Trainer/-in C Breiten- und Leistungssport	Trainer/-in B Leistungssport	Trainer/-in B Breitensport	Trainer/-in A Leistungssport
Bisherige Tätigkeit		mind. 2 Jahre Trainer/-in C Leistungssport	mind. 2 Jahre Trainer/-in C Breitensport	mind. 2 Jahre Trainer/-in B Leistungssport
DRV-Voraussetzungen		2 DRV-Fortbildungen ^{2 3}	2 DRV-Fortbildungen ^{2 3}	2 DRV-Fortbildungen ² zusätzlich Hospitation
Ruderische Qualifikation	✓	✓	✓	✓
Gültige Lizenznachweise (DRV)		Trainer/-in C Leistungssport ⁴	Trainer/-in C Breitensport ⁵	Trainer/-in B Leistungssport
Mitgliedschaft in einem DRV-Verein	✓	✓	✓	✓
Mindestalter	16	18	18	20
Erste Hilfe	✓ ¹			

- 1 Erste Hilfe (Umfang 16 LE) nicht älter als zwei Jahre zum Zeitpunkt der Lizenzierung.
 - 2 Möglich sind auch Fortbildungen (Umfang 15 LE) der Landesruderverbände, die vorher vom DRV-Ressort Bildung und Wissenschaft abgesprochen worden sind. Eine der Fortbildungen kann eine qualifizierende Maßnahme (siehe VI 2.3) sein. Bei Trainer/-in B und A Leistungssport muss es sich um leistungssportbezogene Fortbildungen handeln.
 - 3 Nach vom DRV festgelegten Bedingungen mit Inhalten und Zulassungsvoraussetzungen der ersten Lizenzstufe, kann die Inhaberin/der Inhaber einer Übungsleiter/-in-Lizenz zur Trainerin/-in B-Ausbildung zugelassen werden.
 - 4 Nach Absolvierung einer Trainer/-in C-Ausbildung Breitensport kann durch vorherige Absprache mit Fortbildungen im Leistungssport (im Umfang von 30 LE) die Zulassung zur Ausbildung für Trainer/-in B Leistungssport erfolgen.
 - 5 Nach Absolvierung einer Trainer/-in C-Ausbildung Leistungssport kann durch vorherige Absprache mit Fortbildungen im Breitensport (im Umfang von 30 LE) die Zulassung zur Ausbildung für Trainer/-in B Breitensport erfolgen.
- Der Erwerb und Besitz eines Sportbootführerscheins wird empfohlen.

1.4 Anerkennung anderer Ausbildungsabschlüsse

Der Ausbildungsträger kann darüber entscheiden, ob er Ausbildungen anderer Ausbildungsträger oder Teile derselben anerkennt. Teile der Ausbildung können im Umfang von 30 LE für die Ausbildungsgänge der ersten Lizenzstufe anerkannt werden.

Sportstudierende mit einer abgeschlossenen Ausbildung in der Sportart Rudern – gemäß den Bedingungen des DRV-Ressorts Bildung und Wissenschaft – können auf Anfrage über die Universität die Trainer/-in C-Lizenz erteilt bekommen.

2 Lizenzordnung

2.1 Lizenzierung

Die Absolventinnen und Absolventen der einzelnen Ausbildungsgänge erhalten die entsprechende Lizenz des DOSB, ausgestellt vom DRV. Die Bedingungen der Lizenzvergabe sind in dieser Lizenzordnung verbindlich geregelt.

2.2 Gültigkeitsdauer von Lizenzen

Die Lizenz ist im Bereich des DOSB gültig. Die DOSB-Lizenz (erste Lizenzstufe – entspricht C-Lizenz) ist Voraussetzung für die öffentliche und/oder verbandliche Bezuschussung der Tätigkeit in Sportvereinen und -verbänden.

Die Gültigkeitsdauer beginnt mit dem Ausstellungsdatum der Lizenz und endet jeweils am 31. Dezember des letzten Jahres der Gültigkeitsdauer.

Die DOSB-Lizenzen sind für folgende Zeiträume gültig:

- nach Erwerb der ersten Lizenzstufe vier Jahre
- nach Erwerb der zweiten Lizenzstufe vier Jahre
- nach Erwerb der dritten Lizenzstufe zwei Jahre

2.3 Fortbildung

Mit dem Erwerb einer Lizenz ist der Ausbildungsprozess nicht abgeschlossen. Die notwendige zeitliche wie inhaltliche Begrenzung der jeweiligen Ausbildungsgänge macht eine regelmäßige Fortbildung notwendig. Deren Ziele sind:

- Ergänzung und Vertiefung der bisher vermittelten Kenntnisse, Fertigkeiten und Fähigkeiten,
- Aktualisierung des Informationsstandes und der Qualifikation,
- Erkennen und Berücksichtigen von Weiterentwicklungen des Sports,
- Erweiterung der Kenntnisse, Fertigkeiten und Fähigkeiten zu einem weiteren eigenständigen Profil im Rahmen der bestehenden Ausbildungsgänge.

Die Fortbildung hat in der vom Teilnehmer/-in jeweils höchsten erlangten Lizenzstufe zu erfolgen.

Eine Fortbildung von mindestens 15 LE für gültige Lizenzen muss wahrgenommen werden:

- nach Erwerb der ersten Lizenzstufe innerhalb von vier Jahren
- nach Erwerb der zweiten Lizenzstufe innerhalb von vier Jahren
- nach Erwerb der dritten Lizenzstufe innerhalb von zwei Jahren

Der Erwerb einer höheren Lizenzstufe verlängert automatisch die Gültigkeitsdauer der niedrigeren Lizenzstufe mit. Gleiches gilt für Fortbildungen.

Die Gültigkeitsdauer der Lizenz verlängert sich zum Zeitpunkt der Fortbildung und endet jeweils am 31. Dezember des letzten Jahres der Gültigkeitsdauer.

Eine lizenzverlängernde Maßnahme ist nur gültig, wenn sie für die jeweilige Ausbildungsstufe vom Ausbildungsträger ausgeschrieben wird. Lizenzverlängernde Maßnahmen und Fortbildungen für die zweite und dritte Ausbildungsstufe erfolgen somit ausschließlich durch den DRV.

DRV und Landesruderverbände können einzelne Fortbildungsangebote anderer Träger und Institutionen als verlängerungswirksam für ihren Zuständigkeitsbereich anerkennen. Diese Anerkennung muss vor der Durchführung der betreffenden Maßnahme oder vor der Teilnahme durch den Lizenzinhaber unter Vorlage des Programms vom DRV bzw. LRV ausgesprochen sein. Wird eine Anerkennung durch den DRV bzw. LRV für eine externe lizenzverlängernde Maßnahme ausgesprochen, muss der Lizenzinhaber die darauf folgende Lizenzverlängerung in jedem Fall in einer vom DRV bzw. LRV ausgedruckten lizenzverlängernden Maßnahme erwerben.

Neben den ausgeschriebenen Fortbildungen können auch qualifizierende Maßnahmen zur Verlängerung einer Lizenz der zweiten und dritten Ausbildungsstufe anerkannt werden. Unter qualifizierenden Maßnahmen werden Aktivitäten, die zum Tätigkeitsbereich von Trainern im weiteren Sinne gehören, verstanden, wie z. B.:

- die Teilnahme an Trainingslagern des DRV und an FISA-Meisterschaften,
- die Hospitation bei Kadertrainern/-innen über einen bestimmten Zeitraum,
- die Mitarbeit als Referent/-in in der Ausbildung von Trainern/-innen,
- die Mitarbeit in Projekten,
- die Entwicklung übergeordneter Modellveranstaltungen,
- Präsentationen und Vorträge auf Kongressen und Symposien,
- Veröffentlichungen von Materialien.

Die qualifizierende Maßnahme ist vor Beginn durch die Leitung des DRV-Ressorts Bildung und Wissenschaft zu genehmigen. Es ist ein schriftlicher Bericht vorzulegen.

2.4 Verlängerung ungültig gewordener Lizenzen

Bei Überschreitung der Gültigkeitsdauer von Lizenzen wird wie folgt verfahren:

Erste und zweite Lizenzstufe

- Fortbildung im ersten Jahr nach Ablauf der Gültigkeit:
Die Gültigkeitsdauer der Lizenz wird nach erfolgreichem Besuch einer Fortbildung mit mindestens 15 LE um drei Jahre verlängert.
- Fortbildung im zweiten und dritten Jahr nach Ablauf der Gültigkeit:
Die Gültigkeitsdauer der Lizenz wird nach erfolgreichem Besuch von Fortbildungen mit 30 LE um vier Jahre verlängert.
- Bei Überschreitung dieser Fristen:
Die gesamte Ausbildung oder Teilbereiche (mit Umfang von 45 LE) müssen nach Rücksprache mit dem Ressort Bildung und Wissenschaft wiederholt werden.

Dritte Lizenzstufe

- Fortbildung im ersten Jahr nach Ablauf der Gültigkeit:
Die Gültigkeitsdauer der Lizenz wird nach erfolgreichem Besuch einer Fortbildung mit mindestens 15 LE um ein Jahr verlängert.
- Fortbildung im zweiten und dritten Jahr nach Ablauf der Gültigkeit:
Die Gültigkeitsdauer der Lizenz wird nach erfolgreichem Besuch von Fortbildungen mit 30 LE um zwei Jahre verlängert.
- Bei Überschreitung dieser Fristen:
Die gesamte Ausbildung oder Teilbereiche müssen nach Rücksprache mit dem Ressort Bildung und Wissenschaft wiederholt werden.

2.5 Lizenzentzug

Der DRV hat das Recht, Lizenzen zu entziehen, wenn die Lizenzinhaberin/der Lizenzinhaber gegen das Grundgesetz des DRV oder gegen oder ethisch-moralische Grundsätze (siehe Ehrenkodex für Trainerinnen und Trainer im Sport im Anhang) verstößt.

3 Lernerfolgskontrolle

3.1 Lernerfolgskontrolle/Befähigungsnachweis

Das Bestehen der Lernerfolgskontrollen/Befähigungsnachweise ist Grundlage für die Lizenzerteilung. Die Lernerfolgskontrollen sind zu dokumentieren. Die bestandenen Lernerfolgskontrollen sind der Nachweis dafür, mit der im jeweiligen Ausbildungsgang erworbenen Qualifikation im entsprechenden Einsatzgebiet tätig werden zu dürfen. Die für eine Lernerfolgskontrolle erforderliche Zeit ist im formalen Ausbildungsumfang enthalten.

Grundsätze:

- eine Lernerfolgskontrolle darf nur solche Inhalte umfassen, die auch in der Ausbildung vermittelt wurden
- eine Lernerfolgskontrolle findet punktuell, im Rahmen des Unterrichts oder prozessbegleitend, z. B. am Ende von Ausbildungsblöcken, statt
- die Kriterien für das Bestehen der Lernerfolgskontrolle/Erlangen der Lizenz sind zu Beginn der Ausbildung offen zu legen
- Elemente der Lernerfolgskontrolle werden im Lehrgang vorgestellt und erprobt

Ziele der Lernerfolgskontrolle:

- Nachweis des Erreichens der Lernziele
- Aufzeigen von Wissenslücken
- Feedback für die Lernenden
- Nachweis der Befähigung zur Übernahme des Aufgabengebiets
- Feedback für die Ausbilder/-innen

3.2 Formen der Lernerfolgskontrollen

Zur Bewertung von Lernerfolgskontrollen sollten folgende Kriterien herangezogen werden:

- aktive Mitarbeit während der gesamten Ausbildung
- Nachweis der praktischen Demonstrationsfähigkeit
- Darstellung von Gruppenarbeitsergebnissen in Theorie und Praxis
- Übernahme von Sportpraxisanteilen aus Spezialgebieten einzelner Teilnehmer/-innen, um die Ausbildungsinhalte zu ergänzen
- Planung, Durchführung und Reflexion einer Übungsstunde (auch als Gruppenarbeit möglich, sofern der individuelle Anteil ersichtlich ist)
- Hospitationen in Vereinsgruppen mit Beobachtungsprotokoll für die anschließende Gruppenarbeit (Auswertungsgespräch über beobachtete Aspekte der Unterrichtsgestaltung und -inhalte)

Für den Lizenzerwerb muss in allen Ausbildungsgängen mindestens eine praxisorientierte Lernerfolgskontrolle absolviert werden, in der die Lehrbefähigung nachgewiesen wird.

3.3 Ergebnis der Lernerfolgskontrolle

Die Lernerfolgskontrolle wird mit „bestanden“ oder „nicht bestanden“ gewertet.

Eine Lernerfolgskontrolle ist „nicht bestanden“, wenn die Teilnehmerin/der Teilnehmer die Lernerfolgskontrolle abgebrochen hat oder nicht erschienen ist. Werden die Lernziele ungenügend dargestellt, gilt Lernerfolgskontrolle ebenfalls als „nicht bestanden“.

Ist eine Lernerfolgskontrolle nicht bestanden, so kann diese wiederholt werden.

Anhang

Leitbild des Deutschen Ruderverbands

Das Leitbild des DRV wurde von den Delegierten des 56. Deutschen Rudertages 2003 in Oberhausen verabschiedet. Es formuliert Grundsätze zur Positionierung und Arbeit des Verbandes und wird stetig fortgeschrieben.

Präambel

Der Deutsche Ruderverband (DRV) ist ein Verband der Vereine. Er ist die Interessenvertretung des deutschen Rudersports, seiner Vereine und Verbände sowie deren Mitglieder. Er bekennt sich zu seiner wechsellastigen Geschichte. Er verfolgt langfristige sportliche und gesellschaftliche Ziele und definiert deshalb ein Leitbild mit verbindlichen Grundsätzen und entsprechenden Folgerungen für seine Arbeit.

I Rudern ist eine der traditionsreichsten Sportarten und ein konstitutiver Teil der olympischen Bewegung.

Als Gründungsmitglied des Deutschen Sportbundes (DSB) und des Nationalen Olympischen Komitees (NOK) sowie als aktives Mitglied des Internationalen Ruderverbandes (FISA) hat der DRV nationale und internationale Bedeutung. Er ist den olympischen Idealen verpflichtet, die von Frieden, sportlicher Kameradschaft, Fairness, gegenseitiger Hilfe und internationaler Verständigung geprägt sind.

II Der Rudersport ist frei, unabhängig und gemeinnützig. Er steht in der Tradition des Amateursports.

Der DRV tritt auf allen Ebenen für die Freiheit und Unabhängigkeit des nationalen und internationalen Sports ein. Dies gilt besonders gegenüber politischen, weltanschaulichen und kommerziellen Interessen. Der Deutsche Ruderverband verfolgt gemeinnützige Ziele.

III Rudern ist ein fairer Sport.

Der DRV strebt über seine Regeln und Veranstaltungen eine optimale Chancengleichheit an und macht Fairness zum handlungsleitenden Prinzip. Er lehnt Doping und regelwidrige technische Manipulationen ab und unterstützt entsprechende Kontrollmaßnahmen auf nationaler und internationaler Ebene.

IV Rudern ist ein typischer Mannschaftssport.

Der DRV fördert Solidarität, Teamfähigkeit und Toleranz. Er tritt für die Stärkung sportlicher Interessen ein und orientiert seine Arbeit an der Jugend und an den Mitgliedern, die regelmäßigen Anteil an der Entwicklung des Verbandes nehmen.

V Im Rudersport kommt der erzieherischen und bildenden Aufgabe des Sports hohe Bedeutung zu.

Der DRV tritt für alle Bestrebungen ein, Menschen zu selbständigen, verantwortungsbewussten Persönlichkeiten heranzubilden. Sie sollen im Sport positive Erfahrungen sammeln, die sie auf ihr gesamtes Leben übertragen und anderen weitergeben können. Auch die Konzepte zur Aus- und Weiterbildung im Deutschen Ruderverband sind diesen Zielen verpflichtet.

VI Im Rudersport wird gesellschafts- und sozialpolitische Verantwortung übernommen.

Der DRV fördert den Einsatz seiner Vereine für Gemeinschaft und Geselligkeit. Er tritt für die Integration aller gesellschaftlichen Gruppen und eine Verbindung von Sport und Kultur ein. Dabei bezieht er insbesondere die Jugend mit ein. Der Deutsche Ruderverband bietet innerhalb seiner demokratischen Strukturen ein Betätigungsfeld für ehrenamtliche Mitarbeit, in deren Rahmen Führungsaufgaben auf verschiedenen Ebenen erprobt und übernommen werden können. Er tritt für kooperative Führung ein, an der Frauen und Männer gleichermaßen teilhaben. Er befürwortet eine höhere gesellschaftliche und politische Anerkennung des Ehrenamtes in Vereinen und Verbänden.

VII Rudern ist ein idealer Lifetime-Sport.

Der DRV fördert gleichermaßen Aktivitäten zur körperlichen Fitness und zum Leistungs- und Breitensport für alle Interessengruppen und Altersstufen. Er fördert ebenfalls den Rudersport für Behinderte, als Mittel der Rehabilitation und zur gesundheitlichen Prävention.

VIII Rudern ist ein Sport in freier Natur und befindet sich mit ihr im Einklang.

Der DRV strebt eine umweltverträgliche Ausübung des Sports an. Er berücksichtigt und fördert die Ziele des Naturschutzes und nimmt seine Verantwortung für die Umwelt bei der Beratung, Planung und Durchführung rudersportlicher Veranstaltungen, beim Bau von Regattaanlagen und Sportstätten wahr. Er engagiert sich für die Schaffung und den Erhalt von Ruderevieren und für die Sicherheit auf dem Wasser.

Der DRV ist offen für Veränderungen. Er wird sein Leitbild an zukünftigen Entwicklungen orientieren und entsprechend fortschreiben.

Ehrenkodex für Trainerinnen und Trainer im Sport

beschlossen vom DSB-Hauptausschuss am 13. Dezember 1997 in Frankfurt/Main

Eine ständige Herausforderung

Die Anforderungen an die Trainerinnen und Trainer im Sport sind vielfältig und die Erwartungen hoch. Sie haben eine Schlüsselposition und gehen eine besondere soziale Verpflichtung ein gegenüber den ihnen anvertrauten Kindern, Jugendlichen und erwachsenen Athleten. Ich begrüße deshalb den an allgemeinen Wertvorstellungen orientierten Verhaltenskodex für ein gewissensbestimmtes Standesethos. Es soll den Trainerinnen und Trainern Hilfe und Orientierung für ihre alltägliche Arbeit vor dem Hintergrund immer schwierigerer Aufgabenstellungen bieten. Der „humane Leistungssport“ muss die Leitlinie bleiben. Das Wohl der Sportlerinnen und Sportler in Training und Wettkampf hat immer Vorrang!

Das Präsidium des Deutschen Sportbundes hat deshalb die Entwicklung eines Ehrenkodex für Trainerinnen und Trainer, der auch für alle anderen Tätigkeitsbereiche des Sports gilt, unterstützt. Der Hauptausschuss des DSB hat diesem Ehrenkodex in seiner Sitzung am 13. Dezember 1997 zugestimmt und damit die Erwartung verbunden, dass die Mitgliedsorganisationen diesen Ehrenkodex in ihrem Verbandsbereich umsetzen.

Der auf einer ethisch-moralischen Grundlage formulierte Verhaltenskodex kann seine Wirkung nur durch öffentliche Diskussionen entfalten. Ich wünsche mir deshalb, dass dieser Ehrenkodex nicht nur bei der Arbeit von Trainerinnen und Trainern, sondern auch bei anderen Zusammenkünften von Gruppen und Gremien des Sports Berücksichtigung findet.

Manfred von Richthofen
Präsident des DSB

I. Präambel

Der Ehrenkodex für Trainerinnen und Trainer im deutschen Sport basiert auf dem Prinzip Verantwortung für das Wohl der Sportlerinnen und Sportler. Er ist ein selbstaufgelegter Kanon von Pflichten und stellt ein in Worte gefasstes, traditionell gewachsenes, sittlich angestrebtes und gewissensbestimmtes Standesethos dar. Er ist die immer neu zu prüfende moralische Grundlage für ein eigen bestimmtes berufliches Selbstverständnis im Rahmen unseres freiheitlichdemokratischen Gemeinwesens unter strenger Beachtung der Würde des Menschen und der Bürgerrechte. Er ist ein wesentlicher Bestandteil der Entwicklung einer Berufskultur, die sich der menschlichen Leistung und der Prämisse von Humanität verpflichtet fühlt.

Der Ehrenkodex hat normen- und wertbegründete Orientierungen für die Gesinnung und das Handeln im Bereich des Trainings und Wettkampfes zum Inhalt. Diese Orientierungen sind im Grundsatz an einem „humanen Leistungssport“ sowie am Wohl von Kindern und Jugendlichen, an der „mündigen Athletin“ und am „mündigen Athleten“ ausgerichtet. Die damit verbundenen Verpflichtungen sind von der Überzeugung getragen, dass Leistung und Humanität, Sieg und Moral, Erfolg und persönliches Glück nicht nur miteinander zu vereinbaren sind, sondern sich auch gegenseitig bedingen. Dies bedeutet: Die durch Training zu erreichenden Leistungssteigerungen dürfen nur durch humane Maßnahmen verwirklicht werden. Die Erfolge im Wettkampf sind unter Befolgung der jeweils geltenden Regeln und unter Beachtung des Fairness-Gebots anzustreben. Dabei gilt:

Die Würde des Menschen hat in Training und Wettkampf immer Vorrang!

Vor diesem Hintergrund kommt der pädagogischen Verantwortung der Trainerinnen und Trainer für die ihnen anvertrauten Sportlerinnen und Sportler, insbesondere für die Kinder und Jugendlichen im Sinne einer Erziehung zur Leistung ganz besondere Bedeutung zu. Der Ehrenkodex und die mit ihm gegebenen Pflichten und Verantwortungen betreffen nicht nur den Umgang der Trainerinnen und Trainer mit den betreffenden Sportlerinnen und Sportlern, sondern auch den gegenseitigen Umgang zwischen ihnen und den fürsorgepflichtigen Eltern, den anderen in das Sportgeschehen eingebundenen Personen wie Ärztinnen und Ärzten, ehren- und hauptamtlichen Funktionärinnen und Funktionären, Kolleginnen und Kollegen, Zuschauerinnen und Zuschauern sowie Vertreterinnen und Vertretern der Medien, Wirtschaft und Politik.

Trainerinnen und Trainer können ihre Pflichten nur dann sinnvoll erfüllen, wenn alle beteiligten Gruppen die Prinzipien des Ehrenkodexes akzeptieren.

Aus diesem Grund dient der Ehrenkodex nicht nur der persönlichen Sicherheit, dem persönlichen Schutz und den sozialen Anforderungen der mit dem Training befassten Personen. Der Ehrenkodex geht von der Selbstbestimmung des Berufsstandes der Trainerinnen und Trainer im deutschen Sport aus. Er ist wesentlicher Bestandteil der Entwicklung und Festigung einer Berufskultur, die sich der menschlichen Leistung unter der Vorherrschaft der Humanität verpflichtet fühlt. Er leistet deshalb auch einen wichtigen Beitrag zur Entwicklung eines positiven Selbstbildes von Trainerinnen und Trainern.

Die Verantwortlichen im deutschen Sport verpflichten sich ihrerseits, den Ehrenkodex im Bedarfsfalle in enger Zusammenarbeit mit den Trainerinnen und Trainern weiterzuentwickeln und die Rahmenbedingungen für die praxisnahe Umsetzung dieser ethisch-moralischen Vorgaben zu schaffen. Der Deutsche Sportbund und seine Mitgliedsorganisationen stützen und schützen ihre Trainerinnen und Trainer (sowie alle anderen verantwortlichen Betreuerinnen und Betreuer von Sportlerinnen und Sportlern) bei der Einhaltung dieses Ehrenkodexes.

II. Ehrenkodex

1. Trainerinnen und Trainer respektieren die Würde der Sportlerinnen und Sportler, die unabhängig von Alter, Geschlecht, sozialer und ethnischer Herkunft, Weltanschauung, Religion, politischer Überzeugung oder wirtschaftlicher Stellung gleich und fair behandelt werden.
2. Trainerinnen und Trainer bemühen sich, die Anforderungen des Sports in Training und Wettkampf mit den Belastungen des sozialen Umfeldes, insbesondere von Familie, Schule, Ausbildung und Beruf, in Einklang zu bringen.
3. Trainerinnen und Trainer bemühen sich um ein pädagogisch verantwortliches Handeln:
 - Sie geben an die zu betreuenden Sportlerinnen und Sportler alle wichtigen Informationen zur Entwicklung und Optimierung ihrer Leistung weiter.
 - Sie beziehen die Sportlerinnen und Sportler in Entscheidungen ein, die diese persönlich betreffen.
 - Sie berücksichtigen bei Minderjährigen immer auch die Interessen der Erziehungsberechtigten.
 - Sie fördern die Selbstbestimmung der ihnen anvertrauten Sportlerinnen und Sportler.
 - Sie bemühen sich bei Konflikten um offene, gerechte und humane Lösungen.
 - Sie wenden keine Gewalt gegenüber den ihnen anvertrauten Athletinnen und Athleten an, insbesondere keine sexuelle Gewalt.
 - Sie erziehen zur Eigenverantwortlichkeit und zur Selbstständigkeit der Sportlerinnen und Sportler, auch im Hinblick auf deren späteres Leben.
4. Trainerinnen und Trainer erziehen ihre Sportlerinnen und Sportler darüber hinaus
 - zu sozialem Verhalten in der Trainingsgemeinschaft,
 - zu fairem Verhalten innerhalb und außerhalb des Wettkampfes und zum nötigen Respekt gegenüber allen anderen in das Leistungssportgeschehen eingebundenen Personen und Tieren,
 - zum verantwortlichen Umgang mit der Natur und der Mitwelt.
5. Das Interesse der Athletinnen und Athleten, ihre Gesundheit, ihr Wohlbefinden und ihr Glück stehen über den Interessen und den Erfolgszielen der Trainerinnen und Trainer sowie der Sportorganisationen. Alle Trainingsmaßnahmen sollen dem Alter, der Erfahrung sowie dem aktuellen physischen und psychischen Zustand der Sportlerinnen und Sportler entsprechen.
6. Trainerinnen und Trainer verpflichten sich, den Gebrauch verbotener Mittel (Doping) zu unterbinden und Suchtgefahren (Drogen-, Nikotin- und Alkoholmißbrauch) vorzubeugen. Sie werden durch gezielte Aufklärung und Wahrnehmung ihrer Vorbildfunktion negativen Auswüchsen entgegenwirken.

Univ.-Prof. mult. Dr. med. Dr. h. c. W. Hollmann (em.)
Ehrenpräsident des Weltverbandes für Sportmedizin
Ehrenpräsident der Deutschen Gesellschaft
für Sportmedizin und Prävention

Alle körperlichen Betätigungsformen des Menschen können entsprechend ihren unterschiedlich akuten und chronischen Auswirkungen auf den Organismus in fünf Hauptgruppen unterteilt werden:

- Koordination (Gewandtheit, Geschicklichkeit, Technik),
- Flexibilität (Gelenkigkeit),
- Kraft,
- Schnelligkeit
- Ausdauer.

Die maßgeblichen strukturbildenden und strukturverstärkenden Einflüsse beschränken sich auf die Anwendung von Kraft und Ausdauer. Beide müssen in sich als Antipoden bezeichnet werden. Kraft basiert auf der Größenordnung der Muskelmasse, deren Kraftleistungsfähigkeit in erster Linie vom Muskelfaserquerschnitt abhängt. Ihre trainingsmäßige Beanspruchung beeinflusst daher neben der Muskulatur Knochen, Sehnen, Bänder, Gelenke und die zugehörige hormonelle Steuerung. Innere Organe wie das Herz-Kreislaufsystem bleiben hinsichtlich Anpassungsvorgängen hiervon unberührt. Ausdauer setzt hingegen voraus, dass pro Zeiteinheit bei einer körperlichen Leistung eine möglichst große Sauerstoffmenge an die arbeitende Muskelzelle herangebracht wird. Dafür sind Herz, Kreislauf und Atmung zuständig. Der Sauerstoffdruck nimmt aber im Gewebe mit dem Quadrat der Entfernung von der Kapillare (dem kleinsten Blutgefäß) bis zur Mitochondrie,

dem einzigen Ort der Sauerstoffverwendung in der Zelle, daher auch „Kraftwerke“ genannt, ab. Infolgedessen ist es für eine Ausdauerleistung besonders günstig, wenn eine möglichst große Kapillaroberfläche (u. a. Kapillarzahl) die Muskelfaser versorgt. Eine krafttrainierte Muskelzelle mit ihrem vergrößerten Faserquerschnitt ist somit für die Sauerstoffversorgung ungünstiger gestellt als die ausdauertrainierte Zelle. Infolgedessen besitzen Krafttraining und Ausdauertraining entgegengesetzte Interessen: Das Krafttraining vergrößert die Muskelfläche, nicht aber die Kapillaroberfläche, während das Ausdauertraining die Kapillaroberfläche und mit ihr Herz, Kreislauf, Atmung, Stoffwechsel und spezifische hormonelle Steuerung positiv beeinflusst. Die krafttrainierte Muskelzelle ist also in ihrer Sauerstoffversorgung weitaus schlechter gestellt als die ausdauertrainierte. Umgekehrt kann die ausdauertrainierte Zelle nur eine geringere maximale statische Kraft entfalten als die krafttrainierte.

Gesundheit

Der Begriff Gesundheit ist schwer definierbar. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) spricht von „physischem, psychischem und sozialem Wohlbefinden“. Man sollte in Bezug auf die hier vorliegende Fragestellung besser von „optimalen strukturellen und funktionellen Bedingungen aller Lebensabläufe“ sprechen. Das beinhaltet automatisch eine gute Leistungsfähigkeit in allen fünf motorischen Hauptbeanspruchungsformen.

Nun aber haben Technisierung und Automatisierung speziell nach dem Ende des Zweiten Weltkrieges die muskuläre Beanspruchung des Menschen sowohl im dienstlichen als auch im freizeitlichen Bereich in drastischer Weise reduziert. Umgekehrt ist die neural-geistige Beanspruchung gewachsen. Der Mensch aber unterliegt heute wie vor Jahrtausenden biologischen Grundregeln. Eine von ihnen lautet: Gesundheit und Leistungsstatus eines Organs werden bestimmt vom Erbgut, von der Qualität und der Quantität seiner muskulären Beanspruchung sowie von Umweltbedingungen. Da das heutige Alltagsleben den menschlichen Organismus weder qualitativ noch quantitativ in dem Maße fordert, wie es biologisch aus gesundheitlicher Sicht wünschenswert ist, müssen Sport, körperliches Training oder zumindest allgemeine körperliche Aktivität als Ausgleich für verloren gegangene muskuläre Beanspruchungen in das Alltagsleben eingeführt werden. In Kindheit und Jugend bewirkt diese eine optimale Entwicklung von Körper und Geist. Beim erwachsenen Menschen sind speziell Ausdauerleistungen geeignet, zahlreichen Herz-Kreislauf- sowie Stoffwechselkrankheiten und einigen Krebserkrankungen vorzubeugen. Beim älteren und alten Menschen stellt überschwellige muskuläre Beanspruchung die einzigen, wissenschaftlich gesicherte Möglichkeit dar, sich funktionell jünger zu erhalten als es chronologisch dem Geburtsalter entspricht.

Mittels eines Krafttrainings kann einem altersbedingten Verlust an Muskelkraft entgegengewirkt werden, was angesichts der zentralen Bedeutung des Muskelstoffwechsels für unsere Lebensvorgänge von erheblicher Bedeutung ist. Ferner wirkt eine gut ausgebildete Skelettmuskulatur den funktionellen Folgen von Gelenkerkrankungen wie Arthrose entgegen.

Rudern: Ausdauer und Kraft

Beide motorischen Hauptbeanspruchungsformen, Ausdauer und Kraft, werden im Rudern gefordert. Die Bootsgeschwindigkeit hängt maßgeblich ab von der Schlagfrequenz und der Durchzugsdistanz. Letztere wird ihrerseits wieder modifiziert von der aufgewandten Kraft, dem Ruderwinkel, der Durchzugszeit, dem Widerstand, der Trägheit und der Gesamtmasse. Diese biomechanischen Daten benötigen als Voraussetzung die biologische Leistungsfähigkeit des Ruderers bzw. die der Rudermannschaft als Einheit. Koordination, Flexibilität, dynamische Kraft, lokale und allgemeine aerobe und anaerobe Ausdauer werden angesprochen. Im Rudersport selbst sind die allgemeine und die lokale aerobe Ausdauer sowie die dynamische Kraft am wichtigsten. Die Belastungsdauer liegt im Wettkampf zwischen ca. 5,5 und 8 Minuten. Demnach handelt es sich um die allgemeine aerobe Kurzeitdauer, die man für den Zeitraum von 3 bis 10 Minuten veranschlagt. Entscheidend leistungsbegrenzender Faktor ist die maximale Sauerstoffaufnahme/min und ihr Prozentsatz, welcher möglichst lange im Wettkampf erbracht werden kann. Dieser wird u. a. mit der aerob-anaeroben Schwelle gemessen.

Leistungsbegrenzende Faktoren

Leistungsbegrenzende Faktoren für die maximale Sauerstoffaufnahme sind das Herzzeitvolumen, die Größenordnung der arteriovenösen O₂-Differenz (periphere Sauerstoffausnutzung), die maximale Diffusionskapazität in der Lunge, die ventilatorische Leistungsfähigkeit, das Blutvolumen und der Total-Hämoglobingehalt.

Leistungsbegrenzende Faktoren für die lokale aerobe dynamische Ausdauer sind das intrazelluläre Sauerstoffangebot, entscheidend bestimmt von der Summe der lokalen Gefäßquerschnitte und dem Myoglobingehalt, ferner das Mitochondrienvolumen, die Koordination und die Größenordnung der intramuskulären Glykogendepots.

Die dynamische Kraft wird begrenzt von der Größenordnung der statischen Kraft, der zu überwindenden Masse nach Gewicht, Form und Größe, der Kontraktionsgeschwindigkeit, der Koordination, den anthropometrischen Daten (Hebelverhältnisse) und in Verbindung hiermit von der Körperposition sowie von der Muskelvordehnung.

Sauerstoffaufnahme

Wegen der maßgeblichen Bedeutung der Herzleistungsfähigkeit benötigt der Hochleistungssportler ein möglichst großes Herzvolumen. Während die Werte einer Normalperson bei 750 bis 800 ml liegen, erreichen Weltklasseruderer Herzgrößen zwischen 1100 und 1500 ml. Mit diesen großen Herzen können maximale Blutmengen von 40 l/min gefördert werden im Gegensatz von z. B. 20 l/min bei männlichen Durchschnittspersonen.

Die maximale Sauerstoffaufnahme ist nach der absoluten und der relativen Form zu differenzieren. Die absolute weist bei Weltklasseruderern Werte zwischen 6000 und 7000 ml/min auf, während die relative aufgrund des hohen Körpergewichts von Ruderern Größenordnungen von 68 bis 72 ml/kg/min ausmacht. Da die maximale Sauerstoffaufnahme die engste Korrelation zur Größenordnung des Körpergewichts besitzt, muss der Ruderer möglichst schwer sein, da hierdurch automatisch eine überdurchschnittlich günstige Voraussetzung für eine große maximale O₂-Aufnahme gegeben ist. Da das Körpergewicht vom Boot getragen wird, ist es im Gegensatz zum Laufen nicht leistungslimitierend. Daher ist in dieser Sportart die absolute maximale Sauerstoffaufnahme weitaus wichtiger als die relative, d. h. pro Kilogramm Körpergewicht.

Rudern ist – wenn man so will – die leistungsphysiologisch unangenehmste Sportart. Gleichmaßen werden Kraft und aerobe Ausdauer des Herz-Kreislauf-Systems und der Muskulatur benötigt. Damit stehen sich im Training in der oben dargestellten Weise die unterschiedlichen Auswirkungen von Krafttraining und Ausdauertraining gegenüber.

Aus gesundheitlicher Sicht stellt daher Rudern eine empfehlenswerte Sportart dar. Die beiden wichtigsten motorischen Hauptbeanspruchungsformen, Ausdauer (organische Leistungsfähigkeit) und Kraft (Halte- und Bewegungsapparat), werden gleichermaßen gefördert. Rudern trainiert somit die inneren Organe, die Atmung, den Stoffwechsel, die Skelettmuskulatur sowie das Anpassungsvermögen und die Ökonomie der gesamten hormonellen und nervalen Steuerung des Körpers. Andererseits können bei ungünstigen Voraussetzungen (vorhandene Schäden, Krankheiten oder Anomalien) gesundheitliche Beeinträchtigungen drohen, besonders an der Wirbelsäule. Derartigen Gefahren muss durch regelmäßige sportärztliche Untersuchungen und die Beachtung einer richtigen Technik im Krafttraining Rechnung getragen werden.

Deutscher Ruderverband

Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10
30169 Hannover

Telefon (05 11) 9 80 94-0
Fax (05 11) 9 80 94-25

Email info@rudern.de
Internet www.rudern.de

