



NWRV

29. August 2024



Qualifizierungskonzept Rudertrainer*innen im Nordrhein- Westfälischen Ruderverband

Nordrhein-Westfälischer Ruderverband
Friedrich-Alfred-Allee 25, 47055 Duisburg

www.rudern.nrw

Die Trainerausbildung wird getrennt für die Bereiche Breiten- und Leistungssport durchgeführt, um den unterschiedlichen Bedürfnissen und Erwartungen der Sportler und Sportlerinnen im Leistungs-, Breiten- und Freizeitsport durch entsprechende Schwerpunktsetzung gerecht werden zu können. Dies sind:

- Ausbilden, Anleiten, Betreuen und Trainieren von jungen Menschen in deren herausforderndster Phase der individuellen Entwicklungsphase.
- Heranführen und Vorbereiten von vornehmlich jungen Menschen auf Leistungsbereitschaft, Disziplin, Konkurrenz sowie Sieg und Niederlage.
- Ausbilden, Anleiten, Betreuen und Trainieren von Erwachsenen vor allem unter Berücksichtigung deren sportlichen Ambitionen und individuellen Interessenlagen.

Voraussetzungen:

- ruderische Qualifikation, Mindestalter 16 Jahre, Erste-Hilfe-Kurs, nicht älter als zwei Jahre, Mitgliedschaft in einem DRV-Verein

Abschnitt A - Trainerin / Trainer - C Leistungssport

Die Ausbildung qualifiziert für die Planung, Durchführung und Auswertung von Übungs- und Trainingsstunden im Rudern auf der unteren Ebene des ruder-spezifischen Leistungssports. Sie qualifiziert zur Leitung von Gruppen oder zur Führung von einzelnen Sportlern/Sportlerinnen im Leistungs- und Wettkampfsport des Ruderns und zur Vermittlung des Grundlagentrainings. Die Ausbildung im Leistungssport ist darauf ausgerichtet, Talente zu erkennen und zu fördern.

Die Ausbildung für Trainer*innen im **Leistungssport** wird in einem Kompaktlehrgang mit Präsenz- und einer Prüfungsphasen durch den NW RV mit 120 Lerneinheiten (LE) nach dem Konzept des DRV durchgeführt und schließt mit einer Prüfung ab.

Die Teilnahme am Kindertrainerlehrgang ersetzt die Trainerhospitation.

Die Ausbildung qualifiziert für die Planung, Durchführung und Auswertung von Übungs- und Trainingsstunden im Rudern auf der unteren Ebene des sportartspezifischen Breitensports.

Trainerin / Trainer - C Breitensport

Vermittelt werden Inhalte und Hilfestellungen zur Mitgliedergewinnung, -förderung und -bindung auf der Basis freizeitsportlich orientierter Übungs- und Trainingsangebote.

Der Lehrgang für Trainerinnen und Trainer im **Breitensport** wird als Kombilehrgang durchgeführt und umfasst die Basisqualifizierung für Übungsleiter C nach den Vorgaben des DOSB mit 30 Lerneinheiten, sowie den ruderspezifischen Aufbaulehrgang des NW RV mit 90 Lerneinheiten. Das Basismodul wird nicht durch den NW RV angeboten, die Lehrgangsteilnehmer erwerben die Basisqualifizierung bei den Stadt- und Kreissportbünden.

| Lerneinheiten | Trainerin / Trainer - C Leistungssport | LE | Trainerin / Trainer - C Breitensport |
|---------------|---|------------------------|---|
| 75 | Präsenzphase 7 Tage, Prüfung eingeschlossen | 60 | Präsenzphase 1 5 Tage, Prüfung eingeschlossen |
| 30 | E-Learning (Fokus Breitensport) Sportartunspec. Themen (Koordination, Herz-/Kreislauf, Kondition, Kommunikation), Grundlagen Rudertechnik | 30 | E-Learning (Fokus Breitensport) Sportartunspec. Themen (Koordination, Herz-/Kreislauf, Kondition, Kommunikation), Grundlagen Rudertechnik |
| 15 | Hospitation 5 Trainingseinheiten bei einem B-Lizenztrainer/-trainerin) mit Hospitationsbericht | 30 (15) (15) | Präsenzphase 2 Hospitation siehe Leistungssport Fortbildung Präsenzfortbildung des NWRV/DRV mit Schwerpunkt Rudertechnik oder Teilnahme am Kindertrainerlehrgang (Lehrgang „Sporthelfer Rudern im NWRV“) oder C-Lizenz in anderer Sportart oder andere Qualifizierung für ehrenamtl. Aufgabe |
| | | 30 | Präsenzphase 2 (alternativ) Basislehrgang für Übungsleiter C (Stadt-/Kreissportbund) |

Abschnitt B.1 – Qualifikation von Lehrern im Fach Sport zum Rudertrainer im Breitensport

Das Rudern ist eine Sportart, die für den Schulsport gut geeignet ist; ob es sich um ein Kursangebot für die Oberstufe handelt, eine Ruder-AG oder eine Ruderriege der 12 – 16-jährigen Schülerinnen und Schüler.

Der NW RV unterstützt die Ruderausbildung von Lehrern/Lehrerinnen mit der Lehrbefähigung Sport und insgesamt die Gewinnung und Qualifizierung von Ruder-Protektoren und -Protektorinnen.

Die Ausbildung für das Lehramt im Fach Sport umfasst nicht mehr pflichtmäßig eine Ruderausbildung. Daher bietet der NW RV einen Lehrgang für Lehrer und Lehrerinnen im Fach Sport an, **um die Anfängerausbildung von Schülern und Schülerinnen, nach den Vorgaben des jeweils gültigen Sicherheitserlasses, die Sportart Rudern in der Schule anleiten zu können.** Dabei sollen insbesondere die Grundzüge der Rudertechnik und der Bootskunde, sowie die Verkehrsvorschriften und die DRV-Sicherheitsrichtlinien vermittelt werden. Die Qualifizierung als Lehrer/ Lehrerin im Fach Sport erlaubt die Reduzierung der Lizenzausbildung auf die Ruderspezifika.

Die Idee: Lehrer im Fach Sport verfügen bereits über weitreichende Qualifikationen für eine Traineraufgabe. Unser Weg führt Lehrer und Lehrerinnen im Fach Sport zu Rudertrainern und -trainerinnen über das Erlernen des Ruderns im örtlichen Ruderverein, einen Partnerverein oder die eigene Schulruderriege sowie einen Präsenzlehrgang mit E-Learninganteilen hin zum Erwerb der Lizenz als Rudertrainer/-in, C im Breitensport.

Abschnitt B.2 - Lehrer und Lehrerinnen ohne Fakultas Sport

Vielfach werden Lehrer und Lehrerinnen mit profunder Ruderexpertise aber ohne Fakultas Sport angefragt, um die schulischen Ruderaktivitäten zu übernehmen. Über die notwendigen Voraussetzungen entscheidet die jeweilige Schulleitung. Durch die Teilnahme am Lehrerlehrgang wird die „Lehrbefähigung im Rudern“ erreicht. Eine C-Lizenz wird nach Absolvieren weiterer Module zu erkannt. Der entsprechende Lehrplan wird individuell vereinbart.

Lern-einheiten

Trainerin / Trainer - C (Breitensport) für Sportlehrer

| | |
|----|---|
| 13 | E-Learning mit einer Hausaufgabe fokussiert auf die Themenbereiche: Bootskunde, Sicherheit im Rudern, Bewegungsabläufe im Rudern und das „Rudern lehren!“ |
| 32 | Präsenzphase <ul style="list-style-type: none"> • Grundüberlegungen und Prinzipien zur Herausbildung der Rudertechnik • Methoden und Organisationsformen in der Anfängerausbildung • Fehleranalyse u. -korrektur • Ruderspezifische Rumpfkraftigung • Sicherheit im Schulrudern • Rudern im Sportunterricht • Planung/Vorbereitung/Durchführung einer Wanderfahrt • Transport von Booten, Einrichten eines Ruderlagers, Ruderreviere, Trimmen von Booten |
| 15 | Trainerhospitation (bei einem Ruderverein oder in der Schul-AG) über mindestens sechs Wochen, dabei eigenständiges Vorbereiten/Durchführen einer Rudereinheit (Rudertechnik) (15 LE) |

Die Präsenzphase umfasst ein dreitägiges Lernangebot mit praktischen und theoretischen Anteilen.

Lern-einheiten

Ergänzungsprogramm Trainerin / Trainer - C (Breitensport) für Lehrer ohne Fakultas Sport

| | |
|----|---|
| 15 | C-Trainerfortbildung des NW RV im Präsenzformat |
| 30 | E-Learning „Ruderspezifische und sportartübergreifende Lernmodule aus der Sportpraxis“ |
| 15 | Anerkennung der methodisch/sozialen Lehrkompetenz |

Abschnitt C – Vorstufenqualifikation, Sporthelfer im Rudern

Der NW RV fördert das ehrenamtliche Engagement junger Sportler als Ausbilder und Betreuer. Dabei übernehmen erfahrene, aber dennoch jugendliche Ruderer/-innen die Anfängerausbildung und nicht selten bereits die Betreuung und Begleitung bei Regatten und Wanderfahrten. Eine systematische Ausbildung, die sich konsequent an den lizenzorientierten Vorgaben und Standards des DOSB sowie des DRV orientiert, eine nachweisliche Zertifizierung erfährt und qualitätsgesichert ist, wird durch den NW RV sukzessive auf- und ausgebaut. Das bestehende zweistufige Qualifizierungsangebot der Sportjugend (Sport-/Gruppenhelfer I, Gruppenhelfer II) bildet den Ausgangspunkt. Es setzt Handlungskompetenz mit den Elementen:

- Persönliche und sozialkommunikative Kompetenz
- Fachkompetenz
- Methoden- und Vermittlungskompetenz

Sporthelfer im Rudern

Der NW RV führt junge Sportler und Sportlerinnen als Ausbilder und Betreuer mit einem für den Rudersport modifizierten Ansatz des Sporthelferkonzeptes als Vorstufenqualifikation diese Zielgruppe stufenweise in die Trainerfunktion und die 1. Lizenzebene.

Die Vereine nutzen dazu die Angebote zum **Sport-/Gruppenhelfer I**, die ihre jeweiligen Stadt-/Kreissportbünde anbieten bzw. vereinbaren mit diesen zusätzliche Angebote. Den Vereinen wird empfohlen, auf der Grundlage des Konzeptes „**Stegtrainer**“ den/ die junge Sporthelfer/ -helferin ruderspezifisch darüber hinaus weiter zu qualifizieren.



Für die **Stufe II** wurde das breitensportlich orientierte Curriculum des **Sporthelferlehrgangs II** der Sportjugend zugunsten einer ruderspezifischen Ausrichtung modifiziert. Dieser Modulbaustein „**Sporthelfer II – Rudern**“ wird als zentrale Qualifizierungsmaßnahme in Trägerschaft des NW RV mit seiner Ruderjugend NRW angeboten, beinhaltet aber auch eine Hospitation in der Anfängerausbildung (meist im eigenen Verein), die durch einen C-Trainer angeleitet und bescheinigt wird. Die Trägerschaft des NW RV und seiner Ruderjugend schließt nicht aus, dass einem Ruderverein die Durchführungsverantwortung für einen vereinsübergreifenden Lehrgang übertragen wird.

Dieser Ausbildungsgang zielt ab auf die Befähigung zur Unterstützung von Trainern und Protektoren in der Anfängerausbildung/Ruder-Grundausbildung. Nach erfolgreicher Teilnahme an der Qualifizierung zum Sporthelfer im Rudern kann die **Jugendleiter-Karte (JULEICA)** beantragt werden.

Für die erfolgreiche Teilnahme kann auf Anfrage durch den NW RV ein ruderspezifisches Zertifikat vergeben werden (**Sporthelfer im Rudern**).

Die erfolgreiche Teilnahme wird anteilig für die Qualifizierung zum Trainer/zur Trainerin der 1. Lizenzebene angerechnet.



Abschnitt D – Anerkennung anderer Qualifikationen und Seiteneinstieg

Die Qualifizierung zum Rudertrainer/ zur Rudertrainerin enthält neben den ruderspezifischen Anteilen auch die sportartübergreifenden Themengebiete und Kompetenzen. Dementsprechend können nachgewiesene Trainerqualifizierung in anderen Sportarten anerkannt werden und zu einer vereinfachten oder verkürzten Qualifizierung zum Rudertrainer bzw. zur Rudertrainerin führen. Die Anerkennung einer ausländischen Qualifikation ist generell schwierig und setzt voraus, dass ein inhaltlicher Vergleich möglich ist. Eine Entscheidung trifft der Vorstand, bzw. ein von ihm beauftragtes Vorstandsmitglied mit dem Lehrwart des NW RV und in Fällen der Anerkennung einer Lizenz für den Leistungssport erfolgt zudem die Beteiligung des Leistungssportkoordinators des NW RV. Für den Bereich Breitensport können Lizenzinhaber einer anderen Sportart alternativ auch am Präsenzteil des Aufbaulehrgangs Rudern (60 LE) teilnehmen.

Die Vergabe der Rudertrainerlizenz, C ist grundsätzlich eine personenbezogene Einzelfallentscheidung des NW RV Vorstandes.

Für die Zuerkennung der Rudertrainerlizenz sind die notwendige persönliche und sozial-kommunikative, Methoden- und Vermittlungs- sowie Fachkompetenz nachzuweisen.

B-Lizenz

Der NWRV führt in der Zuständigkeit für die Qualifizierung von Trainerpersonal der 1. Lizenzebene Fortbildungen im Online- und Präsenzformat. Ausgewählte Angebote werden nach Genehmigung durch das Ressort Bildung des DRV als Fortbildung zur Verlängerung einer B-Lizenz ausgeschrieben.



02  **Rudertrainerfortbildung**
C-Lizenz - Breitensport 

Fortbildungen zur Lizenzverlängerung

Für die Verlängerung einer C-Lizenz sind 15 Lerneinheiten der sportorientierten Fortbildung mit Bezug zur Traineraufgabe zu absolvieren und nachzuweisen. Über die Anerkennung entscheiden die Lehrbeauftragten des NWRV. Die Vorlage erfolgt in der Verbandsadministration SAMS (persönlicher Mitgliederbereich) oder in schriftlicher/digitaler Form bei den Lehrbeauftragten des NWRV.

Weitere qualifizierende Maßnahmen zur Lizenzverlängerung:

- die Teilnahme an Trainingslagern des NWRV/DRV und an FISA-Meisterschaften in Trainerfunktion,
- die Hospitation bei Bundes-, Landes- bzw. OSP-Stützpunktrainern/-innen,
- die Mitarbeit als Referent/-in in der Qualifizierung von Trainern/-innen,
- die Mitarbeit in sportspezifischen Projekten,
- die Entwicklung übergeordneter Modellveranstaltungen,
- Präsentationen und Vorträge auf Sportkongressen und -Symposien,
- Veröffentlichungen von Materialien zum Rudersport.

Bei Überschreitung der Gültigkeitsdauer von Lizenzen wird wie folgt verfahren:

- 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 (im Umfang von 45 LE) sind nach Rücksprache mit dem Fachressort Bildung, Wissenschaft und Forschung zu wiederholen.

Lernmethodik

In allen Qualifizierungsgängen folgt der NWRV dem Konzept des kombinierten Lernens mit angeleitetem, ortsunabhängigem Selbststudium (Bereitstellung von Lernunterlagen und IT-gestützten Lernmodulen) sowie Präsenzphasen. Diese wiederum unterteilen sich in zentrale Kursmaßnahmen bzw. Lerneinheiten der Wissensvermittlung sowie Hospitationen oder Praktika, der sog. Sportpraxis in der Vereinsumgebung in der Obhut eines lizenzierten Rudertrainers.

In den **Selbststudienphasen** eignet sich der Lernende/ die Lerne Wissen an. Dabei können die Rahmenbedingungen der jeweiligen, individuellen Lernsituation berücksichtigt werden.

Die **Präsenzphase** wird konzentriert auf das Vermitteln von Basiswissen, das Anleiten zum vertiefenden Selbststudium, den Erfahrungsaustausch und das Netzwerken.

In der **sportpraktischen Anwendungsphase** des Vereins soll sich der Lehrgangsteilnehmer unter Anleitung und Aufsicht eines Trainers „ausprobieren können“, es gilt „Learning by doing“. Der Rückgriff auf die Lernunterlagen für das Selbststudium soll eine qualifizierte Vorbereitung der praktischen Tätigkeit fördern.

Der NWRV nutzt in allen Qualifizierungsmaßnahmen die Methode des **Blended-Learning** mit dem Ziel:

- Aufwandsreduzierung durch geringere Präsenzphasen
- Individuelles, selbstbestimmtes und ortsunabhängiges Lernen
- Lernzielkontrollen mit Auswertung und Lernstoffwiederholung
- Kurse können leicht adaptiert und aktualisiert werden
- Audio und Videodokumente sind leicht einzubinden
- keine „Bloßstellung“ vor Anderen bei Wissenslücken

Der LSB stellt die Lernplattform dazu zur Verfügung.

Grundlagen der Ausbildung sind:

- „Sicher Rudern“, Sicherheitshandbuch des Deutschen Ruderverbandes
- Trainingsmethodische Grundkonzeption, DRV, in der jeweils aktuellen Fassung
- Trainingsempfehlung für Jungen und Mädchen, DRJ, in der jeweils gültigen Fassung

Die web-basierten Lernbausteine (Module) ermöglichen die strukturierte und lernmethodisch aufbereitete Beschäftigung mit ausgewählten Lerninhalten als selbstbestimmtes Lernen. der Lernunterlage des DRV („Rudern lernen lehren“, jeweils aktueller Stand). Die integrierten Fragen unterstützen das Lernen, das Zertifikat weist den ausreichenden Wissenstand aus.

Blended-Learning verbindet die Vorteile von Präsenzveranstaltungen mit denen von virtueller Lehre.



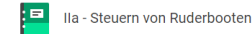
II.1 VERANTWORTUNG IM BOOT - SICHERHEIT

Dieser Kurs basiert auf der Broschüre „Sicher rudern – Sicherheitshandbuch des Deutschen Ruderverbandes und stellt das Grundwissen für Bootsobleute und Steuerleute dar.“



Checkliste für die Fahrt

Eine kurze Übersicht der Aktivitäten von Bootsob- und Steuerleuten vor Antritt der Fahrt und Rückkehr.



Ila - Steuern von Ruderbooten

Zu erledigen: Anzeigen **Zu erledigen:** Das Ende der Lektion erreichen

Dieser Abschnitt vermittelt Kenntnisse zur **Gewässerkunde** und erklärt, wie Ruderboote auf dem Wasser gesteuert werden. Mit einer Vielzahl von plakativen Beispielen wird der **Lernstoff** nicht nur anschaulich präsentiert sondern durch **Lernfragen** vertieft.



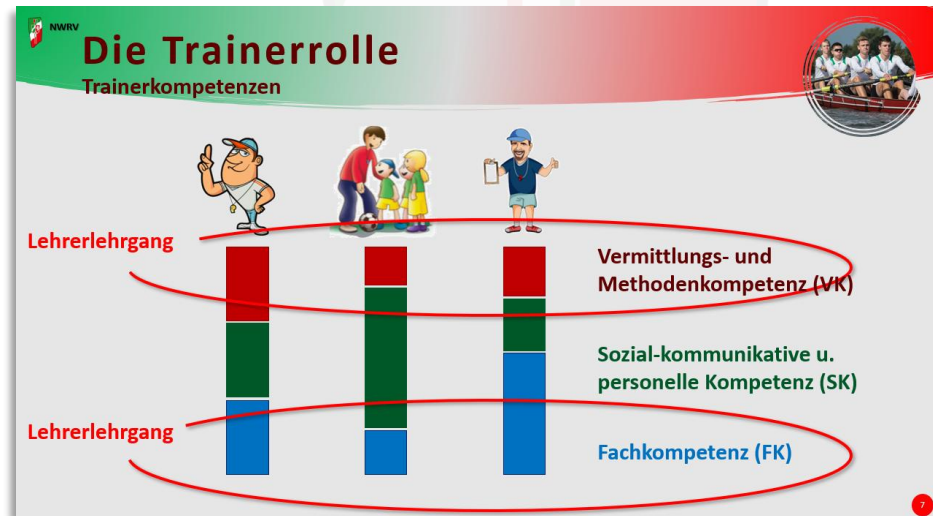
Lernfragen zum Abschnitt Ila - Steuer- und Obleute im NWRV

Zu erledigen: Anzeigen

Formen der Lernerfolgskontrollen

Der Lizenzerwerb erfolgt auf der Grundlage von Lernerfolgskontrollen in den Lernabschnitten durch die Referent*innen. Eine Positivbewertung leitet sich ab, aus:

- aktiver 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).



Praktikum/ Hospitation

Eine Hospitation soll dem/der angehenden Trainer/ Trainerin einen möglichst umfangreichen Einblick in das Tätigkeitsfeld geben. Dabei findet eine Teilnahme an Trainingseinheiten zunächst als beobachtende Person statt, die fortentwickelt wird bis hin zur Übernahme einer Vorbereitungs- und Durchführungs-(Teil)-Aufgabe. Trainer*in und Hospitant*in reflektieren die Trainingseinheit, ein Bericht wird durch die hospitierende Person erstellt. Die Hospitation umfasst 15 Lerneinheiten mit Teilnahme an mindestens 5 Trainingseinheiten und erfolgt mindestens bei einem B-Lizenztrainer/-trainerin. Die Trainingsbegleitung umfasst die Erstellung und Auswertung eines Technikvideos mit den Kontrollblättern Skullen/Riemen des NWRV nach Ralf Wenzel.

Organisatorische Aspekte

Die Ausbildung zum Sporthelfer richtet sich an Jungen und Mädchen im Alter von 13 – 17 Jahren. Die Teilnahme am Lehrgang **Sporthelfer I** erfolgt grundsätzlich vor der Teilnahme am **Sporthelfer II im Rudern** aufgrund des methodischen Aufbaus der Inhalte. Der Teilnehmer verfügt selbst über eine mindestens einjährige Erfahrung als Ruderer, kennt das rudertechnische Leitbild des DRV und beherrscht in einem hohen Ausprägungsgrad die grundlegenden Manöver im Rudern.

Eine Lerneinheit umfasst 45 Minuten.

Die **Hospitationen** sind durch den Verein des angehenden Sporthelfers/ der Sporthelferin zu organisieren und entsprechend den Vorgaben dieses Konzeptes durchzuführen und nachzuweisen.

Die Qualifizierung folgt dem Ansatz des **Blended-Learning**. Für die Online-Anteile nutzt der NW RV die Lernplattform **MOODLE im Lernzentrum des LSB NRW**.

Für die Ausbildung zum Sporthelfer im Rudern gelten keine besonderen zeitlichen Vorgaben.

Der NW RV führt den Lehrgang Sporthelfer II im Rudern als Kompaktlehrgang durch, die Online-Module werden mit zeitlichem Vorlauf freigeschaltet. Die Hospitation sollte als abschließende Maßnahme durchgeführt werden.

Finanzierung

Der NW RV erhebt eine Kursgebühr für den Sporthelfer II im Rudern und beantragt zugleich eine Fördermittelzuweisung aus dem Kinder- und Jugendförderplan. Die Teilnahme am Lehrgang Sporthelfer I ist durch den Verein des Teilnehmers/ der Teilnehmerin zu planen und zu finanzieren.

Die Kursgebühren richten sich nach Art und Umfang der Unterbringung während der Präsenzphasen, den erforderlichen Kosten für Lehrmitteln sowie den Honoraren der Dozenten und Dozentinnen. Letztere richten ergeben sich aus der Honorarordnung des LSB NRW und sind durch den Kursteilnehmer bzw. den Verein, der den Teilnehmer/ die Teilnehmerin anmeldet.

Administration

Die Lehrgänge werden auf der Homepage ausgeschrieben. Die weitere Administration, einschließlich Erstellung der Nachweise und Lizenzurkunden erfolgt vollständig über die Verbandssoftware SAMS.

Anforderung an die Referenten


Die Lehrgangsleitung obliegt dem Lehrwart des NW RV oder einer mit der Kursauschreibung festgelegten Person. Voraussetzung ist eine gültige C-Lizenz.

Die Lehrgangsleitung gewinnt geeignete Dozenten und Dozentinnen unter Beachtung einer ausreichenden fachlichen Qualifikation und pädagogische Kompetenz. Insbesondere für Qualifizierungsmaßnahmen für Jugendliche sollen Referenten und Referentinnen im Umgang mit Jungen und Mädchen Partnerschaftlichkeit und Authentizität ausstrahlen, um auch im Rahmen dieser Bildungsmaßnahme das Ziel der Förderung der Persönlichkeitsentwicklung von jungen Menschen zu verfolgen. DER NW RV will insgesamt zu einer umfassenden Bildung der Jugendlichen beitragen.

Lehrgangsunterlagen

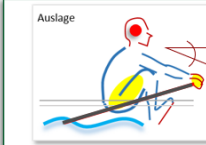
Die o.g. Grundlagendokumente des DRV sind über den DRV durch den Kursteilnehmer zu beziehen und zu bezahlen.

Durch die Nutzung der LSB Lernplattform entstehen dem Kursteilnehmer/ der Kursteilnehmerin keine Kosten.




Schlüsselbewegungen zur Rudertechnik

Auslage



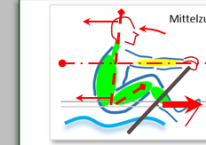
- Hände
 - gleiche Höhe
 - Handgelenk gerade
 - „richtige“ Höhe
- Oberkörper „groß“
- Blätter aufgedreht

Vorderzug



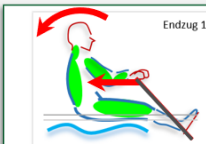
- Hände
 - leicht anheben
- Beinstoß
- Schulterspannung
- Rumpfspannung

Mittelzug 1




- Hände
 - ziehen auf horizontaler Linie - die linke Hand schiebt die Rechte zum Körper
- Beinstoß
- Oberkörperückschwung bis max. zur Senkrechten
- Rumpfspannung

Endzug 1



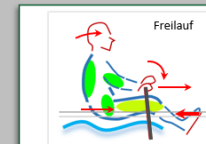
- Hände
 - ziehen an den Körper zum unteren Rippenbogen
 - gleiche Höhe
- Oberkörperückschwung in die Rücklage

Ausheben



- Hände
 - absenken (Unterarme)
 - abknicken („abdrehen der Blätter“)
 - (Griff) lockern

Freilauf



- Hände
 - Vorschieben - die rechte Hand schiebt die Linke weg
 - (ab Knie) schließen und Skulls „aufdrehen“
 - auf eine Höhe führen
- Heranziehen mit den Füßen, wenn Arme gestreckt
- Oberkörper wird groß, leichte Vorlage

Landeslehrreferenten NW RV:

Heiner Schwartz: heiner.schwartz@gmx.de

Frank Baumgard: frank.baumgard@nwrw.org