

Rudern: Rudern als Erlebnissport

Das J+S-Modul «Rudern als Erlebnissport» richtet sich an J+S-Leiter/-innen, die im Verein Breitensport-Aktivitäten mit Jugendlichen durchführen. Im Zentrum steht das Vermitteln und Erleben der Freude am gemeinsamen Rudererlebnis. Im J+S-Modul «Rudern als Erlebnissport» wird gerudert, gemeinsam gekocht, im Freien übernachtet und viel über den Umgang mit Jugendlichen, die keine Wettkampfabitionen, ausgetauscht. Themen wie Ruderausbildung, Sicherheit oder Planung werden ebenfalls behandelt.

- Kursort:** Schweiz. Ruderzentrum, Brünigstrasse 182a, 6060 Sarnen
- Treffpunkt:** Samstag **26. September 2020** um **09:30Uhr** im Ruderhaus
- Kursende:** Sonntag **27. September 2020** um ca. **16:00Uhr** im Ruderhaus
- Leitung:** Organisation: SWISS ROWING
Kursleitung: Jürgen van der Berg, Erich Pfister, Stefan Inglin
- Anmeldung:** Über den **J+S-Coach des Vereins** bis **spätestens 26. Juli 2020**
- Versicherung:** **Versicherung ist Sache der Teilnehmenden!**
Für Verluste und Beschädigungen des persönlichen Materials ist eine Haftung unsererseits ausgeschlossen.
- Anreise:** Wer mit dem ÖV anreist, kann mittels SBB-Promocodes Billette für die Hin- und Rückfahrt kaufen.
Der SBB-Promocode wird eine Woche vor Kursbeginn versendet
- Kosten:** 100.- CHF
- Abmeldungen:** Kursabmeldungen haben schriftlich bis spätestens 16. September 2020 zu erfolgen (stefan.inglin@swissrowing.ch)
Der Kurs muss vollständig (gemäss Kursprogramm) besucht werden.
- Beilagen:** Kursprogramm

Kursprogramm

Samstag, 26.09.2020		Sonntag, 27.09.2020	
09.30 – 10.30 Ruderzentrum	Begrüssung und Einstieg -J+S-News / Ausbildungsstruktur -SWISS ROWING stellt sich vor	08.00 – 09.00	Frühstück und Aufräumen
10.30 – 12.00 Ruderzentrum	Jugend und Breitensport	09.00 – 12.00	Praxis: Spielformen/Vielseitigkeit im Rudern
12.00 – 13.00 Ruderzentrum	Mittagessen	12.00 – 13.00	Mittagessen
13.00 – 14.00	Input Kernlehrmittel	13.00 – 14.00	«Schlecht Wetter» / Winter Trainingsmöglichkeiten
14.00 – 15.00	Praxis: Vorbereitung Ruderfahrt/Sicherheit	14.00 – 15.00 Ruderzentrum	Lektionsplanung /Jahresplanung
15.00 – 17.00	Praxis: Rudern/Rudertechnik	15.00 – 16.00 Ruderzentrum	Diskussion und Fragen
17.00 – 19.00	Abendessen und Nachtlager vorbereiten	16.00	Ende
19.00–	Abendessen		
Ab 20.00	Austausch		