



Lernen von Olympiaruderin: Ruderanfänger bei der ersten Ausfahrt. Hier auf dem Steuersitz die Bronzemedallengewinnerin von Paris, Pia Greiten, als Ausbilderin und Aushängeschild.

Wie entwickle ich eine Schülerruderriege? **Am Beginn braucht es einen langen Atem**

Nach dem Besuch eines schulischen Ruderevents oder der Beobachtung einer größeren Anzahl jugendlicher Wanderruderer auf einem Gewässer, wünschen sich Ruderfans oft eine Ruderriege für die eigene Schule beziehungsweise für den Heimatort. Wie geht man so ein Projekt an, welche Voraussetzungen braucht es dafür? Peter Tholl hat gute Tipps parat.

Eine schlagkräftige Ruderriege kann das Profil einer Schule schärfen, kann einem Verein Rudernachwuchs zuführen und kann Kindern den Zugang zu unserer schönen Sportart in Verbindung mit der Schule ermöglichen. Von einer florierenden Ruderriege kann aber auch ein Lehrer träumen, der über die Qualifikation für die Ruderausbildung verfügt, aber sich scheut oder nicht traut, das Projekt „Aufbau einer Ruderriege“ in Angriff zu nehmen.

Der gewichtigste Grund für den Aufbau einer Ruderriege ist die pädagogische Bedeutung für die Schüler. Mit dieser Einrichtung kann ein bedeutender Beitrag für die Sozialisation von Heranwachsenden geleistet werden. Schüler können Handlungskompetenzen erwerben, die über die Schulzeit hinaus für das Leben von großer Bedeutung sind.

Grundsätzlich verlangt das Projekt einen „langen Atem“ (drei bis vier Jahre). Es bietet aber von Jahr zu Jahr immer mehr Möglichkeiten, sodass die anfangs kräftezehrende Aufbauarbeit wirk-

lich nachhaltig ist. Es gibt in Deutschland zahlreiche Beispiele von Protektoren, die bis zum Eintritt in den Ruhestand und darüber hinaus mit großer Begeisterung und Leidenschaft ihrer Tätigkeit am Bootshaus nachgegangen sind.

1. Voraussetzungen

Um Rudersport betreiben zu können, ist natürlich ein geeignetes Gewässer erforderlich. Vieles wird einfacher, wenn ein Bootshaus mit Booten und einem Steg vorhanden ist. Ideal sind ein schuleigenes Bootshaus oder das eines Rudervereins. In der Anfangsphase wird mindestens ein Gig-Doppelvierer benötigt. Gebrauchte einsatzfähige Boote dieses Typs gibt es bereits ab 3.000 Euro.

Es muss außerdem ein Lehrer an der Schule sein, der befähigt ist, Ruderunterricht zu erteilen. Die betreffende Lehrkraft, der Protektor, muss in der Übernahme der Aufgabe die damit verbundene Verantwortung für die Tätigkeit erkennen. Entscheidend ist die Einstellung der Schulleitung. Wichtig ist die Klärung der Frage, ob wirklich ein Interesse und die Bereitschaft am Aufbau einer Ruderriege besteht und dafür die notwendigen Lehrerstunden zur Verfügung zu stellen.

2. Vorgehen

2.1. Anfangsphase

Am schwierigsten ist die Anfangsphase. Ich beschreibe hier den Fall, dass lediglich ein Gig-Doppelvierer zur Verfügung steht und dass der Protektor der einzige Ausbilder ist. Vor dem Hintergrund der Sicherheit auf dem Wasser gibt es gute Gründe, sich in den ersten ein bis zwei Jahren auf das Rudern im lagestabilen Gig-Boot mit dem Lehrer als Steuerperson zu fokussieren.

Es sollten am Anfang ein Mädchen- und ein Jungenvierer (günstig für die Gruppendynamik) aus den Klassen 6 gebildet werden. Nach Möglichkeit sollte man im Rahmen des Sport- oder des Schwimmunterrichts gezielt Schüler ansprechen. Ein Sportlehrer verfügt über ein Gespür dafür, wer wirkliches Interesse am Erlernen einer Sportart hat, wer etwas Talent mitbringt und wer zielstrebig ist. Natürlich sind auch andere interessierte Schüler willkommen.

Man muss klar machen, dass die Ausbildung – wie Schulunterricht – regelmäßig einmal pro Woche stattfindet, verpflichtend ist und pünktlich beginnt. Dies kann anfangs mühsam sein, ist aber vor dem Hintergrund der Nachhaltigkeit und der pädagogischen Ziele notwendig. Unter Umständen muss man sich auf die Suche



Abwechslung: Durch Spiele vertreiben sich die Jüngsten die Zeit zwischen den Rennen oder Trainingseinheiten.

nach Ersatzruderern machen. Im Falle einer Erkrankung kann ausnahmsweise zu dritt gerudert werden. Es wird von Anfang an zielgerichtet gearbeitet (keine „Beschäftigungstherapie“).

Ein guter Zeitpunkt für den Start der Ausbildung ist der April (nach den Osterferien), weil man dann den Sommer vor sich hat. Denkbar ist auch der Beginn eines Schuljahres, weil dann die Arbeitsgemeinschaften eingerichtet werden. Es wird in der Klasse 6 begonnen, weil die 12-Jährigen körperlich meistens schon in der Lage sind, gemeinsam mit dem Protektor (und einem Helfer) einen Gig-Doppelvierer ins Wasser zu setzen beziehungsweise aus dem Wasser zu nehmen.

Rudern in festen Mannschaften

Gerudert wird in festen Mannschaften (keine Fluktuation), damit ein Mannschaftsgefühl entsteht und der gemeinsame Lernfortschritt begünstigt wird. Die Ruderplätze innerhalb des Bootes werden variiert. Die beiden Teams werden von der Lehrkraft nacheinander (Wasserzeit: 60 - 75 Minuten) ausgebildet. Dadurch spart man sich zwischendurch das mühsame Herausnehmen beziehungsweise Zuwasserlassen des Bootes. Gerudert wird bis Anfang Dezember. Zu diesem Zeitpunkt legen die Mannschaften pro Einheit bereits 7 - 10 Kilometer auf dem Wasser zurück.

Im Winter wird auf dem Ergometer gerudert und beim Hallentraining gespielt (zum Beispiel Basketball oder Fußball). Das Hallentraining kann durch einen Schwimmbad- oder Eishallenbesuch aufgelockert werden. Außerdem empfiehlt sich die Teilnahme an kleinen Ergometerwettkämpfen in der Umgebung, was meistens die sportliche Motivation fördert.

2.2. Start beim Wettbewerb „Jugend trainiert für Olympia“

Der Ruderbetrieb wird im März wieder aufgenommen. Jetzt wird gezielter trainiert, um im Sommer auf Regatten bei den 13-Jährigen zu starten. Das große Ziel ist der Landesentscheid des Wettbewerbs „Jugend trainiert für Olympia“. Als Steuermann oder -frau kann hier ein Sportler aus dem anderen Team fungieren. Die Kostenersatzung durch das jeweilige Kultusministerium sowie die mögliche Nutzung eines Leihbootes machen die Teilnahme attraktiv.



Wer ist schneller? Nach einem Dreivierteljahr können bereits die ersten Wettkämpfe auf dem Wasser erfolgen, um den Spaß am sportlichen Vergleich und damit am Rudern zu stärken.



Gemeinsamkeit macht Spaß: Gute Laune haben hier sowohl die älteren als auch jüngeren Schülerinnen und Schüler am Bootshaus.

Wanderfahrt für den „Teamspirit“

Außerdem sollte eine Ruderwanderfahrt (circa 4 Tage) angeboten werden. Dafür müsste man sich noch einen weiteren Vierer, einen Bootsanhänger und ein Zugfahrzeug ausleihen sowie einen Obmann beschaffen. Einfacher zu organisieren ist eine Fahrt mit Leihbooten von einem festen Standquartier. Es wird in wechselnden Besetzungen gerudert („Jeder mit jedem in jedem Boot.“). Für

den „Teamspirit“ der gesamten Gruppe ist diese Veranstaltung von großer Bedeutung.

Für die Etablierung der Ruderriege innerhalb der Elternschaft, der Schule sowie der Kommune ist eine gezielte Öffentlichkeitsarbeit (Homepage und Social-Media-Kanäle der Schule, Presse) erforderlich. Mit der steigenden Anzahl der Mitglieder und der Veranstaltungen wird es wiederholt zu Unterrichtsversäumnissen und Beurlaubungen vom Unterricht kommen. Auch werden mittelfristig finanzielle Zuwendungen erforderlich sein. Hier gilt es, geschickt für die erforderliche Akzeptanz zu sorgen.

Mit Beginn des neuen Schuljahres bietet es sich an, wieder zwei Anfängervierer aufzunehmen. Dafür müssten aber ein zweites Boot und ein zweiter Ausbilder zur Verfügung stehen. Häufig gibt es dafür einen interessierten Lehrer, ein Elternteil oder einen älteren Schüler mit entsprechender Qualifikation. Andernfalls müsste man im zweiten Jahr auf Anfänger verzichten und alle auf das Folgejahr vertrösten. Die Sicherheit aller Beteiligten auf dem Wasser hat Vorrang.

Der Herbst bietet sich noch für Starts auf Regatten an. Ansonsten läuft bereits das Training für das Folgejahr. In der Altersklasse WK III (14 Jahre und jünger) lockt die Qualifikation für das Bundesfinale in Berlin. Im Winter steht wieder das Hallentraining (Rudern auf dem Ergometer, Krafttraining, Gymnastik und Spiele) im Mittelpunkt.

2.3. Lehrgang für Steuerleute

Zusätzlich sollte der Protektor mit den Sportlern im Winter einen Lehrgang für Steuerleute realisieren. Neben den ruderspezifischen Inhalten der Binnenschiffahrtsstraßenordnung sowie dem Verhalten auf dem Wasser und in Schleusen sollte es da-



Endlich in Trikots: Einheitliche Sportkleidung stärkt das Zusammengehörigkeitsgefühl, nicht nur bei Regatten, sondern auch im Training.



Die ganze Breite des Sports: Die erste Wanderfahrt zeigt den Anfängern, dass Rudern nicht nur als Wettkampfsport Spaß macht.

bei auch um die Technik und Methodik des Skullens gehen. Der Lehrgang (circa 6 Doppelstunden) wird mit einer schriftlichen Prüfung abgeschlossen. Während der Wanderfahrt im Sommer erfolgt die praktische Prüfung.

Folglich stehen nach zwei Jahren zusätzliche Ausbilder für die Ruderinteressenten zur Verfügung. Damit ist die aufwendige Anfängerausbildung nachhaltig. Die durch den Protektor sozialisierten Schüler sind in der Lage, Verantwortung zu übernehmen und in Ansätzen selbstständig zu arbeiten.

Jetzt können Interessenten aus den 5. und 6. Klassen aufgenommen werden. Eine Vorauswahl durch den Protektor ist nicht erforderlich. Die Werbung für die Ruderriege kann bei einem „Tag der offenen Tür“ der Schule, bei einer internen Ergometerveranstaltung oder im Unterricht erfolgen. Hilfreich für die Anfängerausbildung, für Wanderfahrten und für Regatten ist in jedem Fall ein zweiter Gig-Doppelvierer. Für die Anschaffung sollten die Mittel durch den Schulträger, durch einen Förderverein, durch Eltern oder durch Firmen akquiriert werden.

Mit der Steigerung der Mitgliederzahlen, der Ruderkilometer sowie der Ausbildungszeiten ist auch eine Anpassung der Lehrerstunden durch den Schulleiter erforderlich. Dies sollte der Protektor selbstbewusst einfordern. Auch wenn ältere Schüler bei der Ausbildung mithelfen (Generationenvertrag), so bleibt die Gesamtverantwortung beim Protektor.

3. Dauerhafte Begeisterung für das Rudern

Nach den beiden schwierigen Aufbaujahren kann der Protektor langsam „aus dem Vollen schöpfen“. Er hat hinreichend Ausbilder und „viele Kinder auf dem Hof“. Dadurch kann er bei der Formation von Viererteams auf einen großen Rudererpool zurückgreifen. Außerdem sollte er durch weitere Bootsanschaffungen die Rudermöglichkeiten für alle verbessern. Es geht insbesondere um den Kauf von Renn-Doppelvierern und von Skiffs.

Spätestens jetzt sollten Gespräche mit dem örtlichen Ruderverein über eine Zusammenarbeit erfolgen. Für die 15- oder

16-jährigen Ruderer bietet sich der Übergang in den Verein an. Hier gibt es für die besonders talentierten Schüler weitere Fördermöglichkeiten. Trotzdem sollte die Bindung zur Schule bestehen bleiben. Auch im Hinblick auf die Nutzung der Boote sowie der Infrastruktur sollte über Synergien nachgedacht werden.

Das große Ziel ist es, die Schüler dauerhaft für unsere Sportart zu begeistern. Die Sportler sind häufig während der gesamten Schulzeit Mitglied der Ruderriege. Das ist für einen Lehrer ungewöhnlich, da im Normalfall nach zwei bis drei Jahren Lehrerwechsel vollzogen werden. Die lange und intensive Zusammenarbeit bietet ungeahnte Möglichkeiten, bedeutet aber auch sehr viel Verantwortung. Letztendlich ist es aber für alle Beteiligten befriedigend zu sehen, dass sich der hohe Anfangsaufwand gelohnt hat.

PETER THOLL



Motivation: Mannschaftswettkämpfe auf dem Ergometer sind bereits nach einem halben Jahr attraktiv und fördern den sportlichen Ehrgeiz.