

### 1. Ziel der Unterlage

Stellt den Zusammenhang der diversen Kurse dar und regelt die Voraussetzungen, um solche zu besuchen.

### 2. Ausbildungsstufen

1. Anfänger, Kurse: Grundkurs (+ 50 km gerudert)= Voraussetzung für Clubbeitritt
2. Breitensport „grün“, Kurse: Brush-up, Bootshandling, Engagement im Club
3. Breitensport „blau“
4. Trainer, Bootspaten

### 3. Kursübersicht

Nr	Stufe	Name Kurs	Voraussetzung für Teilnahme	Ziel des Kurses	Dauer	Trainer	Inhalte	Bemerkungen
1	1 Anfänger	Grundkurs	Keine (300m schwimmen)	In Gig-Booten gut mitrudern können	5 Tage	Fitnesstrainer RCRJ	Schlagaufbau, Koordination, Befehle, Boote	Voraussetzung für Aufnahme in den Club.
	<b>Grün</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundkurs vollständig absolviert, Lernziele erreicht</li> <li>• 50 km im Club gerudert</li> </ul> <b>Vorteile:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Clubbeitritt mit Nutzung der Infra und Boote „grün“</li> <li>• Teilnahme Rudertreff und clubinternen Anlässen (An-/Abrudern, Sommernachtsplausch, Chlausobig etc.)</li> <li>• Teilnahme an internen Kursen und Wanderfahrten gem. Ausschreibung</li> <li>• WhatsApp „Sponti“</li> </ul>					
2	2 Grün	Brush-up	Grundkurs absolviert	Verbesserung der Rudertechnik	½ Tag	Fitnesstrainer RCRJ	Begleitete Ausfahrt, kommentiert, Video	2 besuchte Kurse im Rennboot= Voraussetzung für „Blau“
3	2 und 3	Riemen	Gute Grundkenntnisse	Technik des Riemenruderns kennenlernen	½ Tag	Fitnesstrainer RCRJ mit Spezialkenntnissen	Stabilität im Boot, Besonderheiten des Riemenruderns	Für Interessierte
4	2 und 3	Bootshandling	Grundkurs absolviert	Einwandfreier Umgang mit Booten	1/2 Tag	Fitnesstrainer RCRJ	Bootspflege, -handling, Bootstypen (1er, 2er.... Eigenschaften,	Voraussetzung für „Blau“

							Unterschiede etc.)Wassern, An- und Ablegen	
	<b>Blau</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1000 km gerudert, viele Km im Rennboot</li> <li>• 2 Brush-ups im Rennboot</li> <li>• Kurs Bootshandling absolviert</li> <li>• Teilnahme Clubleben, Frondienste</li> </ul> <b>Vorteile:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nutzung von Booten „Blau“</li> <li>• Teilnahme an entsprechend ausgeschrieben Fortbildungskursen</li> <li>• WhatsApp „Blau“</li> <li>• Rudertreff Samstag für Fortgeschrittene</li> </ul>					
5	3 Blau	Skiff	Gute Rennboot- technik	Handling, Wiedereinsteigen , Skiff rudern	½ Tag	Fitnesstrainer RCRJ	Boote aus Lager, vorbereiten, Wassern, Anlegen, Wiedereinsteigen	Voraussetzung fürs Skiff Rudern
5	3 Blau	Wander- fahrtenleiter	Gute Rudertechnik	Wanderfahrten organisieren und sicher durchführen können	1 Tag	Trainer mit Spezialkenntnissen	Verlad, Signalisation, Reparatur, Organisation, Rekognoszieren, Flussfahren	
	<b>Fitness- trainer</b>		<b>Einladung: Leiter Breitensport und Vorstand Rudertechnische Leitung von Trainings und Events</b> <b>Vorteile: Spezielle Weiterbildungen</b>					
6	3 Blau	Fitnesstrainer	Stufe Blau, gute Rudertechnik, Engagement	Anfänger gezielt anleiten können	3 Tage	Row&Row	Gem. Spezialprogramm SRV	
7	4 Trainer	Fitnesstrainer Weiterbildung	Trainerkurs absolviert	Rudertechnik verbessern, abgleichen, neue Elemente	2-3 Tage pa.	Extern und erfahrene Fitnesstrainer	Nach Bedarf und Interesse	
8	4 Trainer und Bootspaten	Bootspflege	Fitnesstrainer, Bootspaten	Bootseinstellung en, Bootskontrolle	½ Tag	ThP, MoS	Kontrolle, Trimmung	Regelmässige Kontrollgen. Voraussetzung, um an

Breitensport: Ausbildung und Qualifikationen

---

								<b>den Bootseinstellungen Korrekturen machen zu dürfen</b>
--	--	--	--	--	--	--	--	--