



[Home](#) / [Der Leibniz-Blog](#) / SRR beim Workshop „Ausbildung für Ausbilder“

## SRR beim Workshop „Ausbildung für Ausbilder“

---

Erstellt am 14. März 2023.

An zwei Abenden hat die Lübecker-Ruder-Gesellschaft (LRG) den Workshop „Ausbildung für Ausbilder“ angeboten und wir waren mit dabei.

Damit wir neuen ruderbegeisterten Schülerinnen und Schülern unserer Schule das Rudern optimal beibringen können, brauchen auch wir einen Lehrgang, der unsere Ausbildung verbessert und uns Trainern neues Wissen vermittelt.

Ein Ausbildungslehrgang für einen Rudertrainer umfasst eine Mischung aus theoretischen und praktischen Lerninhalten. Der Schwerpunkt bei diesem Lehrgang lag jedoch auf den theoretischen Grundlagen der Rudertechnik, Trainingsorganisation und der Förderung der Mannschaftsfähigkeit.

Zuerst haben wir uns ausführlich mit der Technik des Ruderns und damit, wie man sie am besten vermitteln kann, befasst. An verschiedenen Beispielfideos haben wir Fehler in der Technik analysiert und Lösungsvorschläge gesammelt. Somit konnten wir unser Wissen in diesem Bereich erweitern und jetzt noch gezielter die Rudertechnik unserer Ruderer verbessern. Des Weiteren ging es um die Planung und Durchführung von Trainingsprogrammen, die Verletzungsprävention und die Entwicklung von Athleten in verschiedenen Altersgruppen und Leistungsklassen.

Wie kann ich ein Boot optimal besetzen, welche Übungen kann ich durchführen, um die Mannschaftsfähigkeit unter den Ruderern zu erhöhen? Es gab viele kreative und lustige Ideen, die zwei informative Abende gefüllt haben. Hinzu kamen Gruppenarbeiten mit den anderen Teilnehmern aus verschiedenen Rudervereinen in Schleswig-Holstein, mit denen wir viele Ideen und Erfahrungen aus der Ruderausbildung austauschen konnten.

Insgesamt war es ein sehr guter und spannender Workshop, der den „Werkzeugkoffer der Ruderausbildung“ um viele weitere Werkzeuge ergänzt hat.

*Jakob Kalläne (Q1) und Herr M. Behrend*

# Suche

 Suche

## Kontakt

Leibniz-Gymnasium  
Lübecker Straße 75  
23611 Bad Schwartau

Tel.: 0451/2000720  
Fax.: 0451/20007229

[E-Mail schreiben](#)

[Anfahrt](#)

[Impressum](#)

[Datenschutzerklärung](#)

## Nächste Termine

09.05, 00:00 Uhr

[Christi Himmelfahrt](#)

14.05, 15:45 Uhr

[Fachkonferenz Französisch](#)

20.05, 00:00 Uhr

[Pfingstmontag](#)

23.05, 14:15 Uhr

[Notenkonferenzen Q2](#)

28.05, 19:30 Uhr

[Wieviel "Mensch" verträgt die Erde?](#)

## Unterrichtszeiten

1. Stunde	07:45 - 08:30
2. Stunde	08:30 - 09:15

3. Stunde	09:30 - 10:15
4. Stunde	10:20 - 11:05
5. Stunde	11:20 - 12:05
6. Stunde	12:10 - 12:55

**Für Lerngruppen, die nach der 7. Stunde Unterrichtsende haben:**

7. Stunde	13:05 - 13:50
-----------	---------------

**Für Lerngruppen, die auch in der 8. Stunde Unterricht haben:**

7. Stunde	13:15 - 14:00
8. Stunde	14:05 - 14:50
9. Stunde	14:50 - 15:35

## Ferien

10.05.2024 - 10.05.2024

Ferientag

22.07.2024 - 30.08.2024

Sommerferien

## Aktuelles

Skifahrt im Doppelpack

---

Leibniz-Preis - Wir brauchen eure Vorschläge!

---

Letzter Abend in St. Brieuc

---

Augen auf bei der Wahl der Prüfungsfächer

---

Girls' Day und Boys' Day

---

"Overdressed vs. Underdressed"

---

Die Profilwahl der 10b – eine wichtige Entscheidung

---

Ein erster Einblick in die Arbeitswelt – Unser Betriebspraktikum

---

