

SPORTKONZEPT  
der  
RUDER-GESELLSCHAFT HANSA

---





## Inhalt

1. Einleitung .....	3
2. Sportliches Leitbild .....	3
3. Junghansa .....	4
Gruppen .....	4
Schulrudern.....	5
4. Breitensport .....	5
Alt Frauen/ - Herrenrudern .....	5
Anfängerausbildung .....	6
„Frischlingstraining“ .....	6
Ambitionierter Breitensport.....	6
Rudern in Rennbooten .....	7
Betriebssport.....	7
5. Leistungsorientierter Sport.....	7
U 27 .....	7
Masters .....	8
Ruderbundesliga.....	8
Hochschulrudern .....	8
6. Leistungssport.....	8
7. Wanderrudern.....	9



## 1. Einleitung

Das Sportkonzept ist Orientierungsrahmen für die Struktur und Organisation des Sportbetriebs der Ruder-Gesellschaft HANSA. Es geht von einer systematischen Beschreibung der vorhandenen Strukturen des Sportbetriebs aus. Es beschreibt die in der RG HANSA betriebenen Bereiche des Rudersports sowie die unterschiedlichen Gruppen und Altersklassen. Dabei zeigt das Konzept die Abgrenzungen dieser Bereiche voneinander auf, zeigt aber auch Verbindungen und die Übergänge. Insbesondere die Durchlässigkeit zwischen den einzelnen Bereichen und Altersklassen ist notwendig, um allen Mitgliedern für ihre sportliche Entwicklung in der RG HANSA Perspektiven zu geben, die im Idealfall vom Kinderrudern bis zum AF/AH Rudern verläuft.

Das Sportkonzept zeigt die Ziele auf, mit denen die unterschiedlichen Mitgliedergruppen Rudersport betreiben und beschreibt, was mit welchen Mitteln im Sportbetrieb durchgeführt wird, um diese Ziele zu erreichen. Das Sportkonzept macht das besondere rudersportliche Profil der RG HANSA transparent. Es trägt damit zu einer deutlichen Innen- und Außendarstellung bei, sowie zu einer begründbaren Einschätzung der sportlichen Möglichkeiten und Ansprüche der Mitglieder an ihren Verein.

Das Sportkonzept beschreibt einen Rahmen und muss veränderbar sein. Es ist daher notwendig, das Konzept regelmäßig auf seine Aktualität zu überprüfen; insbesondere in Bezug auf neue Entwicklungen in Rudersport und Demographie der Mitglieder (wer hätte vor 10 Jahren gedacht, dass Sprintrennen im 8+ ein so wichtiger Bereich im Rudersport sein könnten?).

Das Sportkonzept soll die rudersportliche Entwicklung der einzelnen Mitglieder unterstützen und die zukünftige Entwicklung der RG HANSA fördern.

## 2. Sportliches Leitbild

Die RG HANSA ist traditionsverbunden aber auch innovativ. Sie ist der einzige Alsterverein, in dem Männer und Frauen gleichberechtigte Mitglieder sind. Die RG HANSA bietet ihren Mitgliedern nahezu alle Bereiche des Rudersports und Formen des Sports vom Leistungs- bis zum Breitensport an. Grundlegend ist die Teilnahme aller Altersgruppen am Rudersport. Ziel ist das lebenslange Rudern ihrer Mitglieder.

Die RG HANSA unterstützt den sportlichen Erfolg ihrer Mitglieder. Sie fördert in diesem Sinne die kontinuierliche Entwicklung der sportlichen Fähigkeiten ihrer Mitglieder vom Ruderanfänger zum fortgeschrittenen Ruderer und darüber hinaus zum Experten. Dadurch wird die Grundlage dafür gelegt, dass die Mitglieder auch erfolgreich Leistungssport in der RG HANSA betreiben können. Die großen sportlichen Erfolge in dieser Gruppe tragen maßgeblich zum guten



Ruf der RG HANSA bei. Sie arbeitet dafür auch mit Vereinen und Verbänden regional, national und international zusammen.

Grundsätze für den Rudersport in der RG HANSA sind Fairness, sowie ein respektvoller und sportlicher Umgang miteinander. Die RG HANSA legt besonders großen Wert darauf, dass die Bestimmungen der Dachverbände eingehalten werden und unterstützt deren Vorgaben, dazu gehören insbesondere die Anti-Doping und Sicherheitsbestimmungen.

### 3. Junghansa

#### Gruppen

Die Junghansa wird durch alle Mitglieder der RG HANSA gebildet, die im aktuellen Kalenderjahr noch nicht das 19. Lebensjahr vollendet haben.

Ein Einstieg in den Rudersport ist bereits mit 8 Jahren möglich. Im Rahmen des **Kindertrainings** werden hauptsächlich Kinder im Alter zwischen 10 und 14 Jahren ausgebildet und trainiert. In der Kindergruppe liegt der Fokus auf der sicheren Beherrschung der Rudertechnik, vielseitigem Rudern und der Vorbereitung der Kinder auf Kinderregatten. Saisonziel ist die, qualitativ und quantitativ, erfolgreiche Teilnahme der Kindergruppe an Kinderregatten bis hin zum jährlichen Bundeswettbewerb für die 13- bis 14jährigen.

Neben der Ausrichtung auf den Breitensport gibt es auch in der Junghansa die Möglichkeit, sich im **Leistungssport** zu betätigen. Ein Wechsel zwischen der Leistungsport- und der Breitensportgruppe ist jederzeit möglich. Dies wird durch gemeinsame Veranstaltungen gefördert wie Trainingslager, Regattawochenenden, Freizeitveranstaltungen und Wanderfahrten. Jugendliche Leistungssportler trainieren in der Leistungssportgruppe.

Ziel ist es, die Kinder und Jugendlichen der Junghansa zum selbstständigen, sicheren Rudern auszubilden und langfristig an den Verein zu binden.

Ihren Nachwuchs gewinnt die Junghansa unter anderem aus den Schulkooperationen, durch direkte Anwerbungen und Ferienpassaktionen.

Gruppe	Boote	Ansprechpartner	Ziele	Wintertraining
Kinderbreitensport/ Juniorenbreitensport	Gigboote Kinderskiffs	1. Jugendwart/ 2. Jugendwart	Selbstständiges, sicheres Rudern	Hallensport Laufen Ergo Krafttraining
Kinderwettkampfsport	Kinder- rennboote	1. Jugendwart	Teilnahme an re- gionalen Regatten, Bundeswettbewerb	Hallensport Laufen Ergo Krafttraining



## Schulrudern

Schulrudern wird in Kooperation von RG HANSA und Schulen durchgeführt. Allgemeines Ziel ist die Nachwuchs- und Talentförderung/-Sichtung. Schüler im Alter von 12-18 Jahren erhalten Unterricht im Rudern durch Übungsleiter der RG HANSA zusammen mit Lehrern der Schule. Die Ausbildung erfolgt in Kinderskiffs bzw. Gigbooten. Bei entsprechendem Kompetenzniveau soll auch das Rudern in Rennbooten ermöglicht werden. Ein Ziel ist der Übergang der Schüler in die Junghansa. Die RG HANSA unterstützt die Schulen durch Bereitstellung von Material. Kernzeit des Schulruderbetriebs ist von 10.00 - 16.00 Uhr.

Gruppe	Boote	Ansprechpartner	Ziele
Schulrudern	Gigboote, Skiffs	1. Jugendwart	Rudern lernen, Teilnahme an Schulregatten, Jugend trainiert für Olympia

## 4. Breitensport

Die Ausübung des Breitensports stellt die sportliche Betätigung für die Allgemeinheit, mit Ausrichtung auf Gesundheit und Freizeit in den Vordergrund. Gerudert wird hierbei überwiegend in Gig-Booten und Skiffs, vereinzelt in Rennbooten, zum Teil unter Anleitung. Die ruderische Entwicklung wird durch Ausbilder gewährleistet.

Der Breitensport umfasst unterschiedliche Trainings- und Altersgruppen. Auch werden neben dem Rudersport gemeinsame Veranstaltungen geselliger und sportlicher Natur angeboten. Dieser Altersbereich deckt hierbei alle Klassen ab 18 Jahre ab.

## Alt Frauen/ - Herrenrudern

Bis ins hohe Alter ist die aktive Ausübung des Rudersports möglich. Die RG HANSA ermöglicht allen Altersgruppen den Zugang zu sportlichem Programm und Vereinsleben. Die AF/AH Ruderer betreiben gesundheitsorientierten Rudersport als Freizeitrudern am Vor/Nachmittag und am Wochenende. Sie führen mehrmals im Jahr Ruderwanderfahrten durch. Bevorzugtes Bootsmaterial sind Gigboote. Den jüngeren Altersgruppen wird durch AF/AH Rudern eine Perspektive ihrer späteren ruderischen Entwicklung aufgezeigt und der Übergang in das AF/AH Rudern eröffnet.

Gruppe	Boote	Ansprechpartner	Ziele	Wintertraining
Alt Frauen/ - Herrenrudern	Gigboote	2. Ruderwart/ 1. Ruderwart	Gesundheit, Geselligkeit	Teamrowing



## Anfängerausbildung

In der Anfängerausbildung werden erwachsene Anfänger innerhalb von 2 Wochen von erfahrenen Mitgliedern zum selbstständigen Rudern im Skiff und Mannschaftsboot ausgebildet.

Gruppe	Boote	Ansprechpartner	Ziele	Wintertraining
Anfänger	Gigboote, Skiffs	2. Ruderwart/ 1. Ruderwart	Rudern lernen	Anfänger Ergo Krafttraining Hot Iron Zirkeltraining Laufen

## „Frischlingstraining“

Wenn die Anfänger die Ausbildung erfolgreich abgeschlossen, haben können sie sich regelmäßig ein oder zweimal pro Woche treffen, um im Mannschaftsboot ihre Technik zu verbessern. Sie werden dabei von erfahrenen Mitgliedern betreut.

Gruppe	Boote	Ansprechpartner	Ziele	Wintertraining
„Frischlingstraining“	Gigboote, Skiffs	2. Ruderwart/ 1. Ruderwart	Rudertechnik verbessern	Anfänger Ergo Krafttraining Hot Iron Zirkeltraining Laufen

## Ambitionierter Breitensport

Die „ambitionierten Breitensportler“ nehmen an kleineren Regatten zumeist in Gig-Booten teil ( „Dove Elbe Rallye“, „Matjesregatta“).

Gruppe	Boote	Ansprechpartner	Ziele	Wintertraining
Breitensport	Gigboote, Skiffs, frei gegebene Rennboote	2. Ruderwart/ 1. Ruderwart	Gesundheit, Teilnahme an kleinen Regatten	Teamrowing Krafttraining Hot Iron Zirkeltraining Laufen



## Rudern in Rennbooten

Dieses Angebot richtet sich an Mitglieder, die noch nicht so viele Jahre rudern, aber erste Erfahrungen im Rennbootrudern sammeln möchten. Sie werden von einem Betreuer begleitet.

Gruppe	Boote	Ansprechpartner	Ziele	Wintertraining
Rudern in Rennbooten	frei gegebene Rennboote	2. Ruderwart/ 1. Ruderwart	Erlernen des Ruderns in Rennbooten	Teamrowing Krafttraining Hot Iron Zirkeltraining Laufen

## Betriebssport

Für Betriebe gibt es die Möglichkeit, in Kooperation mit der RG HANSA, ihren Mitarbeitern Rudern anzubieten.

Gruppe	Boote	Ansprechpartner	Ziele
Betriebssport	Gigboote	2. Ruderwart/ 1. Ruderwart	gemeinsame Freizeit mit Kollegen

## 4. Leistungsorientierter Sport

Diesen Gruppen gehören Mitglieder an, die den Rudersport im Verein leistungsorientiert ausüben und dabei ein selbst auferlegtes hohes Maß an Leistungsbereitschaft zeigen. Das Training wird durch einen Trainer geleitet und dieser stellt Trainingspläne für die jeweiligen Ziele zur Verfügung. Es wird an nationalen und internationalen Regatten teilgenommen. Auch der leistungsorientierte Sport prägt das Image des Vereins.

### U 27

Zu dieser Gruppe gehören Mitglieder, die auf Regatten starten möchten, aber noch nicht 27 Jahre alt sind, um auf Mastersregatten startberechtigt zu sein.

Gruppe	Boote	Ansprechpartner	Ziele	Wintertraining
U 27	Frei gegebene Rennboote	2. Ruderwart/ 1. Ruderwart	Teilnahme an nationalen und internationalen Regatten und Meisterschaften	Teamrowing Krafttraining Hot Iron Zirkeltraining Laufen



## Masters

In dieser Gruppe rudern Mitglieder ab 27 Jahren, die leistungsorientiert trainieren und auf Regatten starten. Die Vorbereitungen erfolgen über spezielle Trainingseinheiten und Intensitäten.

Gruppe	Boote	Ansprechpartner	Ziele	Wintertraining
Masters	Frei gegebene Rennboote	2. Ruderwart/ 1. Ruderwart	Teilnahme an nationalen und internationalen Mastersregatten	Teamrowing Ergo + Video Krafttraining Hot Iron Zirkeltraining Laufen

## Ruderbundesliga

Bei der RBL wird ausschließlich im Achter auf einer Sprintstrecke gestartet. Die Teilnehmer verpflichten sich zum Start auf den fünf Regatten einer RBL-Serie.

Gruppe	Boote	Ansprechpartner	Ziele	Wintertraining
Ruderbundesliga	Frei gegebene Rennboote	1. Ruderwart	Bundesligaserie	gruppenspezifische Trainingspläne

## Hochschulrudern

Mitglieder dieser Gruppe müssen einen Studentenstatus besitzen. Sie trainieren zusammen, um auf speziellen Studentenregatten starten zu können.

Gruppe	Boote	Ansprechpartner	Ziele	Wintertraining
Studentenrudern	Frei gegebene Rennboote	1. Ruderwart	Teilnahme an nationalen und internationalen Studentenregatten	gruppenspezifische Trainingspläne

## 5. Leistungssport

Der Leistungssport ist gekennzeichnet durch zielgerichtete Vorbereitung auf Regatten und geplante Trainingsarbeit der Athleten und der Trainer.

Die Leistungssportler verpflichten sich zum Training und werden im besonderen Maße vom Verein unterstützt und gefördert. Der Verein weist den Athleten in diesem Bereich Bootsmaterial zu, um eine effiziente Vorbereitung zu gewährleisten und stellt Trainer zur Betreuung.





In der Trainingsgruppe Leistungssport können auch Athleten anderer Vereine, mit denen die RG HANSA in diesem Bereich kooperiert, trainieren.

Besonders Wert gelegt wird auf eine effiziente Heranführung rennrudernder Kinder an den Leistungssport. Dies geschieht durch frühe Sichtung. Leistungssport kann in der RG HANSA ab dem 15. Lebensjahr betrieben werden.

Der Leistungssport ist ein Aushängeschild der RG HANSA und prägt das Image des Vereins nach außen. Er wird durch einen hauptamtlichen Trainer organisiert und durchgeführt. Insbesondere erfährt die RG HANSA hierüber stetige Implementierung neuester rudersportlicher sowie physiologischer Erkenntnisse für alle.

Gruppe	Boote	Ansprechpartner	Ziele	Wintertraining
Leistungssport	Rennboote	1. Ruderwart	Teilnahme an nationalen und internationalen Regatten und Meisterschaften	Spezielle Trainingspläne

## 6. Wanderrudern

Für alle Mitglieder besteht die Möglichkeit, an Wanderfahrten teil zu nehmen. Darunter fallen auch das An- und Abrudern oder Sternfahrten. Dazu erscheint vom Wanderruderwart ein spezieller Newsletter, in dem alle Termine und Ausschreibungen zu finden sind. Im 1. Boothaus des Jahres und am schwarzen Brett befinden sich Übersichten mit den dazu gehörigen Ansprechpartnern. Die Junghansa und die Alt Frauen/ - Herrengruppe organisieren ihre Fahrten in Eigenregie und stimmen sich wegen der Bootsnutzung mit dem Wanderruderwart ab. Besonders bei den Wanderruderern ist, dass sich diese Gruppe aus allen Bereichen der Hansa zusammen setzt, hier sitzen alle – egal ob Breiten- oder Leistungssportler, ob alt oder jung - in einem Boot zusammen.

Gruppe	Boote	Ansprechpartner	Ziele	Wintertraining
Wanderrudern	Wanderruderboote	Wanderruderwart	geselliges Rudern, Urlaub	Teamrowing Krafttraining Hot Iron Zirkeltraining Laufen