



Neusser Ruderverein e.V.

## Rudern lernen für Kinder und Jugendliche im Neusser Ruderverein



# Der Neusser Ruderverein

Neusser Ruderverein e.V.

- Ruderverein seit über 100 Jahren (gegründet 1914)
- Mit 600 Mitgliedern einer der größten deutschen Rudervereine
- Wir rudern die meisten Wanderruderkilometer in Deutschland
- Landesleistungszentrum des Ruderverband NRW



# Rudern – Die Unterschiede

Neusser Ruderverein e.V.

- Rennrudern als Leistungssport und Breitensport
- Wanderrudern als Breitensport



# Standorte des Neusser RV: Überblick

Neusser Ruderverein e.V.

## Bootshaus Sporthafen

📍 Grimlinghauser Brücke 54  
41468 Neuss



## Bootshaus Hafen

📍 Industriestraße 47  
41460 Neuss



## Wassersportzentrum Sandhofsee

📍 Am Blankenwasser 16  
41468 Neuss



# Standorte des Neusser RV: Sandhofsee

Neusser Ruderverein e.V.

- Bootshaus Sandhofsee für die Anfängerausbildung
- Ruderausbildung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
- Wassersportzentrum (Tauchen, Kanu, Segeln, SUP)



# Standorte des Neusser RV: Sandhofsee

Neusser Ruderverein e.V.

- Gemischter Bootspark mit breiten und schmalen Booten
  - Kennenlernen der verschiedenen Bootsklassen
  - Grundlagen der Rudertechnik
- Stilles Gewässer, keine Schifffahrt
- Osterferienkurse, Sommerferienkurse
- Schulrudern (Ruder AG)



# Standorte des Neusser RV: Trainingszentrum Industriehafen

Neusser Ruderverein e.V.

- Trainingszentrum Neusser Ruderverein
  - Rennrudern
  - Ausbildung der Trainingsmannschaft
  - Begleitung durch Trainer im Motorboot
  - Rennboote aller Art vom Einer bis Achter
  - 3,5km lange Trainingsstrecke



# Standorte des Neusser RV: Sporthafen

Neusser Ruderverein e.V.

- Rudern auf dem Rhein, Breitensport
- Großer Bootspark (vom Einer bis zum Achter, Kirchboote)
- Breite Boote (Gigboote)



# Standorte des Neusser RV: Sporthafen

Neusser Ruderverein e.V.

- Stammhaus des Neusser Rudervereins
  - Kraftraum , Ergometer-Raum, Clubraum
  - Werkstatt, Jugendraum, Basketballplatz
  - Gastronomie
  - Steganlage im Sporthafen



# Die Bootsklassen: Gigruderboote

Neusser Ruderverein e.V.

## Gigruderboote - Kurz: „Gig“

- breiter und stabiler als Rennboote
- geeignet für Gewässer mit Strömung
- Einer, Zweier, Dreier, Vierer, Fünfer, Sechser, Achter
- Fuß- und handgesteuerte Versionen (Steuerruder am Heck)
- Skull- und Riemenboote
- Kunststoff-, Holzklinker- und Sperrholzboote
- verschiedene Breiten (z.B. breite Boote für Wanderfahrten)



# Die Bootsklassen: Gigboote - Details

Neusser Ruderverein e.V.



# Die Bootsklassen: Rennboote

Neusser Ruderverein e.V.

- Schmäler und leichter als Gigruderboote
- Einer (Skiff), Zweier, Vierer, Achter
- Olympische Bootsklassen
- Skull- und Riemenboote
- hochwertige leichte Materialien (Carbon)
- Boote für Ruderregatten



# Rennrudern: Überblick

Neusser Ruderverein e.V.

- regelmäßiges Training mit Trainern
- Teilnahme an Regatten
- Teilnahme an Trainingslager
- Kraftsport
- Hallensport in den Wintermonaten



# Rennrudern: Trainingslager

Neusser Ruderverein e.V.

- Schulferien
- Stärkung Teamgeist und fokussiertes Training
- z.B. Edersee, Neuruppin, Brügge, Tilburg



# Wanderrudern: Überblick

Neusser Ruderverein e.V.

- Hausstrecke auf dem Rhein (Sporthafen  $\leftrightarrow$  Uedesheim)
- Boote sind immer durch mindestens einen verantwortlichen Obmann/-frau besetzt
- Obmann/-frau ist ausgebildeter Bootsführer (theoretische und praktische Prüfung)
- Schwimmwestenpflicht für Jugendliche



# Wanderrudern: Wanderfahrten

Neusser Ruderverein e.V.

- Wanderfahrten
  - Tageswanderfahrten (z.B. Rhein, Ruhr, Niers)
  - Mehrtägige Wanderfahrten auf Flüssen und Seen (z.B. Lahn, Donau, Bodensee)
  - Übernachtung in befreundeten Rudervereinen / Jugendherbergen
  - Bootstransport mit vereinseigenen Booten oder Leihbooten
  - Jugendwanderfahrten für Kinder und Jugendliche



# Herbst- Wintersaison

Neusser Ruderverein e.V.

- Dunkelheit verschiebt die Ruderzeiten
- Hallentraining (Zirkeltraining, Ballspiele ...)
- Ergometerrudern
- Nikolausregatta



# Voraussetzung Anfängerausbildung

Neusser Ruderverein e.V.

- Voraussetzung: Schwimmbabzeichen Bronze, besser Silber
- Kleidung:
  - enganliegende Sportkleidung,
  - keine offenen Taschen  
(z.B. keine Hoodies mit Kängurutaschen)
  - Turnschuhe



# Ablauf Anfängerausbildung - Februar/ März

Neusser Ruderverein e.V.

## Februar/ März

- **Dienstags** (06.02., 13.02., 20.02., 27.02., 05.03., 12.03., 19.03.24) 17:00 bis 19:00 Uhr Grundausbildung im „Ruderkasten“, Sporthalle der Gesamtschule Nordstadt, Frankenstraße 62, Eingang Leostraße
- **Donnerstags** (15.02., 22.02., 29.02., 07.03., 14.03., 21.03.24) 17:30-19:00 Uhr Hallentraining in der alten Sporthalle des Alexander-von-Humboldt-Gymnasiums, Bergheimer Straße 233



# Ablauf Anfängerausbildung - Intensivkurs

Neusser Ruderverein e.V.

## 2. Woche Osterferien (02.04. bis 05.04.24)

- Dienstag bis Freitag, 10:30- 13:30 Uhr
- Intensivkurs, erste Erfahrungen im Ruderboot
- Sandhofsee im Neusser Süden (Nähe *METRO*)
- Am Blankenwasser 16, 41468 Neuss (Buslinie 851).



# Ablauf Anfängerausbildung – April und Mai

Neusser Ruderverein e.V.

## ***April und Mai***

**Sandhofsee im Neusser Süden (Nähe *METRO*), Am Blankenwasser 16, 41468 Neuss (Buslinie 851)**

- Termine werden noch bekannt gegeben. Dienstags und/oder donnerstags, 17:00- 19:00 Uhr
- Das Angebot auf dem Sandhofsee bleibt auch für Nachrücker bestehen.



# Ablauf Anfängerausbildung – Mai und Juni

Neusser Ruderverein e.V.

## *Mai und Juni*

### **Bootshaus/Trainingszentrum Industriehafen, Industriestraße 47, 41460 Neuss**

- Wir werden uns auch das Bootshaus im Industriehafen ansehen und dort in Rennbooten rudern.

### **Bootshaus Sporthafen, Grimlinghauser Brücke 54, 41468 Neuss**

- Ebenfalls werden wir die ersten Erfahrungen auf dem Rhein sammeln.

Termine für beide Bootshäuser werden noch bekannt gegeben.



# Ziel der Anfängerausbildung

Neusser Ruderverein e.V.

- Beherrschung der korrekten Rudertechnik
- Beherrschung Ruderkommandos
- Bootskunde (richtiges Tragen, Bootsklassen, Bootspflege)
- Einstieg in das Rennrudern
- Freigabe für das Rudern auf dem Rhein



# Gewaltprävention

Neusser Ruderverein e.V.

## Be strong, say NO!

- Gegen Gewalt im Sport -

**Fester Ansprechpartner im Verein**



besucht themenbezogene Fortbildungen



legt Ehrenkodex und Führungszeugnis bei DRJ vor  
und überprüft selbige bei Trainern und Betreuern



organisiert jährliche Eltern- und Informationsabende



sensibilisiert regelmäßig durch verschiedene  
Maßnahmen



Wir sprechen uns ganz klar gegen jegliche Form von Gewalt aus, sei sie psychischer, physischer oder sexueller Natur. Mit dem Projekt möchten wir eine „Kultur des Hinsehens“ schaffen, präventiv arbeiten und nicht nur ein, sondern viele Zeichen setzen.

**Dieser Verein hat die Anforderungen für 2022 - 2023 erfüllt und steht für gewaltfreien Sport!**

Dein Verein ist auch gegen Gewalt im Sport? Auf [www.rudern.de/jugendschutz](http://www.rudern.de/jugendschutz) erfährst du alles zur Beantragung!

# Ansprechpartner

Neusser Ruderverein e.V.



Tina Hollmann



Christian Stoffels



Peter Stoffels

# Kommunikation

Neusser Ruderverein e.V.

- E-Mail: jugendausbildung@neusserrv.de
- Whatsappgruppe „Ausbildung Jugend 2024“
  - Terminabsprache, Abfrage und Rückmeldung Training
- Xoyondo Liste (Rudern im Sporthafen/Rhein)
- Ansprechpartner: Tina Hollmann, 0177/8716576



# Danke für eure Aufmerksamkeit

Neusser Ruderverein e.V.

