

Skiff-Kurse 2024

Nach einer zweijährigen Pause bietet wir wieder die Gelegenheit für Neueinsteiger*innen sowie Fortgeschrittene mit dem Skiff (Einer) Boots-Freundschaft zu schliessen - 😊

Als Trainerin konnten wir die sehr erfahrene Niederländerin Carla Beekman gewinnen, welche eine eigene Ruderschule betreibt und Ruderer wie auch Ruder-Coaches in vielen europäischen Ländern ausgebildet hat. Carla kennt alle Facetten des Ruderns im Breitensport und unterstützt nicht nur mit ihrer Technik, sondern hilft auch Coaches in den Clubs, effizienter und methodenreich zu trainieren.

Durch das persönliche Coaching erhältst du einen Einblick, warum einige Körperhaltungen und Bewegungen funktionieren oder nicht funktionieren. Mit massgeschneiderten (Video)Analysen, Übungen und Anweisungen machst Du dich auf den Weg zu dauerhaften Veränderungen, die dich entspannt und ausgeglichen rudern lassen.

Mehr zu Carla und ihrem Background: <https://www.enjoyrowing.com/de/>

Das Angebot:

- 🚣 Skiff-Einführung (3 Kurse A-B-C)
- 🚣 Skiff-Fortbildung (2 Kurse D, F)
- 🚣 Praxis und Theorie
- 🚣 Übung mit Anleitung: Kentern-Einsteigen
- 🚣 Videoaufnahmen, individuelle Betreuung
- 🚣 Betrachtung, Tipps und Übungen einer club-externen Expertin
- 🚣 Ruderspass in Kleingruppen

Ort: im Bootshaus und auf unserem See

Boote: Skiffs des Seeclub oder/und Privatboote

Begleitung : auf dem Wasser mit Motorboot durch Carla Beekman und Assistenz

Daten 2024: (Zeiten und Inhalte dazu im beiliegenden Plan (Excel-Format))

Samstag 20. April	Einsteigerkurs A,B,C (1. Teil)	tagsüber bis 16:00 Uhr
Sonntag 21. April	Einsteigerkurs A,B,C (2. Teil)	tagsüber bis 13:30 Uhr
Montag 22. April	Einsteigerkurs A,B,C (3. Teil)	abends
Dienstag 23. April	Einsteigerkurs A,B,C (4. Teil)	abends
Mittwoch 24. April	<i>Reservetag</i>	<i>Individuelle Coachings möglich</i>
Donnerstag 25. April	<i>Reservetag</i>	<i>individuelle Coachings möglich</i>
Freitag 26. April	Fortgeschrittene Gruppe D	tagsüber bis 16:00 Uhr
Samstag 27. April	Fortgeschrittene Gruppe D	tagsüber bis 16:00 Uhr
Sonntag 28. April	Fortgeschrittene Gruppe F	tagsüber bis 16:00 Uhr
Montag 29. April	Fortgeschrittene Gruppe F	tagsüber bis 16:00 Uhr

Verpflegung: Selbstversorgung. Die Gruppen organisieren sich selber.

Kurssprache: Deutsch

Kurskosten:

Die Kosten pro Teilnehmer*in betragen sowohl für Einsteiger wie Fortgeschrittene:
CHF 350.- , ohne Verpflegung.

Die Kurskosten sind zahlbar innert 10 Tagen gemäss Rechnung des Seeclubs. Die Anmeldung gilt als definitiv, wenn der Teilnehmerbetrag einbezahlt ist. Rückerstattung: keine. Hingegen ist eine Ersatznennung in derselben Gewichtsklasse zum gleichen Datum möglich. Keine Schönwetter-Garantie!

Für Skiff-Einsteiger:

Das Erlernen des entspannten Ruderns im Skiff mit guter Technik gelingt am schnellsten durch mehrmaliges Rudern und Üben im Skiff innerhalb kurzer Zeit. Deshalb ist das Programm auf vier aufeinanderfolgende Tage bzw. Abende ausgelegt. Es ist intensiv, aber die Erfahrung zeigt, dass die Teilnehmer jeweils schnell Fortschritte machen. Kurz gesagt, eine tolle Basis für einen tollen Start in die Rudersaison 2024!

Inhalte:

- Theorie über Haltungen im Boot
- Rudertechnikbegriffe
- Grundübungen auf dem Ergometer
- Von der Trainerin vorgeführte Übungen im Skiff
- Für jeden Teilnehmer massgeschneiderte Übungen
- Viel Zeit auf dem Wasser in kurzer Zeit = intensiv !
- Lernen von einander und Spass haben !

2 / 3

Für Skiff-Fortgeschrittene:

Alles gleichzeitig verbessern ist nicht möglich! Das Rudern im Skiff weiter verbessern und nochmal richtig auffrischen, gelingt am Besten mit individuellen Übungen und Video-Aufnahmen /Analyse. Aber mit welcher Analyse kommt man wirklich weiter? Was muss man denn genau üben und wie intensiv? Genau da kommt die Erfahrung von Carla Beekman ins Spiel. Sie weiss präzise welche Reihenfolge und welche Übungen den einzelnen Teilnehmer weiterbringen und in kurzer Zeit wirksam sind. Die Motivation durch gute und wiederholte Video-Aufnahmen aus dem Begleitboot fördern das Verständnis des Einzelnen und veranschaulichen die Wirksamkeit kleiner und grösserer Korrekturen !

Durchführung:

- Die Kurse finden nur bei Erreichung der jeweils minimalen Teilnehmerzahl statt:
Skiff Einsteiger: min. 9 Teilnehmer / max. 12
 - Skiff Fortgeschrittene: min. 4 Teilnehmer / max. 8
- Über die Durchführung wird innert 3 Tagen nach Anmeldeschluss durch den Leiter Breitensport entschieden und kommuniziert.

Die Einteilung in die Gruppen sowie der genaue Zeitplan wird nach Anmeldeschluss festgelegt und nach verfügbarem Bootsmaterial vorgenommen. Wünsche werden nach Möglichkeit, jedoch ohne Garantie, berücksichtigt.

An den Reservetagen (siehe Excel-Zeitplan) kann mit Carla Beekman ein massgeschneidertes, individuelles Coaching direkt vereinbart werden. Allfällige Kosten dafür müssen direkt mit Carla vereinbart und beglichen werden.

Anmeldung nach dem Prinzip: 'first come – first served'

per e-mail an: tom.meier@seeclub-sursee.ch bis spätestens **Samstag 27. Januar 2024**:

Unter vollständiger Angabe von:

1. Name
2. Vorname
3. Geburtsjahr
4. e-mail Adresse
5. Natel-Nr.
6. Körpergewicht in kg
7. Besonderheiten: z.B. Privatboot, Möchte zusammen mit teilnehmen
8. Verfügbarkeit Daten

3 / 3

- Sollte neben den Seeclublern noch freie Plätze übrigbleiben, werden wir auch Teilnehmer von anderen Clubs eine Teilnahme bei uns ermöglichen um die Kurskapazitäten voll auszulasten.

Die Teilnehmer erklären sich einverstanden, dass von ihnen Bildmaterial (Video, Fotos) produziert wird, welches zu Ausbildungszwecken verwendet werden wird. Einzelne Aufnahmen dürfen später vom Seeclub Sursee auch für Reportagezwecke verwendet werden.

Ich hoffe dass dieses Angebot den im Laufe der letzten Monate gemeldeten Interessenten*innen entspricht! Um eure Nachfrage zu befriedigen, habe ich dieses Kursangebot mit Carla ausgearbeitet!

Nutzt diese erstmalige Gelegenheit mit dieser sehr versierten, international erfahrenen Trainerin, und meldet euch bei Interesse vor Ablauf der Anmeldefrist an. Gemäss ihren Referenzen auch bei Schweizer Clubs, werdet ihr neue Methoden und viel Nützliches lernen.

Sportliche Grüsse,

Tom Meier
Leiter Breitensport