

Kindertraining beim Akademischen Ruder-Club zu Münster

Von Udo Weiss

Es ist eine alte Weisheit, dass unsere Zukunft von der Entwicklung unserer Kinder abhängt, ganz gleich ob in der Familie, der Gesellschaft oder einem Sportverein. Doch ist die Kinder- und Jugendförderung mehr als eine Altersversicherung, sie ist eine soziale Verpflichtung, macht Freude und ist entscheidender, prägender Faktor für die individuelle Entwicklung jedes Kindes.

Das Kinderrudern (U15) beginnt meist im Alter von 10 bis 12 Jahren und endet bei den 14-Jährigen. Meisterschaften heißen hier noch bewusst Wettbewerbe, wie auch der Bundeswettbewerb für das Jungen- und Mädchenrudern (mit Ländermannschaften und vorgeschalteten Qualifikationswettbewerben). Gerudert wird hier über die Kurzstrecke von 500 m und über die Langstrecke von 3000 m, hinzukommen verschiedene Athletikwettkämpfe.



Erfolgreich beim Landeswettbewerb, Tjorven Kieran, Pascal und Christian mit ihren Urkunden und den Trainern Michel und Lars

Dabei ist die Verantwortung, die Sportvereine in dieser Entwicklungsstufe der Kinder übernehmen, groß. Es geht um mehr als um eine rein körperliche



Erfolgreich auch beim Bundeswettbewerb, Tjorven belegte Platz 1 über 3.000 m und Platz 3 in der Gesamtwertung

Aufbauarbeit, denn neben der körperlichen Entwicklung, verändern sich auch die neuronalen Systeme. Zentralnervöse Veränderungen bedingen eine Optimierung der Aufmerksamkeit und des Arbeitsgedächtnisses. Neben diesen kognitiven Veränderungen kommt es zu einer spürbaren Persönlichkeits- und Sprachentwicklung. Wiederum ein zentraler Bereich der sozialen Entwicklung spielt die Rolle der Eltern, die mehr und mehr relativiert wird, da der Einfluss gleichaltriger Freunde (Peers) schrittweise zunimmt. Hier werden neue Werte erlebt und auch gelebt. Es findet eine Selbstfindung statt, bei der die Wertegemeinschaft im Sportverein entscheidenden Einfluss hat und genau dieser Verantwortung muss sich jeder Sportverein, jeder Trainer bewusst sein.

Verantwortungsbewusste Eltern stellen sich daher häufig die Frage: Wem vertraue ich mein Kind an?

Spaß - Freude - Werte

Der ARC zu Münster hat sich eine Förderung des Kinder- und Jugendruderns vorgenommen, die **auch** dem Leistungsgedanken entspricht, aber ihn

nicht in den Vordergrund stellt. Mit großer Mehrheit stimmten die ARClar in der letzten MV für den 10-Punkte-Katalog, den die Arbeitsgruppe „Strategische Ausrichtung des ARC“ erarbeitet hatte. Unter Punkt eins und acht heißt es u. a.:

Der ARC zu Münster baut das Kinderrudern aus und stabilisiert die Gruppe. Für den Frühsommer müssen neue Kindertrainer*innen gefunden worden sein. Das Angebot von etwa 3 bis 4 Einheiten/Woche soll beibehalten bzw. ausgebaut werden. Ziel wäre ein Angebot für etwa 10 Kinder während des Trainings in der Woche und 20 Kindern am Wochenende, um den Kindern ein Gruppenerlebnis zu geben.

Nach intensiven Gesprächen war klar, die Rahmenbedingungen und das gegenseitige Vertrauen stimmte und so haben wir gute Kinder- und Jugendtrainer gefunden, die aus den eigenen Reihen, aber auch von externen Vereinen stammen:

(s. Bild unten v.l.n.r.) Luca Frankenstein, Michel Laschke, Lars Saphörster und Lars Böschen



Luca rudert seit über sieben Jahren bei uns, ist erfolgreicher Leistungssportler (Deutscher Meister) und hat die Gesamtkoordination übernommen.

Michel Laschke, besser bekannt als „Michi“, war schon als Kind auf Regatten für den ARC erfolgreich unterwegs und blickt auf eine zweijährige Tätigkeit im Jugendvorstand zurück.

Lars Saphörster sagte von sich selbst, er sei vom Rudervirus infiziert, ist seit sieben Jahren im ARC zu Münster und gestaltete 2018 gemeinsam mit „Michi“ das Kindertraining.

Lars Böschen gehört seit 2009 zur ARC-Familie und hat damit, wie er sagt, fast sein halbes Leben im Rudersport verbracht. Er unterstützt bedarfsorientiert das Kindertraining und ist sonst primär im Jugendbereich unterwegs.

Jens Ellerkamp (Bild unten) ist seit seinem achten Lebensjahr aktives Mitglied im ARC zu Münster. Er trainiert die Kinder am Bootshaus Mauritz und ist Mitglied des Jugendvorstandes. Sein Ziel: bei Kindern die Freude am Rudern wecken.





Maximilien „Max“ Ludwig, selbst erfahrener Rudersportler, ist aus Kassel zu uns gekommen. Er hat im Rahmen des Bundesfreiwilligendienstes Luca abgelöst und hat sich bereits hervorragend bei uns integriert.



Ebenfalls neu im Team ist (s. unten) Carly Abbenhaus. Auch sie ist eine erfahrene Ruderin und zugleich immer noch Kindertrainerin beim RV Emscher Wanne Eickel. Sie war zudem Betreuerin von Tjorven auf dem Bundeswettbewerb in München. Ebenso wie Max ist sie an beiden Bootshäusern tätig.



Auch wenn es wirklich eng wird, Kinder und Jugendliche auf Regatten betreut werden müssen, aber nicht alle jungen

Ruderer dorthin fahren, fällt das Training nicht aus. Unermüdlich springt Dagmar Schneider ein und stellt ein regelmäßiges Training sicher.

Viel Hintergrundarbeit wurde geleistet und insbesondere unser junges, neues Trainierteam sowie die Jugendabteilung selbst, haben sich umfassend engagiert und zusätzliche Veranstaltungen auf die Beine gestellt. *Osterhits für Kids* war ein Hit, bei dem nicht alle Anmeldungen erfüllt werden konnten.

ARC-Ferienprogramm: Kids gingen aufs Wasser

MÜNSTER. Osterhits für Kids hieß zum wiederholten Mal das Osterferienprogramm des Akademischen Ruder-Club (ARC) zu Münster in der zweiten Ferienwoche organisiert hatte, heißt es in einer Pressemitteilung. Unter Leitung von Luca Frankenstein und mit Unterstützung von einem Dutzend junger Ruderer wurde zehn bis 15-jährigen Jungen und Mädchen ein Schnupperrudern angeboten. Erneut stieß die Veranstaltung auf große Resonanz, denn fast 40 Mädchen und Jungen nutzten die Möglichkeit, sich einer für sie neuen Sportart zu nähern. Neben der Bootskunde und der Rudertechnik stand auch der Spaß im Mittelpunkt. Insgesamt sechs Doppelvierer mit Steuermann gingen auf das Wasser des Dortmund-Ems-Kanals. Jeweils betreut von erfahrenen Sportlern des ARC zu Münster. Das Wetter spielte weitgehend mit, so dass gegrillt werden konnte und auch die rudertypische Nahrung 'Nudeln' reißenden Absatz fand. heißt es weiter. Osterhits für Kids' konnte Dank des starken Engagements der Jugendabteilung durchgeführt werden. *W N 25. 4. 2018*

Auch deshalb wurde ein weiteres Angebot geschaffen und in der vierten Ferienwoche, wiederum mit großer Resonanz angeboten.

DONNERSTAG, 09.08. (11-17 UHR) & FREITAG, 10.08. (11-17 UHR)
 Bootshaus des ARC zu Münster (4. FERIENWOCHE)
 Hansestraße 80

Ausreichend Schwimmkenntnisse erforderlich!
 15 € Gesamtgebühr; Mittagessen an beiden Tagen inklusive
 Alter: 10-14 Jahre

Anmeldung bis zum 01.08. an jugend@arc-ms.de



So ist es gelungen, alle Kinder des Vorjahres zu halten, viel neue zu gewinnen und somit eine fast neue Kindergruppe aufzustellen. Bei meinem letzten Besuch des Kindertrainings am Bootshaus Hiltrup, konnte ich 22 aktive Kinder zählen.



Zurück zur Strategie, diesmal Punkt acht:

Der ARC zu Münster fördert das Schulrudern in AG's und im Unterricht.

Es werden Angebote für Kinder (z.B. Schüler*innenregatten) entwickelt, um sie in die clubinternen Trainingsgruppen der Kinder und Junioren überzuleiten.

Zunächst wurde der Kontakt zu den Lehrern gesucht und wieder aufgenommen.

In Absprache mit Dirk Schulte-Wörmann, Protektor am Johann-Conrad-Schlaun-Gymnasium, entwickelte Michael Herzog mit großem Engagement ein Trainingsprogramm zum Aufbau eines Schul-Vierers mit Steuermann. Anreize, Herausforderungen schaffen und Ziele setzen, waren das Geheimnis dieses Projekts. Und es trug Früchte:



Das Schülerrudern ist stabiler Faktor und wird kontinuierlich mit Unterstützung unserer Trainer an beiden Boothäusern

durchgeführt. Wer einmal zusehen möchte, kann gern vorbeikommen:

Schülerrudern

Am **Bootshaus Mauritz** rudert das **Rats-Gymnasium** (Sommerhalbjahr) jeden

Dienstag von 14:30 bis 16:00 Uhr (AG)

Mittwoch von 15:30 bis 17:00 Uhr (Q1)

von 17:00 bis 18:30 Uhr (Q2)

und das **Johann-Conrad-Schlaun-Gymnasium**

Donnerstag von 13:45 bis 15:15 Uhr

von 15:30 bis 18:00 Uhr (LK).

Am **Bootshaus Hiltrup** findet man das **Kardinal-von Galen-Gymnasium** jeden

Montag von 12:05 bis 13:15 Uhr

von 13:30 bis 15:00 Uhr

Mittwoch von 08:00 bis 09:00 Uhr

von 10:40 bis 11:50 Uhr

und das **Immanuel-Kant-Gymnasium** am

Montag von 15:30 bis 17:00 Uhr

Donnerstag von 13:55 bis 15:30 Uhr

Schul-Cup 2018

Der Schul-Cup wurde vom Vorstand des ARC zu Münster ins Leben gerufen, um den Schülerinnen und Schülern, die im Rahmen des Sportunterrichtes das Rudern erlernen, eine weitere Motivation zu bieten. Er soll eine zusätzliche Perspektive, ein reizvolles Ziel darstellen und im Rahmen der Zielsetzung des ARC zu MS das Kinder- und Jugendrudern fördern. Seitens des ARC besteht die Hoffnung,



das die Schülerinnen und Schüler hierdurch Gefallen am Rudersport finden und in den ARC zu MS eintreten, was in

ARC richtet Ruder-Regatta mit KvG- und Kant-Mannschaften aus

Ein Hauch von Cambridge gegen Oxford

MÜNSTER-HILTRUP. Mit den beiden Hiltruper Gymnasien sowie mit dem Rats- und Mauritz-Gymnasium in Münster arbeitet der Akademische Ruderclub seit langen Jahren zusammen. Rüdern im Sportunterricht – an diesen vier Schulen passiert das nicht nur in der Theorie, sondern ganz praktisch.

Nun steht eine echte Premiere bevor. Der Ruderclub veranstaltet einen Schul-Cup – mit spannenden Ausscheidungsrennen der vier Gymnasien. Ein wenig klinkt das nach dem Rennen der britischen Elite-Universitäten Oxford und Cambridge, dem wohl berühmtesten Bootsrennen der Welt, wenn es am 2. September zum sportlichen Kräftemessen zwischen dem Immanuel-Kant-Gymnasium und dem Kardinal-von-Galen-Gymnasium kommt.

Bernd Iserloh betreut die Schüler des Kant-Gymnasiums, die in die Rennen gehen. Von der Jahrgangsstufe sechs bis zur Jahrgangsstufe neun reicht die Altersspanne. Alle sind Teilnehmer einer freiwilligen Ruder-AG, die das Kant-Gymnasium in Kooperation mit dem ARC anbietet. Von seinen Schülern erwartet er, dass sie sich „reinhängen“ bei dem sportlichen Wettkampf. Allerdings gehört nur ein Schüler

Die Ruder-AG des Immanuel-Kant-Gymnasiums unter Leitung von Bernd Iserloh bereitet sich auf die Teilnahme am Schul-Cup vor. Udo Weiss vom ARC hat dazu vier Gymnasien aus Münster eingeladen. Foto: gr

ken. Wie es mit der Mannschaft des KvG-Gymnasiums bestellt ist, bleibt derzeit etwas im Dunkeln. Das Team ließe am Montag entgegen der Absprache das Training einfach ausfallen.

Die Alte Fahrt des Dortmund-Ems-Kanals dient am 2. September als Rennstrecke. Gestartet wird in Höhe der Brücke „Westfalenstraße“. Das Ziel befindet sich am Steg des ARC. Die Zuschauer können sich entlang des Leinpfades oder auf der Brücke verteilen.

Der ARC veranstaltet den Schul-Cup im Rahmen seiner traditionellen „Rudi“-Regatta. „Rudi“ steht für Rudern um die Insel. Es geht einmal um die Kanalinself. Die Strecke auf dem Wasser beträgt 5,4 Kilometer.

Beim Schul-Cup wird in den der Gig-Booten gefahren. Jeweils zwei Teams treten gegeneinander an. Künftig Udo Weiss vom ARC an. „Damit schnuppern die Schüler bereits Regatta-Luft“, erläutert Weiss. Auf den Sieger wartet ein Wanderpokal. Der Schulcup 2018 ist ein Pilotprojekt. Bewährt sich Idee, könnte daraus durchaus ein Ruder-Wettbewerb

Ferienangebot: Rudern für alle

Der ARC bietet in der vierten Ferienwoche den Einsteigerkurs „Rudern in den Sommerferien“ an. Termine sind der 9. und 10. August (Freitag und Samstag) jeweils von 11 bis 17 Uhr. Das Angebot findet am Bootshaus des

chend Schwimmkenntnis sind erforderlich. schreibt der Verein. Die Kosten betragen 15 Euro inklusive eines Mittagessens an beiden Tagen. Das Angebot richtet sich an jugendliche im Alter von zehn bis 14 Jahre. Anmel-

Schul-Cup

Kant-Gym vs. KvG-Gym
Rats-Gym vs. Schlaun-Gym

SPRINT-RENNEN
am 2. September 2018
im Rahmen der RUDI

einigen Fällen schon geschehen ist.

Erstmals startete das „Kant-Gymnasium“ eine Projektwoche „Rudern“ am Bootshaus Hiltrup. Das Interesse war groß, 90 Anmeldungen lagen vor, doch nur 32 Anmeldungen konnte realisiert werden. Natürlich wurden die anderen Ruderinteressierten mit Hilfe unserer Jugendabteilung aufgefangen. Es hat sich also eine Menge getan, der Nachwuchsbereich ist stabilisiert und ausgebaut worden. Und es lohnt sich.

Der Bernkasteler RV beschreibt dies beim Thema Kinder-/Jugendrudern so: *Verantwortungsbewusstsein, Umsicht, Teamgeist und Disziplin ergeben sich im Rudersport durch den Umgang mit wertvollen Materialien, der Schifffahrt, den natürlichen Gewässerbedingungen und den notwendigen Gleichtakt im Mannschaftsboot fast natürlich, auch wenn es hier und da sanfter Unterstützung bedarf. Dies gilt sowohl für freizeit- als auch leistungssportlich aktive Jugendliche.*

Erstmals ausgelobter Schul-Cup des ARC

Kant erringt den zweiten Platz

Von Helga Kretzschmar

MÜNSTER-HILTRUP. Spannung versprach die Premiere des Schul-Cups, den der Akademische Ruderclub zu Münster (ARC) auf dem toten Arm des Dortmund-Ems-Kanals ausgetragen hatte. Für die Organisatoren war es ein Meisterstück, die Vierer-Rennboote herbeizuschaffen, um den acht Mannschaften der vier Gymnasien optimale Wettkampfbedingungen zu liefern.

Zwei Vierer-Gigs ruderten die ARC-Mitglieder eigens von ihrem Vereinsheim an der Schleuse zum Austragungsort, so dass das Equipment am Hiltruper ARC-Steg

komplett gestellt werden konnte. Gewählt hatten sie den Hiltruper Standort, weil hier keine vorbeifahrenden Schiffe Wellen schlugen und die Ufer flach sind. Beteiligt waren die Mannschaften des Kardinal-von-Galen- sowie des Immanuel-Kant-Gymnasiums sowie des Johann-Conrad-Schlaun- und des Ratsgymnasiums. Alle Schüler kennen den Sport vom regulären Unterricht oder aus den Nachmittags-AGs.

Dabei zeigte der Rennverlauf über die 500-Meter-Sprintstrecke recht unterschiedliche Leistungen. Gestartet hatten die Schüler an der Westfalenbrücke zunächst mit einem Zeitren-

nen, das sie jeweils einzeln mit ihrem Vierer mit Steuermann fuhren. Bei dem zweiten Durchlauf ruderten sie im so genannten K.O.-System, wobei die Schüler des Rats-Gymnasiums knapp mit einem Bugball mehr gewonnen hatten vor dem Boot des Kant-Gymnasiums. Dritter wurde das gemischte Team mit zwei Mädchen und zwei Jungen des Schlaun-Gymnasiums.

Den Wanderpokal übergab der Sportvorsitzende des ARC, Florian Marchand, der das gesamte Rennen begleitete. „Mit diesem Schul-Cup möchten wir die Schüler aller Münsteraner Schulen motivieren, an ihm teilzu-

nehmen“, sagte er. Wenn es gelingt, könnte daraus ein richtiges Event entstehen, nach dem Vorbild der Henley-Royal-Regatta, das die Engländer regelmäßig auf der Themse austragen.

Der Schul-Cup war eingebunden in die traditionelle „Rudi“ (Regatta rund um die Insel). Teilgenommen hatten hundert Breitensportler und 40 Schüler, die den 5,2 Kilometer Rundkurs absolvierten. Zu sehen waren sämtliche Rennboote, vom Einer bis zum Vierer. Sogar der selbst gebaute Katamaran des ARC wurde ins Wasser gelassen.

Auf dem Dortmund-Ems-Kanal kam es zu einem sportlichen Duell der beiden Hiltruper Gymnasien. Foto: hk

Alles hat sich also beim ARC zu Münster sehr positiv entwickelt, nur leider kann unser Material, unsere Ausstattung, mit dieser Entwicklung nicht mithalten. Im Kinderbereich haben wir momentan nur vier, maximal fünf regattataugliche Boote, was bei der Größe der Kindergruppe im nächsten Jahr zu Problemen führen wird, denn natürlich möchten wir kein Kind außen vor lassen.

Wir benötigen Kinderskulls und zumindest einen neuen Kindereiner.

Wer daher einen Spender kennt, sollte sich ein Herz fassen und ihn ansprechen oder an uns vermitteln. Das Boot (s. unten) bekäme natürlich seinen Namen. ☺



Ratsgymnasium gewinnt Schul-Cup

Bei der ersten Auflage des Schul-Cups des Akademischen Ruder-Clubs (ARC) Münster in Hilstrup konnte sich der gesteuerte Doppel-Vierer des Ratsgymnasiums gegen das Schlaun-Gymnasium und das Kant-Gymnasium durchsetzen und den neu gestifteten Wanderpokal mitnehmen. Ein weiteres Team des Ratsgymnasiums komplettierte den Erfolg durch einen vierten Platz heißt es in einer Pressemitteilung.

Cadet & Cadet Mini

Wir stellen vor: den besten altersgerechten Einer am Markt.

Basierend auf unserem Verständnis wie Jugendliche mit Herausforderungen umgehen, bieten wir zwei Renneiner für Kinder an. Hierbei handelt es sich um zwei Rennruderbootsformen in der richtigen Größe um jüngere Ruderer zu motivieren und die notwendigen Fähigkeiten für den Rudersport erlernen zu lassen.

Cadet 1x : für 45-60kg (99-132lbs), 720cm (23' 7") Länge

Cadet Mini : für 40-50kg (88-110lbs), 601cm (19' 9") Länge

