



## **Abnahmebedingungen zur Erlangung der Technikstufen 1 und 2**

Der Nachweis der TS 1 und 2 ist eine Voraussetzung für alle Kinder und Jugendlichen zur Teilnahme an DRV-Regatten. Die TS 1 ist Voraussetzung zum Erwerb der TS 2. Die Inhalte der TS überprüfen Grundfertigkeiten. Während die TS 1 die allgemeine Bootsbeherrschung und grundlegende Rudermanöver zum Schwerpunkt hat, bewertet die TS 2 insbesondere den Ruderzug in all seinen Phasen.

Die Abnahme der Technikstufen 1 und 2 erfolgt nur durch Prüfer\*innen, die den Kriterien die vom Vorstand der Thüringer Ruderjugend (TRJ) ausgewiesen worden entsprechen.

Sportler\*innen sollen den Inhalt und den Ablauf der Elemente kennen. Sie zeigen sie nach Aufforderung durch die Prüfer\*innen. Bei festgelegten Elementen wird geprüft, ob die Ruderbefehle beherrscht werden. Nicht bestandene Prüfungen können beliebig oft wiederholt werden, wobei ein ausreichend langer Übungszeitraum zwischen den Prüfungen liegen sollte.

Die Prüfer\*innen erstellen ein aussagefähiges Protokoll (Name, Jahrgang, Verein der Sportler\*innen) der Prüfung, möglichst in digitaler Form, und senden es zur weiteren Bearbeitung an die Landesjugendleitung der TRJ an [info@thrj.de](mailto:info@thrj.de) (siehe Vorlage TRJ).

### **Anmeldung zur Prüfung**

Die TRJ bietet im Jahresplan Möglichkeiten zur Abnahme der Technikstufe an. Weitere Termine sind in Rücksprache mit der Landesjugendleitung möglich und unter [info@thrj.de](mailto:info@thrj.de) anzumelden.

### **Durchführung der Prüfung**

Maßgebend für die Entscheidung über das Bestehen der Technikstufen ist grundsätzlich die Fragestellung, ob sich Kinder und Jugendliche sicher im Regatta-Betrieb bewegen können. Diese Entscheidung liegt im Ermessen des Prüfenden.

Die Prüfung soll von vereinsfremden Prüfer\*innen bzw. nicht von den direkten Trainer\*innen abgenommen werden.

Vor Beginn der Prüfung besprechen die Prüfenden kurz die Inhalte und den Ablauf der Prüfung mit den Prüflingen. Im Nachgang erfolgt eine Auswertung der Prüfungsergebnisse gemeinsam mit den Prüflingen und zugehörigen Trainer\*innen.

Im Prüfprotokoll sind Fehler kenntlich zu machen (Plus- und Minus-Symbole). Das Protokoll ist vom Prüfenden zeitnah dem Vorstand der TRJ zuzusenden ([info@thrj.de](mailto:info@thrj.de)).

### **Prüfer\*innen**

Der Vorstand der TRJ führt eine Kartei berechtigter Prüfer\*innen. Die TRJ erteilt auf Anfrage Auskunft über Namen und Kontakte.

Für die Berufung als Prüfer\*in, gilt folgendes Verfahren:

1. Gültige Jugendleiter\*innen- (ruderspezifisch), oder Trainer\*innen-Lizenz
2. 2 Hospitationstermine zur Abnahme der TS durch erfahrene Prüfer\*innen
3. Empfehlung der jeweiligen Prüfer\*innen, bei denen Hospitation stattfand
4. Bestätigung durch den TRJ-Vorstand

Die Landesjugendleitung behält sich vor, bei Technikprüfungen zu hospitieren und/oder Prüfberechtigung zu entziehen.



## Technikstufe 1

### Bootssicherheitsübungen:

- Gewichtsverlagerung mit auf der Bordwand fixierten Skulls (5 x nach jeder Seite)
- Handklatsch (3x)
- Aufstehen im Boot, Skulls werden mit einer Hand gehalten, Ausführen von 3 Kniebeugen
- sicheres Gegenrudern ca. 10 Schläge
  - Nutzung ganzer Rollbahn
  - lockere Griffhaltung (Finger)
  - gleich hohe Innenhebelführung
  - Innenhebel rechts näher am Körper als links
  - kein Wegtauchen oder Herausgleiten der Blätter
- Wende über Backbord und über Steuerbord (jeweils 180 Grad)
  - Kriterien wie beim Rückwärtsrudern
- Abstoppen aus der Vorwärtsfahrt auf Kommando mit beiden Skulls gleichzeitig
- Skull lang einseitig aus der Vorwärtsfahrt auf Kommando

### Voraussetzende Übungen:

- in der Vorlage gleichzeitiges Heben und Senken der Blätter bis zur Schwimmlage (5 x)
  - Handgelenke gestreckt
  - lockere Griffhaltung (Finger)
  - gleiche Innenhebelhöhe
- in der Rücklage gleichzeitiges Ausheben der Blätter mit anschließender Armstreckung (5 x)
  - lockere Griffhaltung (Finger)
  - senkrecht ausheben mit Abknicken der Handgelenke
  - gleiche Innenhebelhöhe
- Selbständiges Einsteigen und Ablegen vom Steg (mit Hilfe)
- Anlegen mit Hilfe und selbständiges Aussteigen.

Bei ungünstigen äußeren Bedingungen (Wind, Wellen) können einzelne Aufgabenstellungen wiederholt werden.

## Technikstufe 2

### Voraussetzung ist bestandene Prüfung Stufe 1

- Selbständiges Einsteigen und Ablegen ohne Hilfe
- Vorwärtsrudern
  - mindestens 15 Schläge SF 18 bis 20
  - mindestens 15 Schläge SF 24 bis 26
  - die Forderungen des DRV zur Schlag- und Bewegungsstruktur sind dabei prinzipiell zu erfüllen
- Ausbalancieren des Bootes nach 3 bis 5 Schlägen für mindestens 3 sec (leicht angerollt Hände vor den Knien)
- sicheres Gegenrudern (Ansteuern eines vorgegebenen Punktes)
- Selbständiges Einsteigen und Ablegen vom Steg ohne Hilfe
- Selbständiges Anlegen und Aussteigen ohne Hilfe



**Elemente für die Technikstufe TS 1 und TS 2**

Bei den mit einem \* gekennzeichneten Elementen wird zuvor ein Ruderbefehl gegeben.

Technikstufe 1:	Technikstufe 2:
Einsteigen *	Einsteigen *
Ablegen mit Hilfe	Ablegen ohne Hilfe
Gewichtsverlagerung (je 5x)	Schlagfrequenz 18 bis 20
Handklatsch über dem Kopf (3x)	Schlagfrequenz 24 bis 26
Aufstehen, 3 Kniebeugen	Rhythmus (Durchzug – Freilauf)
Vorlage, Heben und Senken der Blätter	Innenhebelführung
Rücklage, Aushebeln – Hände weg	Wasserfassen
Wende über Backbord *	Durchzug
Wende über Steuerbord *	Aushebeln
Gegenrudern (ganze Rollbahn) *	Vorlage
Vorwärtsrudern und Abstoppen *	Rücklage
Vorwärtsrudern und Skull lang einseitig *	Einspannung
Anlegen mit Hilfe	Blätter frei über Wasser
Aussteigen *	Balancieren aus dem Rudern
	sicheres Gegenrudern (Ziel ansteuern) *
	Anlegen ohne Hilfe
	Aussteigen *



**Technikprüfung Stufe 1**

<b>Prüfungsort und -tag:</b>	Name, Geburtsdatum, Verein				
<b>Prüfer:</b>					
Einsteigen					
Ablegen mit Hilfe					
Gewichtsverlagerung					
Handklatsch über dem Kopf					
Aufstehen, Ausführen von 3 Kniebeugen					
Vorlage - Heben und Senken der Blätter					
Rücklage – Aushebeln und Hände weg					
Wende über Backbord					
Wende über Steuerbord					
Rückwärtsrudern (gegen den Strom)					
Anlegen mit Hilfe					
Blatt lang					
Stoppen					
Anlegen					
<b>Prüfungsergebnis:</b>					



**Technikprüfung Stufe 2**

<b>Prüfungsort und -tag:</b>	Name, Geburtsdatum, Verein				
<b>Prüfer:</b>					
Einsteigen, Ablegen ohne Hilfe					
Schlagfrequenz 18 bis 20					
Schlagfrequenz 24 bis 26					
Rhythmus (Durchzug – Freilauf)					
Innenhebelführung					
Wasserfassen					
Durchzug					
Aushebeln					
Vorlage					
Rücklage					
Einspannung					
Blätter frei über Wasser					
Balancieren aus dem Rudern					
Gegenrudern (ganze Rollbahn)					
Gegenrudern (Ziel anfahren)					
Anlegen ohne Hilfe, Aussteigen					
<b>Prüfungsergebnis:</b>					