Basiskurs für Erwachsene 2024

Breitensport Ruderclub Blauweiss Basel

Der RC Blauweiss Basel bietet jährlich einen Basiskurs Rudern für sportliche Erwachsene an. Dieser Kurs dauert drei Tage und wird in deutscher Sprache durchgeführt.

Anforderungen Rudern ist ein anforderungsreicher Sport hinsichtlich Koordination, Beweglichkeit und Konzentration. Daher eignet sich Rudern nicht als Einstiegssportart und es braucht Geduld, Frustrationstoleranz und einen langen Atem.   
Rudern ist ein Mannschaftssport, der hohe soziale Kompetenz und Verbindlichkeit erfordert. Auch der Club ist eine Art «Mannschaft», die durch das Engagement jedes Einzelnen lebt.   
Rudern ist eine Sportart in und mit der Natur – die nicht immer nach unserer «Pfeife tanzt». Daher bedarf es Flexibilität und Wettertauglichkeit.

Sicherheit Da wir auf offenen, fliessenden Gewässern unterwegs sind, ist es zwingend notwendig, dass die Teilnehmenden 300m in freiem Gewässer schwimmen können.

Datum/Uhrzeit Fr 19. April, 14.00 – 18.00 Uhr

Sa 20. April, 09.00 – 16:30 Uhr

So 21. April, 09.00 – 16:30 Uhr

Alternativtermin bei sehr schlechten Wettervoraussetzungen ist das   
Wochenende vom 4. – 5. Mai 2024. Jedoch unabhängig von den Wetteraussichten startet der Basiskurs am Freitag, den 19. April.

Kursinhalt Der Basiskurs startet am Freitag mit einem intensiven Kick-Off: Einführung   
ins Rudern, in die Infrastruktur und die Sicherheitsregeln inklusive einer ersten   
Ruderausfahrt. Samstag und Sonntag finden jeweils am Vormittag und am Nachmittag Ruderausfahrten statt. Mittagessen und Pausenverpflegung sind   
offeriert. Die Teilnehmenden müssen während des Basiskurses am besten   
an allen, jedoch an mindestens vier Ruderausfahrten teilgenommen haben.   
Danach findet eine Standortbestimmung statt.

Nach dem Basiskurs Nach dem Basiskurs werden die Teilnehmenden im Rahmen der offenen Rudertermine dienstags und freitags, 18.00 Uhr intensiv weiter begleitet,   
gecoacht und von einem Mentor oder einer Mentorin in den Ruderbetrieb im Breitensport eingeführt. Zwei Wochen nach dem Basiskurs kann bei Eignung und nach Absprache der Antrag auf Mitgliedschaft gestellt werden.

Im Zeitraum Mai/Juni wird die Teilnahme an mindestens acht (begleiteten) Trainings erwartet. Danach kann frei an den offenen Trainingsgefässen im Breitensport teilgenommen werden (Di/Fr 18 Uhr, So 10 Uhr).

Anmeldung Basiskurs

Interessierte melden sich per Mail [ruderkurse@rcblauweiss.ch](mailto:ruderkurse@rcblauweiss.ch) bis **15. Februar 2024** an.   
Die Platzzahl ist beschränkt. Definitiver Bescheid über die Aufnahme bis 15. März 2024.

Bitte mit der Anmeldung dieses Formular ausgefüllt mitsenden – Danke!

|  |  |
| --- | --- |
| Vorname, Name | … |
| Geburtsdatum | … |
| Wohnadresse | … |
| Mobil-Nummer für kurzfristigen Kontakt | … |
| Sportliche Aktivitäten der letzten zwei Jahre | … |
| Sportliche Aktivitäten in der Kindheit/Jugend | … |
| Motivation/Auslöser, warum das Interesse  aufs Rudern gefallen ist | … |
| Erwartungen an den Kurs | … |
| Wie viel Zeit möchtest du/kannst du  zukünftig fürs Rudern einplanen/Woche? | … |
| Hast du bereits Erfahrungen im Rudern sammeln können (z.B. einen Schnupperkurs Rudern)?  Wenn ja, wann und wo? | … |
| Hast du bereits persönliche Kontakte zu Mitgliedern des RC Blauweiss Basel? Wenn ja, zu wem? | … |
| Wie hast du vom Basiskurs  beim RC Blauweiss Basel erfahren? | … |

Kurskosten CHF 400.–  
Basiskurs und bei Eignung inklusive individuelle Betreuung in der   
Fortgeschrittenenphase.   
  
Den Betrag bitte vor Beginn des Kurses auf folgendes Konto überweisen:   
Postfinance: IBAN CH64 0900 0000 4001 1400 3   
Ruderclub Blauweiss Basel   
Vermerk: Basiskurs 2024