

Basiskurs für Erwachsene im Breitensport Ruderclub Blauweiss Basel

Der Ruderclub Blauweiss Basel bietet jährlich einen Basiskurs Rudern für sportliche Erwachsene an.

- 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 eine Mannschaftssportart, was 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 einer gewissen Flexibilität und Wettertauglichkeit.
- Da wir auf offenen, fliessenden Gewässern unterwegs sind, ist es zwingend notwendig, dass die TeilnehmerInnen 300 m in freiem Gewässer schwimmen können.
- Ausreichende Deutschkenntnisse werden vorausgesetzt.

Termine:

Anmeldeschluss: 15. Februar 2019.

Definitiver Bescheid über die Aufnahme: bis 15. März 2019 per Mail.

Kursdurchführung: Freitag, 26. April, 14-18 Uhr, Samstag, 27. April, 9-16:30 Uhr, Sonntag, 28. April, 9-16:30 Uhr

Alternativtermin bei sehr schlechten Wettervoraussetzungen: Freitag, 26. April, 14-18 Uhr, Samstag, 11. Mai, 9-16:30 Uhr, Sonntag, 12. Mai, 9-16:30 Uhr

Der Basiskurs startet mit einem intensiven Kick-Off am Freitag, 26. April mit einer Einführung ins Rudern, in die Infrastruktur und die Sicherheitsregeln inkl. einer ersten Ruderausfahrt.

Samstag und Sonntag finden jeweils am Vormittag und am Nachmittag Ruderausfahrten statt. Mittagessen und Pausenverpflegung sind offeriert.

Die TeilnehmerInnen müssen während des Basiskurses am besten an allen, jedoch an mindestens vier Ruderausfahrten teilnehmen. Danach findet eine Standortbestimmung statt. Bei Eignung folgt die Fortgeschrittenenphase.

Nach dem Basiskurs:

Während der Fortgeschrittenenphase werden die TeilnehmerInnen im Rahmen der offenen Rudertermine dienstags und freitags, 18h intensiv weiter begleitet und gecoacht und von einem Mentor oder einer Mentorin an 5 Terminen in den Ruderbetrieb im Breitensport eingeführt.

Im Zeitraum Mai/Juni wird die Teilnahme an mindestens 8 Trainings erwartet.

Wenn die Fortgeschrittenenphase erfolgreich absolviert wurde, kann ein Antrag auf Mitgliedschaft gestellt werden und frei an den offenen Trainingsgefässen im Breitensport teilnehmen werden (Di./Fr. 18h, So. 10h).



**RUDERCLUB BLAUWEISS
BASEL**

Anmeldung:

Die Platzzahl ist beschränkt. Interessierte melden sich per Mail an ruderkurse@rcblauweiss.ch bis 15. Februar 2019 an. In der Anmelde-Email bitte diese Tabelle verwenden und folgende Informationen ergänzen:

Vorname/Name:	
Geburtsdatum:	
Wohnort:	
Sportliche Aktivitäten der letzten 2 Jahre:	
[evtl. 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?]	

Kurskosten: CHF 400 (enthält den Basiskurs und bei Eignung die individuelle Betreuung in der Fortgeschrittenenphase)

Den Betrag bitte vor Beginn des Kurses auf folgendes Konto überweisen:

PostFinance

Ruderclub Blauweiss Basel

IBAN: CH6409000000400114003

Zahlungszweck: Basiskurs 2019