

## G-Kurs 2018 / 2019

### EINLADUNG zur Teilnahme am G-Kurs

- an alle Clubmitglieder, die den G-Status erreichen möchten
- an alle Clubmitglieder mit G-Status, die einzelne Modulangebote im Sinne der Weiterbildung besuchen möchten

„G“ steht bekanntlich für gewandt. Wir verstehen darunter die Summe verschiedener Erfahrungen im Rudersport und auch eine Vertrautheit mit unserem Clubleben. Der G-Status ist somit nicht nur ein Ausweis für rudertechnische Fähigkeiten eines SCK Mitglieds, sondern ein Reifezeugnis in dem Sinn, dass G-Mitglieder bereit und fähig sind, eine Verantwortung zu tragen, die über die reine Bootsbeherrschung hinausgeht.

**Voraussetzung** für das „G“ sind formell (gemäss SCK-Ordnung) mindestens 3 Jahre Clubmitgliedschaft und 2000 km Rudererfahrung (Log-Bucheinträge).

Dies schliesst mit ein:

- Die Fähigkeit im Skull-Boot und im Riemen-Ruderboot zu rudern.
- Eine Ruderausfahrt vorbereiten und anleiten sowie ein Mannschaftsboot steuern zu können und auch ab und zu das Anleiten eines Anfängerbootes zu übernehmen.
- Erfolgte Integration im Clubleben mit Teilnahme an den Ruder-Anlässen und mit Beteiligung an Putz- und Reparaturtagen oder Papiersammlungen.
- Absolvierung der 7 Ausbildungsmodule mit den entsprechenden Schulungs-Ausfahrten. Alle Teile müssen absolviert werden. Wer an einem vorgesehenen Datum verhindert ist, kann das entsprechende Modul in einem späteren Kurs (ev. 2021) nachholen.

### Kurs-Inhalte / Module 1 bis 7

Modul / Thema	Inhalt	Verantwortlich für Modul	Datum / Ort	Uhrzeit Trotte
<b>1. Bootskunde</b>	Materialien und Kräfte, Wartung und Pflege von Booten	Rainer Klostermann	Di 15.01.19	19:00 - 21:30
<b>2. Regeln</b>	Rechtliche Aspekte, insbesondere zu Sicherheit, Haftung und Versicherung	Martin Ammann	Mi 28.11.18	19:00 - 21.30
<b>3. Gesundheit</b>	Informationen zu körperlichen Bewegung sowie Kraft und Stabilität beim Rudern (Indoor)	Marianne Conzett	Sa 15.12.18	10:00 -12:30
<b>4. Wetterkunde</b>	Allgemeine- und typische Wetterlagen in der Schweiz und insbesondere am Zürichsee Grenzwertiges Ruderwetter	Silvain Michel	Sa 08.12.18	10:00 - 12:00
<b>5. Rudern Theorie I Theorie II</b>	Möglichkeiten erkennen, die der Verbesserung der Rudertechnik dienen	Theo Weber	Di 13.11.18 Sa 19.01.19	19-21.30 10-12:30

<b>6. Rudern</b>	Nachweis der Vertrautheit im	Pamela		
<b>Praxis I</b>	- Skullboot 1. Teil	Weisshaupt	Sa 24.11.	14-17:00
<b>Praxis II</b>	- Skullboot 2. Teil	Theo		
		Weber	Sa 26.01.	08-12:00
<b>Praxis III</b>	- Riemen-Ruderboote / Rudern und Steuern (Coxing)	Coni Hottinger u. Walti Peier	Sa 02.03.	08-12:00
<b>7. Ruderszene</b>	Wissenswertes zu unserer Clubgeschichte. Aktuelles zum SCK. Wettkampfszene, SRV und Sportförderung.	Martina Sintzel	Di 05.03.	18-21:20
	<b>Erteilung G-Status mit G-Zertifikat</b>		Di 05.03.	21:00

Zusätzlich zur Absolvierung des G-Kursmoduls 6 (Rudern-Praxis I / II / III)) werden Crews gebildet, welche selbständig ad hoc Ausfahrten abmachen, um das Gelernte zu vertiefen. Mehr darüber im G-Kurs selber.

Die Leitung des neuen G-Kurses wurde vom Vorstand eingesetzt und wird von Walti Peier und Coni Hottinger wahrgenommen. Anmeldungen nimmt letzterer via Mail [c.hottinger@bluewin.ch](mailto:c.hottinger@bluewin.ch) entgegen. Mit Eurer Anmeldung zum G-Kurs bestätigt ihr, die entsprechenden Voraussetzungen für den Kurs erfüllen zu können.

**Fragen zum „G“- Kurs** können unter der gleichen Adresse gestellt werden oder es können Möglichkeiten aufgezeigt werden, wie ihr fehlende Erfahrungen und Kenntnisse (z.B. als Steuermann / Steuerfrau) bis zum Kursbeginn sammeln könntet. Für die Druckkosten der Modul-Scripts wird am Kurs um einen Kostenbeitrag gebeten.

Der Vorstand SCK und die Leiter des G-Kurses bedanken sich für die tolle Mitarbeit aller hilfreichen Referenten und hoffen, mit dem neuen G-Kurs ein vielseitiges Fortbildungsangebot für Clubmitglieder anbieten zu können. Teilnehmer für den ganzen G-Kurs und auch Clubmitglieder mit gewünschtem Teilpensum sind herzlich willkommen.

**Anmeldungen** bitte umgehend, möglichst aber **vor Mitte Oktober 2018** per E-Mail an [c.hottinger@bluewin.ch](mailto:c.hottinger@bluewin.ch)

- Anmeldung zur Erlangung des G-Status mit Absolvierung des ganzen Kurses.  
Bitte Nachweis der Erfüllung der Voraussetzungen erbringen / kurz beschreiben.
- oder
- Anmeldung zum Teilpensum (Aufzählung der gewünschten Kurs-.Module)

Mit rudersportlichen Grüßen für den Vorstand und für das „G-Team“

Walter Peier

Coni Hottinger

Module			2018				2019		
Legende: X= zusätzliche Ruder-Trainings		Oktober	November	Dezember	Januar	Februar	März	April	Mai
1	Bootskunde (Rainer)				Di 15.01.19 19 - 21:30				
2	Regeln (Martin)		Mi 28.11.18 19 - 21:30						
3	Gesundheit (Marianne C.) Körper-Training (Indoor)			Sa 15.12.18 10 - 12:30					
4	Wetterkunde (Silvain)			Sa 08.12.18 10 - 12:00					
5	Rudern Theorie I (Theo)		Di 13.11.18 19 - 21:30						
	Rudern Theorie II (Theo)				Sa 19.01.19 10 - 12:30				
6	Rudern Praxis I (Pam)		Sa 24.11.18 14 - 17:00	XXXXXXXXXXXXX					
	Rudern Praxis II (Theo)				Sa 26.01.19 08 - 12:00	XXXXXXXXXXXXX			
	Rudern Praxis III (Riemenrudern und Steuern) (Coni / Walti)						Sa 02.03.19 08 - 12:00 XXXXXXXXXXXXX		
7	Ruderszene (Martina) als Abschlusstag mit G-Zertifikat						Di 05.03.19 18 - 21:30		

