

## **J+S Leiterkurs Rudern SO 535/19 in Solothurn/Zuchwil vom 21.-24. Februar und 15./16. März 2019**

Rudern ist nicht nur ein Kraftakt

20 neu ausgebildete J+S-Leiter Rudern

Im Februar und März fand der J+S-Leiterkurs Rudern statt. Organisiert wurde der Kurs von der kantonalen Sportfachstelle Solothurn. So fanden sich 20 motivierte Kursteilnehmer in Solothurn ein, um die Anerkennung als J+S-Leiter zu erhalten. Geleitet wurde der Kurs von Franziska Abegglen (Kursleiterin, Bern), Bea Schwarzwälder (Klassenlehrerin, Magglingen) und Jürgen van den Berg (Klassenlehrer, Liebefeld).

Zum Kursprogramm gehörten neben dem Theorieteil auch praktische Übungen auf der Aare. Daher wurde zu Kursbeginn eine Eignungsprüfung von den Teilnehmern abgelegt. Bei der Zusammenarbeit mit Kindern und Jugendlichen auf dem Wasser ist der richtige Umgang mit Sicherheits- und Präventivmassnahmen von grosser Bedeutung. Allgemein beginnen Kinder und Jugendliche mit zehn Jahren mit dem Rudersport. So wurden die Teilnehmer im Rahmen des Kurses auf die nötigen Sozialkompetenzen sensibilisiert.

Beim Rudern geht es um die Ausgewogenheit zwischen Kraft und Technik. Ausser im Einzelboot spielt auch Teamarbeit eine wichtige Rolle. So ist die Teamabsprache ein essentieller Bestandteil. In dieser Hinsicht wurde im Kurs viel mit Musik gearbeitet, um die Teilnehmer auf Rhythmusintervalle zu sensibilisieren. Neben Kraft- und Ausdauertraining ist somit auch mentales und rhythmisches Training ein wichtiger Bestandteil des Rudersports.

Neue J+S-Leiter Rudern im Kanton SO: Timon Stricker (Olten) und Lukas Zeltner (Olten).