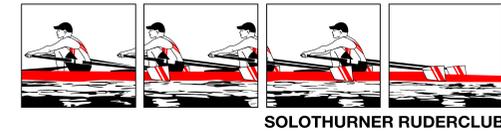


# SRC PORTFOLIO

von .....



	Niveau 1 SCHNUPPERN		Niveau 2 LERNEND		Niveau 3 STANDARD (Clubmitglied)		Niveau 4 FORTGESCHRITTEN	
<b>Handling – Fahrordnung - Begriffe</b>		☺		☺		☺		☺
<b>Boot wählen</b>	-		angeleitet		breite Boote selbstständig schmale Boote möglich		schmale Boote selbstständig	
<b>in Logbuch ein- und austragen</b>	angeleitet		selbstständig		✓		✓	
<b>Ruder aussuchen, am Ponton ablegen, in Dollen einlegen</b>	angeleitet		selbstständig		✓		✓	
<b>Boot tragen, drehen, Steuer einsetzen, nachbereiten, reinigen</b>	angeleitet		ohne Anleitung Kommando umsetzen, breite Boote: selbstständig		Kommando geben, Führung übernehmen, schmale Boote: tragen über Kopf eingeführt		schmale Boot selbstständig	
<b>Ruderplatz (Stemmbrett) an Land einrichten</b>	angeleitet		selbstständig		Wissen korrekt weitergegeben		✓	
<b>ein- und auswassern</b>	angeleitet		ohne Anleitung Kommando umsetzen, selbstständig		Kommando geben, Führung übernehmen		✓	
<b>ins Boot einsteigen, einrichten, aussteigen</b>	angeleitet, individuell		selbstständig, individuell		selbstständig, auf Kommando, gemeinsam im Team		✓	
<b>Fahrordnung</b>	gehört		kennen		befolgen und anwenden		✓	
<b>Begriffe: Bug, Heck, Steuer-/Backbord, Sitz, Rollbahn, Stemmbrett, Dolle, Ausleger, Manschette</b>	gehört		kennen		anwenden		✓	
<b>Rudertechnik</b>		☺		☺		☺		☺
<b>Ausgangsposition/Sicherheitsposition</b>	einnehmen unter Anleitung		einnehmen selbstständig		✓		✓	
<b>Körperhaltung in Einsatz- und Finishposition</b>	gehört		einnehmen		korrekt einnehmen mit gestrecktem Rücken		Fehlhaltung korrekt bei Teammitgliedern korrigieren	
<b>Bewegungsablauf: Beinschlag - Hüfte öffnen - Armzug - Hüfte schliessen - vorrollen</b>	bekannt, inkl. erste Umsetzung		korrekter Ablauf mit Konzentration		korrekter Ablauf automatisiert, kann auseinandergenommen werden		Übungen Schlagaufbau vom Einsatz/Finish bekannt, angeleitet	
<b>Ruder in Händen halten</b>	zwischen Finger und Daumen		Handgelenke waagrecht		aus den Fingern drehen		Fehler bei anderen erkennen	
<b>Ruderblatt führen</b>	aufgedreht durchs Wasser		auf korrekter Wasserhöhe		aufgedreht rudern, einzeln		ganze Mannschaft aufgedreht rudern	
<b>Boot im Gleichgewicht</b>	Hände auf gleicher Höhe / aufrecht im Boot sitzen		C-Gig: vorrollen ohne Wasserkontakt, Gefühl für Gleichgewicht finden		B-Gig: vorrollen ohne Wasserkontakt, Gleichgewicht herstellen		schmales Boot: Gleichgewicht halten, während Rudern wiederherstellen	

Ruder in Finish und Einsatz	auf-/abdrehen		zeitgerecht auf-/abdrehen		senkrecht eintauchen und ausheben		Finish mit Enddruck ausheben, Einsatz im Umkehrpunkt	
Ruderschlag/Rhythmus	angeleitet abnehmen		korrekt abnehmen		angeben		verändern können	
50 Schläge mit Schlagzahl ...	-		20		16-24		auch hohe Schlagzahlen	
steuern, ablegen, landen	-		erste Auseinandersetzung		sicher steuern mit Fuss und Hand		✓	
<b>Kommando</b>		☺		☺		☺		☺
an Land: auf, ab, drehen gegen Berg/Wasser	anwenden		geben		✓		✓	
im Boot: Ausgangsposition, bereit-weg, Isio, stopp, einstecken, Wende über Steuer-/Backbord	anwenden		geben		✓		✓	
Im Boot: schweben, und ab, kurze/lange Wende	-		anwenden		geben		✓	
<b>Manöver</b>		☺		☺		☺		☺
Boot stoppen	angeleitet		angeleitet		selbstständig		✓	
Boot kontrolliert schaukeln lassen	angeleitet		selbstständig		✓		✓	
Boot stabilisieren in ...	Sicherheitsposition		in Ausgangsstellung		in allen Positionen		✓	
wenden über beide Seiten	angeleitet		lange Wende		kurze Wende		✓	
Boot schweben lassen	-		angeleitet		selbstständig		✓	
rudern rückwärts	-		angeleitet		selbstständig		✓	
<b>Datum / Visum erfüllt</b>								

**Niveau 1:** Der absolvierte Schnupperkurs erlaubt dir die Teilnahme am begleiteten Rudertraining, das es erlaubt, Niveau 2 bis August erreichen zu können.

**Niveau 2:** Das erfolgreich absolvierte Niveau 2 ermöglicht es dir, die SRC-Mitgliedschaft zu beantragen. Nur breite Boote in Begleitung einer Person mit Niveau 3 sind dir erlaubt. Deine Teilnahme am begleiteten Rudertraining wird vom Club erwartet. Die Teilnahme an Wanderfahrten ist noch nicht möglich.

**Niveau 3:** Das erfolgreich absolvierte Niveau 3 erlaubt es dir, die Clubboote selbstständig zu nutzen. Der SRC empfiehlt dir, die Technikkurse zu besuchen und dich weiterzuentwickeln. Der Übertritt in Mastergruppen und die Teilnahme an Wanderfahrten sind möglich. Du bist berechtigt, schmale Boote zu benutzen.

**Niveau 4:** Du verfügst über hohe technische Fähigkeiten und vertieftes Wissen und übernimmst Verantwortung im Boot. Auf Niveau 4 bewegen sich Erfahrene, aktive und ehemalige Regattierende und ausgebildete Leitungspersonen.