



Søborg, den 30. april 2009

## Ungdomsrådsmøde den 17.-18. april 2009 19.30 i Assens Roklub

### Deltager:

Gitte Andersen, Assens Roklub (GA)  
Line Schmidt, Silkeborg Roklub / Lyngby Roklub (LS)  
Tine Kranker, **Frederikshavn Roklub** / Lyngby Dame Roklub (TK)  
Anders Kielsholm, Lemvig Roklub (AK)  
Flemming Grau, DFFR Ungdom (FG)  
Martin Nygaard Diedrichsen, DFFR Ungdom (MND)

### Afbud:

Silja Rasmussen, Kolding Dame Roklub (SR)  
Tobias Merkel, Flensborg Roklub (TM)

### Referat for mødet:

#### Medlemmer til Ungdomsråd.

Rådet består lige nu af:

Gitte Andersen, Assens Roklub  
Line Schmidt, Silkeborg Roklub / Lyngby Roklub  
Tine Kranker, **Frederikshavn Roklub** / Lyngby Dame Roklub  
Anders Kielsholm, Lemvig Roklub  
Silja Rasmussen, Kolding Dame Roklub  
Tobias Merkel, Flensborg Roklub

#### Ideer til flere medlemmer.

Vi mangler nogle fra kaproersiden. Der har været sendt en mail ud til kraftcentrene uden den store tilbagemelding, Dog har MND efterfølgende haft fat i nogle trænere, som vil vende tilbage med nogle forslag.

Rådet kom frem til at disse personer kunne spørges om de ville være med i rådet

Christina Lind-Hansen (LDR) (Kaproer)  
Anne Søby (Silkeborg) (Kaproer)  
Anna Tandrup Nyengaard (Silkeborg) (Kaproer)  
Anders Capton (Nyborg) (Motionsroer)  
Mathias Harrebek (Nyborg) (Motionsroer)  
Alexander & Christian Tramm (Humblebæk) (Kaproer)  
Christian Kofod (Ishøj) (Motionsroer)  
Anna Ringgaard (LDR) (Motionsroer)  
Ida Ringgaard (LDR) (Motionsroer)

#### Hvordan skal arbejdsformen være.

Brug GroupCare til diskussion, mellem møderne. MND prøver at starte nogle diskussioner ud fra de emner der er på dette møde.  
Mødes 2 gang om året. De ligger første 1. weekend i marts og 1. weekend i oktober.

#### Kort orientering fra Ungdomsudvalget.

Om det kommende års aktiviteter. Alle fik invitationerne til de 3 sommer arrangementer  
Om hjemmesiden, og hvorfor der ikke er kommet ny endnu, men at der arbejdes på det

POSTBOKS 74 • SKOVALLEEN 38 A • DK 2880 BAGSVÆRD • TELEFON 4444 0633 • TELEFAX 4444 0449

Mail: dffr@roning.dk • www.roning.dk

BANK: 4180 3119 113040 • GIRO: 3 02 30 52 • SE-NR 66 38 16 17

PROTEKTOR

HENDES KONGELIGE HØJHED PRINSESSE BENEDIKTE

## **Ny træner uddannelse for 15-20 årige.**

Er indholdet det rigtigt? Er formen den rigtig?

Oplæget er med som bilag 2 og dette er kommentarer til det.

Undrede sig over der kun er sat en 1 weekend af, når der står i beskrivelsen, at der skal bruges 2 weekender.

Bange for at der er for få i den alder som få lov at komme på trænerkursus af deres klub.

God ide at bruge denne gruppe, til at træne mindre ungdomsroer ud i klubben, så man holder på dem.

Der er klubber som aldrig ror outrigger. Hvad med dem, skal de ikke kunne være med. Scullerinstruktion er en god ide. Måske det mangler på A- og B-modulet. Der skal være fokus på hvordan man får nye ud i outrigger, og giver dem instruktion.

Datoen skal tage højde for kapronings-/Ungdomskalenderen.

20 år er lidt lavt. Måske det var en god ide at hæve den til 25 år.

Måske lave et A og et B hvor man lægger op til at det primært er for unge, så man kan nøjes med den ene weekend, men så har mulighed for at forsætte sin uddannelse på et vil almindelig kursus.

For at få flere unge på kursuset generelt, så lave en rabatordning for de unge under 22 år.

## **Skolesamarbejde.**

Oplæget er med som bilag 1 og dette er kommentarer til det.

Navnet "DM i Skoleroning" vil være godt, da det ligger op ad Skolefodboldturneringen som er kendt.

Arbejde i klubberne må ikke blive uoverskueligt. Det skal være muligt både at bruge meget tid og energi, men også nøjes med at bruge en dag.

Laves en vejledning om "Hvordan få man som klub fat i skolen". Man skal have fat i idrætslærerne. Evt. skal Forbund/DFBR i samarbejde med klubben skabe kontakten.

Der må ikke være for langt transport måske der skal laves noget i hver kommune.

5. klasse med kan godt være en ide, da klubberne har den aldersgruppe.

Vil sådan et projekt kunne give flere medlemmer? Hvis det ikke kan skal det ikke laves, da vi ikke bare skal lave det for at opfylde krav til DIF fordelingsnøgle.

Skal måske ligge i foråret så men derefter kan komme på vandet. Det kræver bare meget god planlægning pga. skolerens planlægning. Hvid det ligger tidlig efterår kan man også nå på vandet enden vinteren. Det giver kort planlægningsperiode og er nok letter for klubberne.

Skal være som skolemotionsdag, så det er noget man skal se frem til år efter år. Men ikke ligge sammen med den traditionel "Skolerne Motionsdag".

Tværfarlig er en god idé. Der skal være undervisningsmateriale til skolerne, så det er lige til at gå til. Det er Forbundet der skal udarbejde sådan materiale.

I samme omgang skal der laves noget som kan bruges til at fortælle hvad roning er evt. en video som max er 30 min til skolebørn.

Skal klubben være med inde over det for at en skole skal kunne deltage, eller skal alle skole have tilbudet.

Et forslag der kom frem var at lave et mini instruktørkursus for skolelærer

## **Hvad kan vi lave.**

En hold konkurrencer. Alle i klassen skal være med.

Ergometrene kobles sammen som 4 firer, dog uden brug af slides.

Der roes 30 min, så alle er færdige samtidigt, og det vil også gøre det lettere for lærerne at regne ud hvor lang tid hver roer skal ro for at alle får roet

Eleverne skal ro mindst 2 min hver. Ellers er det op til klassen at fordele tiden.

## **Hvordan kan vi sikre klubberne opbakning.**

Klubberne skal være med hele vejen, ellers tager de ikke tilbudet til sig, og så får vi ikke nye roere ud af det

## **Ungdomslederseminar 2009.**

### **Forslag til Emner.**

Motion og kost. Evt. brug af Chris McDonal

Fremtidens motionsvarer, hvordan skal vi skabe roningen for at vi lever op til de unges ønsker i fremtiden.  
Gruppedynamik

### **Nye ideer.**

#### **Hvordan får vi flere børn og unge til at ro.**

Gode ledere i klubberne. Gerne flere ledere omkring en afdeling.

PR. materialer mangler

Vise sig alle steder i lokalt område. (til arrangementer, i aviser osv.)

Det kræver nogle vil lave arbejdet.

Udveksle oplysninger mellem klubber om medlemmer som flytter, således at klubben der hvor der flyttes hen kan skabe kontakt men roer, og sikre at roeren forsat roer. Samtidigt med der at roeren for kontakt oplysninger til de klubber som vedkommende flytter hen til.

#### **Arrangement som samler alle unge roer. (PowerWeekend).**

Skal have nyt navn

Kombinerer en dag hvor motionsroere tager en hygge tur mens kaproer træner.

Vinter kunne bruges med fælles træningsdag, hvor man har flere hold med forskelligt trænings intensitet.

Slutter dagen af med en fælles hygge/spisning med underholdning, i form af stand up eller lignende

Alderen skal være 18-25+ årige.

#### **Kommende møder og forslag til mødedatoer**

Første weekend i oktober, fredag den 2/10 kl. 19:00 til lørdag den 3/10 kl. 14:00

Første weekend i marts, fredag den 5/3 kl. 19:00 til lørdag den 6/3 kl. 14:00

# Skole Projekt.

## Formål:

Ideen med at lave et projekt omkring skolebørn, at få flere børn og unge til at dyrke motion i form af roning. Samtidigt er håbet udbrede kendskabet til rosport hos lærerne, således at roning kan blive en del af den almindelige skolegang.

## Målgruppe:

Folkeskoleklasser fra 6. klasse og opefter. Der er en mulighed for at projektet med tid kan udvides til også at omfatte gymnasierne.

## Tidsplan:

Projektet skal udarbejdes frem mod sommerferien, således at et pilotprojekt kan sættes i være i efteråret 2009.

Pilotprojektet er at tilbyde arrangementet i en landsdel, således at vi kan sikre at konceptet kan bære en landsdækkende turnering.

I efteråret 2010 vil vi så prøve at for projektet til at køre i hele landet, og for alle 4 folkeskole-årgange.

## Budget:

	2009	2010
Indtægter:		
Sponsor, Tele	10.000	20.000
Sponsor, romaskiner	10.000	50.000
<b>I alt indtægter</b>	<b>20.000</b>	<b>70.000</b>
Udgifter:		
Koncept udvikling, møder	-20.000	
PR materiale	-10.000	-10.000
Internetforbindelser	-10.000	-50.000
Leje af romaskiner	-10.000	-50.000
<b>I alt udgifter</b>	<b>-50.000</b>	<b>-110.000</b>
<b>I alt</b>	<b>-30.000</b>	<b>-40.000</b>

## Ide beskrivelse:

Ideen er at lave en turneringen for skolebørn, hvor de konkurrer i romaskiner over Internettet.

Således at alle ro samtidig mod hinanden.

Således at det måske kunne være en del af skolernes motionsdag, eller noget lignende.

Ideen at man kan samle skolerne i sportshaller, således at der kun er 5-10 steder i landet, således at man får en direkte konkurrence stemning på stedet. Det giver også mulighed for at lave nogle interne konkurrencer lokalt, således at der er en landsturnering og nogle regionsturneringer.

En udvidelse mulighed over tid er også at lave et materiale som kan bruges i undervisningen i andre fag, så som matematik, biologi m.m.

### **Samarbejdspartner:**

Da det er et projekt som henvender sig til skolebørn vil det være naturligt at samarbejde med Dansk Skoleidræt.

Samtidigt er vi nødt til at lave et samarbejde med Concept2, som er importør af romaskiner, da der skal bruges et stort antal maskiner. Det er også Concept2, som har programmer og evt. platform til at sammenkoble.

Evt. sponsorer kunne også være et teleselskab til at betale for forbindelserne.

### **Udfordringer:**

At skabe forbindelse mellem de mange steder i landet, hvor der skal roes.

At få de lokale klubber til at stille mandskab denne en dag hvor arrangementet afholdes.

### **Arbejdsgruppe:**

Ansvarligt: Martin Nygaard Diedrichsen,  
Kildebakken 42, 1.tv. , 2860 Søborg, Tlf. 23 27 84 31, e-mail: gron@krudt.dk

Jonas Kold, DFfR's Bredekonsulent  
Peter Jelsgaard, Rodommer og Skolelærer.

## Bilag 2

### **Trænerkursus for unge (15-20år) – nyt DFfR kursus - nu med PRIS**

Er du en ung roer som gerne vil uddannes som træner? Så grib chancen – DFfR afprøver et nyt kursus, som kan give dig grundlaget for at træne andre unge. Kurset skal være med til at opbygge et netværk med andre unge i rosporten. Kurset har fokus på, hvad der skal til for at være en god træner og leder for andre unge roere, dvs. udvikling af træner/lederkompetencer som også kan bruges i forbindelse med skole og arbejde.

Kurset afvikles over to weekender og indholdet svarer til modul A+B, men med fokus på undervisning af andre unge.

#### **Målgruppe og kursusindhold**

Målgruppe: unge mellem 15 og 20 år, med minimum 1-2 sæsoners roerfaring i outrigger (de skal primært instruere andre unge som er yngre end dem selv, derfor outriggere som er mest ungdomsvenlige). Styrmandsuddannelse ikke et krav for at deltage i kurset, men det er muligvis et krav i din klub.

#### **Kursusindhold:**

Kurset har fokus på undervisning af specielt unge.

- Hvad skal der til for at være en god træner og leder for unge roere?
- Rotaget og robevægelsen (primært praktisk – ikke for meget teori)
- Rotekniske korrektioner af vanskeligheder og afvigelser (fejlfinding og fejlretning)
- Sikkerhed (løfte- og bæreteknik, regler i din klub)
- Praktisk undervisning i roning (primært scullerinstruktion, hvordan nye roere sætte igang)
- Principper bag valg af undervisningsmetode (motivering og coaching)
- Hvordan finder jeg flere informationer om at træne og at træne andre?

Kursusindholdet dækker således en blanding af indholdet fra modul A+B. Kurset afvikles over to weekender. Indholdet på weekend to udarbejdes på baggrund af weekend et.

**Pris:** 1.000 kr.

**Kursusform:** weekendkursus

**Tidspunkt:** fredag d.8. maj kl. 18 til søndag d.10. maj kl. 16.

**Sted:** Aarhus Rostadion.