



En værktøjskasse Ungdomslederens håndbog

2007



Version: 1

Indhold

Roaktiviteter og alternativ roning - Sommer	3
Ro aktiviteter & alternativ roning - Vinter	6
Både og udstyr	8
Struktureret træning og programmer	11
Kontakt til Bestyrelse / DFfR / Medier	12
Ungdomslederens rolle i bestyrelsen:	12
Kontakt til DFfR:	12
Kontakt til medier	12
Kommunikationsformer - få budskabet ud til roere og forældre	14
Kaproning hvordan?	15
Gode råd til dig og om dig som ungdomsleder	16
Få hjælp... hvordan?	18
DFfR's ungdoms politik	19
DFfR Ungdom - arrangementer	20
Vintertræf	20
Outriggerskole	20
Ungdomslandslejr	21
SMART - weekend	21
KredsCup	22
Uddannelse	23
Ungdomslederkursus	23
Klubtræner modul A-B-C-D	23
Ungdomslederseminar	24
URO9000	25
Projekt Ungdomsvenlige Både	26
Nyttige hjemmesider	27

Roaktiviteter og alternativ roning - Sommer

Normalt prøver vi at træne på vandet i sommerperioden. Men det sker at vi ikke kan komme på vandet og så er det ungdomslederens arbejde at finde på et alternativ. Men hvordan er det lige at man kan være kreativ og opfindsom når der står 27 larmende ungdomsroere omkring sig som forventer at man kommer med den ultimative sjove træning på land. Så her er en række forslag til hvad man kan, når ikke lige vejret er til at gå på vandet.

- **Ergometer træning**

Jeg ved godt at de fleste allerede står af her med den begrundelse at "vi har kun 1 eller 2 ergometre i klubben" eller "det synes de unge er kedeligt". Men prøv at lave noget stafet-roning. Del dem i et par hold og lad dem så ro 1min eller 250 m pr. roer sæt tiden eller distancen så de kommer til at ro en 3 - 4 gange hver. På den måde kan man få dem til at konkurrere og hjælpe hinanden med at skifte så hurtigt som muligt.

- **Gamle lege**

Man kan risikere at der er flere dage hvor man ikke kan komme ud f.eks. ved hård blæst. Find en stor græsplæne i nærheden og brug den. I kan f.eks. prøve følgende lege.

- Rundbold
- Vikingespil
- Skjul (kræver at der er steder at gemme sig)

- **3-kamp**

Hver deltager skal gøre følgende.

Ro 1000m i ergometer

Gymnastik-øvelser 10 gentagelser af hver (Armbøjninger, engle hop og mavebøjninger)

Løb 2km

Alt dette tager du tid på fra de starter på den første opgave og til de er færdige med den sidste. Hvis du gentager dette over flere gange hvor i laver alternativ træning (med passende interval) kan i sammenligne deres tider fra tidligere gange og evt. prøve at forbedre dem.

Der er mange måder at udnytte bådene på i sommerperioden og de forskellige klubber har nok hver deres måde hvorpå deres daglige roning forgår. Det kan være rart en gang i mellem at bryde de normale vaner og for at ungdomsroerne og ungdomsleder/trænere får lidt afvekslinger der herunder lidt inspiration hvilke aktiviteter man kunne lave:

- **Romærke**

Tanken er at man ligesom i gymnastik har et gymnastikmærke, har vi i roningen et romærke. For at få mærket skal man bl.a. mestre visse discipliner. Et forslag til ting hvorved man kan opnå mærker:

- Ha' roet mindst to gange i sculler
- Ha' roet i en båd der er nået 5 kilometer på under 30 min
- Ha' lavet en veludført kæntrings øvelse
- Ha' roet søen rundt / rundet ishuset (eller hvad man nu har som pejlings punkter)
- Ha' deltaget i mindst en kaproning
- Få bådene på vandet på under 10 min

Man skal selvfølgelig sørge for at disciplinerne passer til ens klub og at roerne har mulighed for at udføre dem. Man kan så overveje om man vil havde mange forskellige mærker, så der kun er en disciplin man skal have udført for at få et mærke eller at der skal udføres et par discipliner og man der ved enten kan få bronze, sølv eller guld.

Romærke-konceptet bør de første par gange man udfører det evalueres grundigt og rettes til. Kan man opnå succes med dette, kan man få ungdomsroerne til at tage mere initiativ og motivere dem til at prøve forskellige ting.

- **Sikkerhedsdag**

Det er vigtigt at ungdomsroerne har begreb om sikkerhed til søs. En god måde at udbrede viden om dette, er ved at lave en roaften hvor der er fokus på sikkerhed. Man kan f.eks. lave sikkerhedsøvelser der er til robåde som f.eks.:

- At svømme mellem to årer
- Tage redningsvest på land og i vand
- Kæntringsøvelse (husk at spørge klubbens materialeansvarlige om lov først og giv politi/brandvæsen om at I afholder dette)
- Sikkerhedsquiz
- Svømmeprøve

- **For-sjov kaproninger**

En kaproning kan have mange former og behøves ikke altid at være planlagt og forberedt. Den impulsive kaproning kan opstå inden en rotur eller under selve roturen, hvormed man kan få sine roere til at ro både længere og hurtigere uden at de selv registrerer det.

Man kan også lave en for-sjov-kaproning, som bliver planlagt i god tid. For eksempel kan man lave ro-orienteringsløb hvor man roer fra post til post og løser opgaver. Som eksempel kan man lave det sådan at roerne får ud-

leveret ingredienser til en lagkage ved hver post og derefter skal de hjem og lave en lagkage.

Ideer til poster:

- Spørgsmål der skal svares på om evt. roning
- Knald balloner med en bådshage
- Lave en sang med ordene XX, xx og X eller om emnet??
- Give dem en tegning af en båd/åre, hvor de skal sætte navn på de forskellige dele i båden.
- Ro en vis distance med bundbrædderne (husk at spørge den materialeansvarlige om lov inden)

Ro aktiviteter & alternativ roning - Vinter

- **Ergometer træning**

Jeg ved godt at de fleste allerede står af her med den begrundelse at "vi har kun 1 eller 2 ergometre i klubben" eller "det synes de unge er kedeligt". Men prøv at lave noget stafet-roning. Del dem i et par hold og lad dem så ro 1min eller 250m pr. roer sæt tiden eller distancen så de kommer til at ro en 3 - 4 gange hver. På den måde kan man få dem til at konkurrere og hjælpe hinanden med at skifte så hurtigt som muligt.

- **Gamle lege**

Man kan risikere at der er flere dage hvor man ikke kan komme ud, f.eks. ved hård blæst. Find en stor græsplæne i nærheden og brug den. I kan f.eks. prøve følgende lege.

- Rundbold
- Vikingespil
- Skjul (kræver at der er steder at gemme sig)
-

- **Tag på virksomhedsbesøg.**

Spørg evt. på den lokale politistation/brandstation om I kan få en rundvisning. Dette kan evt. krydres med at ungdomsroere og ledere skal løbe fra roklubben og til stedet.

- **Madaften**

Afhold madaften hver anden uge

Alle ungdomsroere og ledere hjælpes med at lave aftensmad

- **Afhold en forældreaften**

Inviter forældre for at informere om hvad der skal ske den kommende sæson. Afhold evt. samtidig madaften eller invitér en der kan holde et lille foredrag om et relevant emne

- **3 kamp**

Hver deltager skal gøre følgende.

Ro 1000m i ergometer

Gymnastik-øvelser 10 gentagelser af hver (Armbøjninger, engle hop og mavebøjninger)

Løb 2km

Alt dette tager du tid på fra de starter på den første opgave og til de er færdige med den sidste. Hvis du gentager dette over flere gange hvor i laver alternativ træning (med passende interval) kan i sammenligne deres tider fra tidligere gange og evt. prøve at forbedre dem.

Både og udstyr

Når en til flere roere tager en outrigger eller sculler, tager de en der passer til besætningens vægt. De får dermed en outrigger der også passer i størrelse og indstillinger til besætningen. Da outriggere findes til forskellige vægtklasser kan man altid finde den der passer.

Når det gælder inriggere, er det en anden sag. Her er båden i én størrelse og båden er som regel indstillet til en voksen gennemsnitsroer, der har et ideelt rotag. Gennemsnithøjden på den gennemsnitlige roer er godt og vel 175 cm (for mænd) mens en tolvårig ungdomsroer er omkring 150 cm...så hvorfor ikke junior inriggere!

Nu har vi inriggere i standart mål fra værft, men vi kan stadig gøre det lettere for vore ungdomsroere. De fleste klubber har flere både end de bruger i det daglige og dét gør at de har mulighed for at have én stående, der er indstillet til uroere og lave personer.

1. En uroer på 50kg kan ikke trække det samme som en roer på 80kg.
-gear åren ned, så den bliver lettere at trække. Hav evt. et ekstra sæt årer i kulfiber liggende til ungdomsroere.
2. Fjern skiver under svirvlen så åren kommer ned i højde.



For lille roer: Armene for højt og anstrengende



For stor roer: Åren støder på knæ



For høj rig: roeren får ikke åren ordentligt i vandet

3. Hvis der er stor forskel på højden på roerne i samme båd, kan et eller flere rosæder(et rosæde erXXXXX) få den mindste op i højde, så uroeren kan få åren i vandet. En lille voksen kan med fordel også bruge rosæder.
4. Syvbords inriggerer passer bedre til uroer end ottebords.
5. En båd til uroere bør stå på en bådvogn og ikke ligge oppe på en hylde, inriggerne er tunge - især for uroere.

Når åretaget afsluttes skal håndtaget være lige under brystpunktet. Åren skal ikke trækkes op under hagen for at nå vandet. En korrekt rotag giver en bedre oplevelse af turen.

Struktureret træning og programmer

Struktureret træning kan være et vigtigt redskab til at holde på klubbens ungdomsroere. Dette gælder lige fra at have faste træningsdage i løbet af ugen og faste træningstider, hvor alle kommer til at have en fast rutine i hvordan man gør, når man kommer i klubben f.eks. at man går ind og klæder om når man kommer, så alle er klar til at gå på vandet. Dette er et vigtigt element. De unge skal helst vide 100 % hvad de skal og hvad de må uden et det skal være strengt og med svingende pisk.

For at opnå en effektiv og sjov form for træningsprogrammer kræver det at man laver varieret træning og at der er en form for synligt mål eller et konkurrence at se frem til. Man skal passe på ikke at hverken forvente for meget eller for lidt af sine ungdomsroere. Så en god tommelfingerregel er for hver dag man har et hårdt og intensivt program, skal man den efterfølgende gang have et langt og roligt program.

Kontakt til Bestyrelse / DFfR / Medier

Ungdomslederens rolle i bestyrelsen:

I mange klubber kan det være nyttigt at drage bestyrelsen ind i ungdomsarbejdet. Man kan dels drage nytte af bestyrelsesmedlemmernes viden og dels er de gode at "have i ryggen" - det er trods alt dem der "bestemmer" i klubben.

Vi anbefaler at ungdomslederen er en del af bestyrelsen, dette sikrer at ungdomsafdelings ønsker og ideer bliver hørt i klubbens "ledelse".

Hvis det ikke er muligt at lade ungdomslederen være en del af bestyrelsen, vil det være godt at "alliere" sig med et fast bestyrelsesmedlem der kan være ungdommens talerør og som holdes underrettet om hvad der sker i ungdomsafdelingen.

Har du som ungdomsleder problemer med din klubbestyrelse, er det vigtigt at du kontakter ungdomsudvalget, så vi kan hjælpe med at skabe en god dialog i klubben, da et godt samarbejde mellem ungdomslederen og bestyrelsen er alfa omega i en god ungdomsafdeling.

Kontakt til DFfR:

Dansk Forening for Rosport har til huse ved Bagsværd Sø.

Her sidder 4 personer og arbejder for rosporten og de 142 klubber som er medlem af Dansk Forening for Rosport.

Man kan altid kontakte DFfR og det gøres på mange forskellige måder:

Man kan kontakte DFfR's sekretariat på roning@roning.dk, hvis det drejer sig om ungdom kan man med fordel maile til DFfR Ungdoms kontaktperson, Michael Hagedorn på mha@roning.dk

Kontakt til medier

Afholder klubben et arrangement for ungdomsroerne er det altid en god idé at lade byens medier vide det, gerne via en pressemeddelelse. Nedenstående kan du se hvad en pressemeddelelse f.eks. skal indeholde:

1. Først en interessant overskrift der får læseren til at blive interesseret
2. Så en kort beskrivelse af arrangementet og hvor det afholdes
3. Til sidst oplysninger om hvor man kan få mere information og hvor man skal henvende sig på dagen

4. Husk at gøre den bemærkelsesværdig så den ikke forsvinder i den bunke aviserne får.

Har klubben afholdt et arrangement er det også altid en god ide at skrive et "referat" som sendes til de forskellige aviser. Det er ofte lettere at få omtale i aviserne hvis man selv har skrevet "artiklen" på forhånd - mange aviser er villige til at sætte det i... de slipper for selv at bruge tid på det og klubben får god gavn af det!

Kontakten til aviserne giver god reklame til klubben, hvilket måske er medvirkende til at lokke nye medlemmer til!

Kommunikationsformer - få budskabet ud til roere og forældre

Ungdomsroere og forældre skal informeres - gerne hurtigt og præcist. Sedler på klubbens opslagstavler læses af nogle, men langt fra af alle. Husk at du også kan bruge e-mails, sms, klubbens hjemmeside, telefonopkald, web 2.0-teknologier og nyhedsbreve. Overvej altid hvem det er du skal informere og vær strategisk i dit valg af kommunikationsform. Nogle medier er til hurtig information, andre er til mere uddybende. Nogle gange skal du kombinere flere medier for at være sikker på at budskabet når ud til alle. Udsend information med omtanke og brug medierne til det de er bedst til. Mails eller telefonopkald er gode til længere uddybende informationer, sms til korte beskeder.

Kommunikér altid så kort og præcist som muligt og få andre til at læse dine skriftlige udsendelser igennem inden du sender dem ud. Det er surt med misforståelser og småfejl. Husk at tjekke de skriftlige udsendelser for f.eks. dato, tidspunkter, pris, kontaktoplysninger mv.

E-mail er en sikker og nem måde at kommunikere til og med forældre på. Dette kræver dog at du er sikker på at de tjekker deres mail jævnligt og er klar over at information fra dig kommer ad den vej. Koordiner dette med forældrene - og tjek op på mailadresserne ved sæsonstart og sæsonafslutning.

Næsten alle unge har i dag mobiltelefoner så dette er en hurtig og nem måde at kommunikere med roerne på - brug sms med omtanke og husk at roere også bruger sms-beskeder internt.

Klubbens hjemmeside er en hurtig og nem måde at få nyheder og billeder ud til ungdomsroere og forældre. De fleste roklubber har i dag en hjemmeside og du kan sandsynligvis få adgang til at lægge nyheder mv. ud siden, hvis du kontakter klubbens webmaster. Klubbens hjemmeside er også ideel til udsendelse af nyhedsbreve.

Web 2.0 teknologier som MSN, blogs, myspace m.fl. er teknologier de unge kender og bruger - disse kan let indtænkes, når du kommunikerer med roerne, blot I deler kontaktoplysninger. Til deling af billeder kan I enten bruge klubbens hjemmeside eller online billeddelingstjenester som flickr.com eller googles billedtjeneste [picasa](http://picasa.com). Når du kommunikerer via internettet, så brug nettet til at berige din udsendelse med links, billeder osv. til supplerende information og inspiration. Gør udsendelsen af information spændende! Det er sjovt at kommunikere - og det skal være sjovt at modtage informationer fra roklubben!

Kaproning hvordan?

Til at starte med skal man først og fremmest have nogle roere der har lyst. Det kræver dog ikke at man træner 7 gange om ugen som mange tror. Der findes i Danmark kaproninger for selv de yngste og mest urutineret roere. Det eneste krav der stilles er at de skal kunne ro i outrigger uden at vælte lige med det samme.

14 dage før en kaproning skal der tilmeldes. Dette gøres ved at man på DFFR's hjemmeside kan finde Det gule hæfte, hvor der er en oversigt over de danske regattaer samt de pågældende løbs-lister. Man skal derefter udfylde en blanket og sende til regatta arrangørerne. Man kan dog også vælge at gøre dette online på www.dffr-regatta-system.dk hvor man kan finde både løbslister og regatta-oversigter.

Under en kaproning skal man være opmærksom på, hvilket klokkeslæt det løb man skal være med i starter. Dette kan f.eks. være 13.06. Her er det vigtigt at man overholder den regel, at man skal ligge klar ude ved startstedet 5 min før start. Dette ville sige 13.01 og det er ydermere vigtigt at man tager højde for den tid man skal bruge på at komme på vandet og ro ud til starten samt hvad man skal bruge af tid til at varme op. Typisk for de små juniorroere er at de skal sendes på vandet, ca. en halv time før løbs start.

Når tidspunktet for selve løbet nærmer sig, vil banedommeren kalde løbet op ved at opråbe alle roere med klubnavn og evt. hold nummer. Roerne bliver herefter bedt om at ro ind på den bane de har fået tildelt af dommeren og gøre sig klar. Man vil opleve, at når man ligger inde på banen er der en dommer der vil bede de forskellige hold om at ro båden lidt frem eller tilbage. Her er det vigtigt at man prøver at få båden til ligge på linje med dem man skal ro mod.

Så er løbet klar til at blive startet og løbet igangsættes med følgende kommando "Attention - GO!"

Dette kan dog variere lidt når man kommer uden for landets grænser. De første 200m er start zonen og her ville dommerne kunne nå at stoppe løbet evt. ved tyvstart o.l.

Så roes selve løbet. Og man når til mål hvor det afgøres hvem vinderen er.

Gode råd til dig og om dig som ungdomsleder

Igennem dit virke som ungdomsleder i roklubben vil du fremstå som et forbillede for de unge du har ansvaret for. Som lærerne i folkeskolen, er det din opgave at give børnene en opdragelse inden for roningens verden.

Det er din fornemmeste opgave at foregå som det gode eksempel. Det gælder i alt hvad du gør, som ungdomsroerne kommer i kontakt med. Her er et par af de grundlæggende ting:

Vær i klubben i god tid inden, gerne 10 min før ungdomsroerne skal møde. At tage fat i en låst dør er en dårlig oplevelse som de vil forbinde med roning. Så har du også tid til at få styr på de sidste småting, få sat din taske i omklædningsrummet og lukket op til bådehallen.

Vær opmærksom på dit sprog. Et sprog fyldt med bandeord og diverse udenlandske gloser viser blot at du ikke har kontrol over situationen og dem du har med at gøre. Tal derfor i et pænt dansk sprog hvor det er tydeligt at du respekterer dem som personer. Så kan du nemlig forlange det samme af dem over for dig.

Hav styr på dine ting. Forlanger du af dine uroere at de skal medbringe passende tøj, måske både til inden- og udendørsaktiviteter, så skal du have præcis det samme. Du kan med fordel også være omklædt når uroere møder. Så har du tid og overskud til de andre ting du skal tage dig af når uroere er i klubben og du skal ikke klæde om sammen med dem.

Skal du udlevere sedler til ungdomsroerne, så sørg for at få nogen til at kigge dem igennem inden. Du mister meget anseelse hvis dine papirer er fyldt med stavfejl.

Har i et krav om at bådene skal vaskes efter brug, så sørg for at kontrollere dette grundigt fra starten af. Tænker uroere det er "bare sådan man gør" fra første gang de får vist hvordan man vasker en båd, vil de gøre det resten af deres rotid. Rene både er en nydelse at overtage og det slider mindre på dem. Hvilket er lig med mindre vedligeholdelse i vintersæsonen.

Få hjælp til dit arbejde. Du er ungdomsleder, dette betyder ikke at du nødvendigvis skal lave alt arbejdet selv. Har du nogle gamle uroere kan de med fordel f.eks. styre at få bådene i vandet, vasket alle bådene bagefter eller at alle har udfyldt deres "ro-seddel".

Skal du have lavet papirarbejde eller tilmeldt roere til et stævne og du er usikker, så spørg din bestyrelse. De har som det mindste en moralsk pligt til at hjælpe dig. Forældre kan også være en stor hjælp til diverse opgaver. Uden

målsætning og ambitionsniveau fungerer en uroafdeling ikke. Budgettet afspejler ambitionerne. Bestyrelsen skal være med ind over, og være medansvarlige. Ungdomsrådet er en del af klubbens drift. Det ansvar skal ikke bæres af en ungdomsleder alene, men af en samlet bestyrelse.

Vær på bølgelængde med de unge. Tænk som de unge: Hvad vil de? Sørg for at de er enige med dig i målene. Hvis de ikke er indforstået, så forsvinder de.

Få hjælp... hvordan?

De 3 vigtige grund principper til rekruttering af hjælpere.

1. Forespørges personligt
2. Forelægge en detaljeret opgavebeskrivelse
3. Det skal være tidsafgrænset

Tag kontakt til forældre og giv dem små opgaver som at arrangere en lille ting. Kunne være at stå for madtransport eller at hjælpe til med vedligeholdelse af materiellet.

DFfR's ungdoms politik

DFfR's ungdomspolitik er i øjeblikket under udarbejdelse. Den vil blive tilføjet værktøjskassen når den ligger klar.

DFfR Ungdom - arrangementer

Vintertræf

Vintertræffet er et weekendtræf for ungdomsroere i alderen 12-18 år og deres ungdomsledere. Træffet bliver afholdt en weekend i januar eller februar måned - fra fredag aften til søndag eftermiddag.

Formålet med vintertræffet er, at deltagerne får nogle nye rokammerater, samtidig med at de deltager i forskellige idræts- og andre sociale aktiviteter. Det vil være mange forskellige aktiviteter - f.eks. forskellige boldspil, stunt, svømning, madlavning og ergometerroning - således at alle ungdomsroere kan være med.

Ledere er velkomne på vintertræffet sammen med deres ungdomsroere som hjælpere ved de forskellige aktiviteter.

Vintertræffet afholdes i samarbejde mellem DFfR Ungdom og en eller flere roklubber.

Hvis du eller din klub gerne vil afholde et vintertræf, så kontakt DFfR's ungdomsudvalg.

Outrigger-skole

Outrigger-skolen er en sommerlejr for uøvede og letøvede motionsroere i alderen 12-18 år. Outrigger-skolen bliver afholdt en uge i sommerferien, som regel fra søndag til lørdag.

Formålet med outrigger-skolen er, at deltagerne får nogle nye rokammerater, samtidig med at de får trænet deres outriggerfærdigheder - på nogle nye og spændende måder. Outrigger-skolens fokus er på teknik og træning.

Outrigger-skolen har ikke præg af en træningslejr, men er heller ikke en landslejr. Træning af færdigheder sker gennem leg og øvelser. Outrigger-skolen kan afsluttes med en kaproning. Deltagerne skal regne med at være på vandet 3 gange dagligt.

Overnatning foregår i telte, og deltagerne hjælper på skift med madlavning mv. Det er et krav for deltagelse, at deltagerne er frigivet til roning i inrigger, men ellers er der ingen krav til romæssig erfaring.

Ungdomsledere er også velkomne til at deltage på roskolen. De trænes ikke, men får mulighed for at se, hvordan træning foregår i praksis.

Outrigger-skolen arrangeres af DFfR Ungdom i samarbejde med den klub, hvor outrigger-skolen bliver holdt.

Ungdomslandslejr

Landslejren er en sommerlejr for ungdomsroere i alderen 12-18 år. Lejren bliver afholdt en uge i sommerferien, som regel fra søndag til lørdag.

Formålet med landslejren er, at deltagerne får en masse nye og gode kammerater i alle dele af landet, samtidig med at de dyrker rosporten på motionsplan.

Lejren er en rolejr og derfor ror vi så meget som muligt, og vi tilstræber at alle aktiviteter er ro-relaterede. Roningen foregår mest i inriggede både, men ofte vil der også være mulighed for roning i outrigger. Selvfølgelig vil der også være aktiviteter, som er baseret på hygge og socialt samvær.

Lejren afholdes forskellige steder i landet, således at lejren kommer rundt i hele landet. Lejren ligger på steder, hvor der er plads til at have ca. 80 mennesker sovende i telte, samt der er plads til at kunne lave mad.

Overnatning foregår i telte, og deltagerne hjælper på skift med madlavning mv. Det er et krav, at deltagerne er frigivet til roning i inrigger, for at kunne deltage på lejren; udover dette er der ingen krav, og alle kan deltage uanset roerfaring.

Lejren arrangeres af DFfR Ungdom i samarbejde med den klub, hvor lejren bliver holdt.

SMART - weekend

SMART er et nyt tilbud rettet mod de 18 til 25 årige.

SMART-weekenden er et socialt arrangement, der sigter mod at skabe nye netværk mellem unge på tværs af roklubberne. Så er du "kageroer" eller "kapkegle" så kom med ombord... det er helt sikkert noget for dig!

Social weekend, der sigter mod at skabe nye netværk mellem unge på tværs af klubberne. SMART-weekenden afholdes fra fredag til søndag.

Motion skal vi selvfølgelig også have, så du skal påregne at ro ca. 20 - 30 km. pr. dag. Du skal ligeledes huske at pakke let, som skulle du på langtur...

Arrangement er målrettet mod alle roere i alderen fra 18 - 25 år. Så er du "kageroer" eller "kapkegle", så er det helt sikkert noget for dig... De eneste krav til dig som deltager er, at du er frigivet, at du har aflagt en svømmeprøve på 300 meter, og at du er spring fuld af godt humør.

Roning og samvær er nøgleordene i SMART-weekenden. Vi ror og overnatter i vores medbragte telte.

Transporten til og fra startstedet må du selv søge for. Til gengæld sørger vi for forplejningen hele weekenden, som vi så tilbereder i fællesskab. Drikkelse må du dog købe, men til meget rimelige priser, men så koster deltagelse i SMART også kun ca. 300,-, hvis den afholdes i Danmark.

Er du SMART! så er du selvfølgelig med!

KredsCup

KredsCup er en roturnering for ungdomsroere op til og med 17 år. Der roes i 4-åres inrigger over en distance på 500 meter.

Formålet med KredsCup er at give "nye" ungdomsroere en mulighed for at konkurrere i inriggede både til en "rigtig" kaproning.

KredsCup arrangeres i samarbejde med de enkelte kredse, og hver af landets kredse afholder en indledende turnering med 6 klasser for hold fra kredsens klubber. Kredsvinderne i hver klasse mødes ved finalestævnet i forbindelse med Danske Bank Cup på Bagsværd Sø i august måned.

Ved finalestævnet overrækkes vinderen af hver klasse en vandrepokal, ligesom der er præmie til 2. og 3. pladsen. Alle finalehold deltager i en "vægtet" lodtrækning om en plastsculler (uden årer).

Målgruppe

KredsCup er et tilbud til "nye" ungdomsroere. Der er både drenge-hold, pige-hold og mix-hold. Roere, der deltager i KredsCup, må ikke tidligere have deltaget i åbne kaproninger (dvs. nationale, internationale kaproninger, Danmarksmesterskaber og årgangsmesterskaber).

Både og materiel

Ved finalestævnet skal holdene benytte de både og årer, der stilles til rådighed. Bådene tildeles ved lodtrækning. Der må ikke benyttes big-blade årer.

Økonomi

Til finalestævnet opkræves ingen startpenge, men de deltagende hold betaler selv udgifterne i forbindelse med rejse og ophold.

Uddannelse

Ungdomslederkursus

Formål: At give kursisterne basisviden om arbejdet med ungdomsroere og ledelsesfunktioner i ungdomsafdelingen. Kurset giver også kursisterne nye ideer til det daglige arbejde, ligesom kurset vil udvikle den enkelte kursist som leder og person.

Emner: Undervisningen, som for en stor dels vedkommende foregår via oplæg og

- gruppearbejde, indeholder følgende:
- lederroller og funktioner
- organisatoriske forhold
- formidling og kommunikation
- planlægning af ungdomsarbejdet i klubben
- psykisk og social udvikling af børn og unge
- drøftelse af aktuelle emner.

Der lægges stor vægt på holdningsprægede diskussioner samt socialt samvær. Kurset omfatter 17 undervisningstimer.

Kursister: Kurset henvender sig til klubledere, som ønsker at beskæftige sig med ungdomsroning.

Kursusform: Kurset afholdes fra fredag aften til søndag eftermiddag.

Klubtræner modul A-B-C-D

Klubtræneruddannelsen består af 4 moduler - A B C D - som tilsammen udgør den komplette klubtræneruddannelse i Dansk Forening for Rosport.

Hvert modul har sit eget emne som er beskrevet herunder. Efter at have gennemført klubtræneruddannelsen kan man fortsætte på DIFs træneruddannelse eller DFfRs emneseminarer.

Vi anbefaler at man tager modulerne i klubtræneruddannelsen i rækkefølgen A-B og C-D, og afslutter hele uddannelsen indenfor en kortere årrække.

Modul A - Roteknik giver sammen med Modul B - Aktivering/undervisning klubtræneren værktøjer til at varetage instruktion og fejlretning af kaniner og til at lave tekniktræning med roere på motionsniveau.

Desuden er Modul A velegnet som "brush up" kursus for erfarne roere og instruktører som ny inspiration og genopfriskning af den allerede velkendte, men måske lidt glemte viden.

Efter at have taget Modul A og Modul B og gerne efter at have fået noget erfaring med instruktionen, kan man fortsætte på Modul C - Fysisk træning & Modul D - Rotræning som giver klubtræneren viden til at tilrettelægge målrettet træning for klubbens kaproere og for motionsroere der gerne vil have sved på panden når de er på vandet.

Du kan læse mere på www.roning.dk under Undervisning

Ungdomslederseminar

Ungdomslederseminar for ungdomsledere og andre personer med interesse for ungdomsroning afholdes hvert år i en weekend i november på et vandrerhjem.

Ungdomslederseminaret har hvert år et hovedtema, hvor gæsteforelæsere holder indlæg om aktuelle emner, der er relevante i forhold til unge og roning. Weekenden byder desuden på information om, hvad der skal ske i den kommende sæson, debatindlæg fra ungdomsudvalget, diskussion af arrangementer og forslag fra klubberne/lederne.

Alle klubber opfordres til at sende mindst én repræsentant, da seminaret er med til at skabe et netværk blandt landets ungdomsledere, samtidig med at der bliver udvekslet erfaringer på tværs af klubberne - alt sammen noget som er med til at styrke ungdomsroningen.

Forslag til emner, som klubberne/lederne gerne vil have, at vi drøfter eller fortæller om, er meget velkomne. Du er altid velkommen til at ungdomsudvalget

URO9000

Certificering af ungdomsvenlige roklubber

Ungdomsudvalget certificerer ungdomsvenlige roklubber, som gør et målrettet arbejde af høj kvalitet for ungdomsroere.

Siden den første roklub blev certificeret i 1993, er der udstedt i alt 31 godkendelser. Det svarer til, at 22 % af landets roklubber har fået bevis for, at de kan betegne sig som ungdomsvenlige.

Ungdomsudvalget arbejder hele tiden for, at flere klubber skal certificeres, for der gøres et stort og godt stykke ungdomsarbejde i rigtig mange af de roklubber, som endnu ikke har fået papir på, at klubben kan betegnes som en ungdomsvenlig klub.

Hvad er URO9000?

Erhvervslivet har et begreb, som kaldes ISO-9000. Et ISO-9000 certifikat indebærer, at en virksomhed lever op til nogle bestemte standarder og står for en høj kvalitet.

DFfR Ungdom har et lignende begreb - nemlig URO9000. Et URO9000 certifikat er beviset på en ungdomsvenlig klub, og dette bevis tildeles kun klubber, der gør et målrettet stykke arbejde for deres ungdomsroere. URO-9000 er således en kvalitetsstempling af roklubbens ungdomsafdeling og ungdomsarbejde.

For at blive URO9000 godkendt skal klubben opfylde en række krav, som alle er med til at støtte ungdomsarbejdet og ungdomsrøningen i roklubben, og som betyder at ungdomsroerne tilbydes et højt niveau af aktivitet og kvalitet. Certifikatet er ikke målet i sig selv, men det er med til at understrege vigtigheden af, at ungdomsrøningen prioriteres højt, idet det jo i høj grad er ungdomsroerne, som er med til at sikre et godt fundament til roklubbernes fremtid.

En URO9000 godkendelse er et redskab til fortløbende at styrke ungdomsarbejdet i roklubben, og for at tydeliggøre, at arbejdet med ungdomsrøningen bør være en vedvarende proces, er URO9000 godkendelsen gældende for en 2-årig periode, hvorefter klubben skal søge om en ny godkendelse.

Ungdomsudvalget har besluttet at fra 2008 vil det være muligt for ungdomsudvalget at uddele URO9000 til en klub der har udmærket sig på en måde, der vil være et godt eksempel for andre af landets klubber.

Projekt Ungdomsvenlige Både

Med støtte fra DIF og en række fonde satte DFfR et nyt ungdomsprojekt i søen i 2006. 4 klubber deltog i projektet, og vi synes at de har haft så gode erfaringer, at vi har valgt at fortsætte projektet i 2007. Derfor får 4 nye klubber nu mulighed for at deltage som projektklubber og få stillet 2 både gratis til rådighed i et år.

Formålet med projektet er at introducere nye ungdomsvenlige bådtyper til de roklubber, som ønsker at udvikle deres tilbud til ungdommen. Bådene egner sig ikke til målrettet træning, men er et godt supplement til de traditionelle bådtyper, og kan bl.a. bruges til at indføre mere leg og alsidighed i de unges daglige roning.

Bådene, som indgår i projektet, er plast scullere, som derved både er meget hårdføre, stabile og lette at håndtere på vandet. Dermed kan de unge ro i materiel, som de selv kan håndtere, og endda i områder hvor det kan være problematisk at benytte traditionelt outrigget materiel.

Roklubberne kan søge om gratis at få 2 både stillet til rådighed i 1 år mod at satse målrettet på at udvikle tilbuddene til klubbens ungdomsroere. Det kan f.eks. være en aftale om at rekruttere flere ungdomsroere ved at afholde en SommerferieRoskole, deltage i DFfRs ungdomsaktiviteter eller uddannelse af en ungdomstræner. Inden projektstart udarbejdes en konkret aftale mellem klubben og DFfR om de tiltag, som forventes gennemført i projektperioden af henholdsvis klubben og DFfR.

For at være med i projektet skal klubben:

have minimum 2 ressourcepersoner til ungdomsroerne (ungdomsleder, træner eller andre)

have minimum 3 ungdomsroere under 18 år

være villige til at afsætte ressourcer til at udvikle ungdomsroningen - både økonomiske og menneskelige.

Ansøgningskemaet kan findes på www.roning.dk under Ungdom og skal være sekretariatet i hænde inden den 19. marts 2007. Der bliver 4 projekter i 2007, så ved flere ansøgere sker en udvælgelse af projekter.

Ved spørgsmål er I velkomne til at kontakte:

Peter Froskov, næstformand, telefon 2294 2452, roning@vgpnet.telelet.dk

Michael Pedersen, ungdomsudvalget, telefon 2086 8048, mip@webnetmail.dk

Nyttige hjemmesider

Adresse

Beskrivelse

<http://www.roning.dk>

Danmarks Forening for Rosport

<http://www.dffr-regatta-system.dk> Tilmelding til danske kaproninger

<http://www.ergometertider.dk/>

Tilmelding til danske Ergometer stævner

<http://www.dif.dk/>

Dansk Idræts Forbund