

Ausbildungsstruktur und Ausbildungsweg Rudern

Grundausbildung

J+S-Leiterkurs
6 Tage (aufgeteilt in 2x3Tage)

Einführung in J+S für
ausl. Trainer/innen
1 - 2 Tage

Weiterbildung 1



Pflicht-Module	Wahl-Module sportartspezifisch	Wahl-Module interdisziplinär	Diverse Module
Rudertechnik 1 2 Tage	Modul Fortbildung 1-2 Tage	Diverse Module gemäss Übersicht	
Bootstrimmung 1 Tag	Rumpfstabilisation 2 Tage		
Trainingslehre 1 2 Tage	Coaching 1 2 Tage		
	Lehrwanderfahrt 1+2 Tage		
	Rudern als Erlebnissport 2 Tage		

Weiterbildung 2



Rudertechnik 2 2 Tage	Trainingslehre 2 2 Tage	Coaching 2 2 Tage	
--------------------------	----------------------------	----------------------	--

Spezialisierung



Expertenausbildung	
Expertenkurs 1. Teil (Grundlagen) 3 Tage	Expertenkurs 2. Teil (Praxiseinsatz) 5-6 Tage
Expertenfortbildung	
Zentralkurs 2-3 Tage	

Trainerausbildung
in Vorbereitung
Trainerfortbildung
In Vorbereitung

Ausbildungsweg zum J+S-Experten: J+S-Leiterkurs → 3 Pflichtmodule → Rumpfstabilisation oder Coaching 1 → Rudertechnik 2 → Trainingslehre 2 → Coaching 2 → Expertenkurs

Ausbildungsweg zum J+S-Trainer: J+S-Leiterkurs → 3 Pflichtmodule → Rumpfstabilisation oder Coaching 1 → Rudertechnik 2 → Trainingslehre 2 → Coaching 2 → Trainerausbildung