

# **Nachwuchskonzept KCRJ**

Version 2.0 (Stand 02.08.2019)

## Inhaltsverzeichnis

<b>1.</b>	<b>ZIELSETZUNG</b>	<b>3</b>
<b>2.</b>	<b>AUFBAU</b>	<b>3</b>
<b>3.</b>	<b>EINTEILUNG, SPEZIALISIERUNG</b>	<b>3</b>
3.1.	ANFÄNGERKURS	3
3.2.	ALTERSKLASSE U14	4
3.3.	ALTERSKLASSE U18	4
3.4.	REGIONALES LEISTUNGSZENTRUM (SKV)	5
<b>4.</b>	<b>ZIELE</b>	<b>5</b>
4.1.	ZIEL FÜR DIE ATHLETEN UND ELTERN	5
4.2.	ZIEL FÜR TRAINER UND LEITER	5
<b>5.</b>	<b>RECHTE &amp; PFLICHTEN DER ATHLETEN</b>	<b>6</b>
<b>6.</b>	<b>TEAMWERTE/ORGANISATORISCHE REGELN NACHWUCHSARBEIT KCRJ</b>	<b>6</b>
<b>7.</b>	<b>UMSETZUNG</b>	<b>6</b>
<b>8.</b>	<b>ANHANG / DOKUMENTE</b>	<b>7</b>
<b>9.</b>	<b>ANHANG 1 RAHMEN TRAININGSPLANUNG</b>	<b>8</b>
9.1.	RAHMEN TRAININGSPLAN TGC/TGB	8
9.2.	RAHMEN TRAININGSPLAN TGA	9
9.3.	RAHMEN TRAININGSPLAN WT REGATTA/RLZ	10
9.4.	RAHMEN TRAININGSPLAN WT POLO	12
<b>10.</b>	<b>ANHANG 2 MATERIAL BESCHAFFUNGSLEITBILD</b>	<b>13</b>
<b>11.</b>	<b>ANHANG 3 TRAININGSZIELE UND TRAININGSANFORDERUNGEN ANFÄNGERKURS</b>	<b>14</b>
<b>12.</b>	<b>ANHANG 4 TRAININGSZIELE UND TRAININGSANFORDERUNGEN NACHWUCHSABTEILUNG 16</b>	
12.1.	TRAININGSZIELE TGC/TGB	16
12.2.	TRAININGSZIELE TGA	18
12.3.	TRAININGSZIELE WT REGATTA	20
12.4.	TRAININGSZIELE WT POLO	22
<b>13.</b>	<b>ANHANG 5 RECHTE/PFLICHTEN DER NACHWUCHSATHLETEN</b>	<b>24</b>
13.1.	RECHTE UND PFLICHTEN SÄMTLICHER NACHWUCHSATHLETEN DES KCRJ	24
13.2.	RECHTE UND PFLICHTEN FÜR ATHLETEN DER WETTKAMPFTEAMS DES KCRJ	24

## **1. Zielsetzung**

Dieses Dokument wurde erstellt, damit zukünftig alle Trainer und Leiter des KCRJ von einem gemeinsamen Trainingsleitbild sprechen und dieses gemeinsam umsetzen können.

Das primäre Ziel der KCRJ-Nachwuchsarbeit ist die Ausbildung der Nachwuchsathleten in den beiden Clubdisziplinen Regatta und Kanupolo mit klarem Fokus auf dem Wettkampfsport.

## **2. Aufbau**

Die Nachwuchsabteilung wird in drei Altersklassen unterteilt:

- Anfängerkurs
- Nachwuchsathleten U14 (Kategorien Benjamin & Schüler)
- Nachwuchsathleten U18 (Kategorien Jugend & Junioren)

Ein Nachwuchsathlet wird, sobald er dem Club angehört (im Anschluss an den Anfängerkurs) gemäss diesem Nachwuchskonzept unterrichtet und gefördert.

## **3. Einteilung, Spezialisierung**

Im Benjamin- und Schüler-Alter (bis 14 Jahre) werden gemäss Clubleitbild alle Kanudisziplinen erlernt und gefördert. Dies beinhaltet neben den beiden Wettkampfdisziplinen des KCRJ, Regatta und Polo, erste Erfahrung im Wildwasser (Abfahrt, Slalom). Spätestens ab der Kategorie Jugend (ab dem 15. Lebensjahr) findet eine Spezialisierung in einer der beiden Wettkampfdisziplinen des KCRJ, Polo oder Regatta, statt.

### **3.1. Anfängerkurs**

Damit ein Nachwuchsathlet Mitglied des KCRJ werden kann und somit Teil der Nachwuchsarbeit des KCRJ wird, muss dieser den obligatorischen Anfängerkurs des KCRJ besuchen.

Die genauen Zielsetzungen des Anfängerkurses, sowie die Kriterien zum Übertritt in die nächst höhere Altersklasse werden im Anhang 3, in den Trainingszielen genauer definiert.

### **3.2. Altersklasse U14**

Athleten in der Altersklasse U14 werden in den Trainings polysportiv und Disziplinen übergreifend (Regatta, Polo & WW) trainiert und gefördert. Die Altersklasse wird weiter unterteilt in die drei folgenden Trainingsgruppen:

- Trainingsgruppe A (TGA)
- Trainingsgruppe B (TGB)
- Trainingsgruppe C (TGC)

In der Trainingsgruppe C befinden sich jene Athleten, welche erst seit kurzem Mitglied im Verein sind, den Anfängerkurs erfolgreich gemeistert haben (siehe Mindestvoraussetzungen im Anhang 4) und noch über wenig Trainingserfahrung und Bootssicherheit verfügen.

Die Trainingsgruppe B ist für Athleten vorgesehen, welche aufgrund ihres Alters/ihrer Leistungsfortschritts noch nicht in der Trainingsgruppe A mittrainieren können. In dieser Zwischenstufe wird weiter an den Grundlagen gearbeitet, damit die Athleten sobald wie möglich in der Trainingsgruppe A integriert werden können.

In der Trainingsgruppe A werden jene Athleten eingeteilt, welche über eine gute Bootssicherheit verfügen und schon über mehr Trainingserfahrung verfügen.

Die genauen Zielsetzungen der einzelnen Trainingsgruppen sowie die Kriterien zum Übertritt in die nächsthöhere Stufe werden im Anhang 4 (Trainingsziele) genauer definiert.

### **3.3. Altersklasse U18**

Nachwuchsathleten in der Altersklasse U18 entscheiden sich nach dem Übertritt aus der Altersklasse U14 (Siehe die Kriterien, welche für einen Übertritt zu erfüllen sind im Anhang 4 definiert) für eine Wettkampfdisziplin des KCRJ (Regatta oder Polo). Die Altersklasse wird unterteilt in folgende Trainingsgruppen:

- Wettkampfteam Regatta (WT Regatta)
- Wettkampfteam Polo (WT Polo)

Die genauen Zielsetzungen der einzelnen Trainingsgruppen sowie die Kriterien zum Übertritt in die nächsthöhere Stufe werden im Anhang 4 genauer definiert.

### **3.4. Regionales Leistungszentrum (SKV)**

Des Weiteren besteht eine RLZ-Trainingsgruppe (Regionales Leistungszentrum Kayak Talents Rapperswil-Jona), in welche talentierte und motivierte Athleten aufgenommen werden. Diese Athleten haben die Möglichkeit zwei bis drei zusätzliche Trainings unter der Leitung des RLZ-Trainers zu absolvieren. Das RLZ-Angebot unterliegt den Leistungsvoraussetzungen des Schweizerischen Kanuverbands (SKV) und stellt daher keinen integrierenden Bestandteil dieses Nachwuchskonzepts dar.

## **4. Ziele**

### **4.1. Ziel für die Athleten und Eltern**

Das Ziel ist es, einen kompletten Kanufahrer auszubilden, welcher neben seiner bevorzugten Disziplin die zweite Hauptdisziplin des KCRJ beherrscht und Grundkenntnisse in weiteren Kanudisziplinen besitzt.

Dadurch wird ein Athlet auch in seiner weiteren sportlichen Karriere profitieren und ist für eine J+S Trainerausbildung vorbereitet.

Weiter können sich sowohl die Athleten, als auch deren Eltern am Nachwuchskonzept, bezüglich Trainingsumfang und finanzieller Belastung, orientieren.

### **4.2. Ziel für Trainer und Leiter**

Mit Hilfe des Nachwuchskonzepts und deren Zusatzdokumenten sollen Trainer und Leiter zukünftig vom gleichen Trainingsleitbild sprechen und dieses gemeinsam umsetzen. Durch die Aufteilung in die drei Alterskategorien können erfahrene, wie auch weniger erfahrene Leiter, herauslesen, welche Trainings auf welcher Stufe Sinn machen. Dadurch soll eine gewisse Konstanz in der Nachwuchsabteilung erreicht werden, wodurch Trainingsgruppen ausgeglichener und auf höherem Niveau trainieren können.

## 5. Rechte & Pflichten der Athleten

Die im Anhang 5 dieses Dokuments definierten Rechte & Pflichten gelten für sämtliche Nachwuchsathleten (ausgenommen die spezifischen Rechte & Pflichten für Athleten der Wettkampfteams gem. Anhang 5) des KCRJ.

Bei Verstössen gegen die definierten Pflichten können die folgenden Sanktionen von Seiten des Chef Nachwuchs KCRJ ausgesprochen werden:

- **Stufe 1:** Mündliche Verwarnung des Athleten sowie der Eltern durch den verantwortlichen Hauptleiter der Trainingsgruppe
- **Stufe 2:** Gespräch des Chef Nachwuchs und des verantwortlichen Hauptleiters mit den Eltern/dem Athleten. Es erfolgt eine Bedenkfrist unter vollständigem Ausschluss von sämtlichen Trainings/Wettkämpfen. Nach dieser Bedenkfrist muss sich der Athlet zu den Pflichten als KCRJ-Nachwuchsathlet schriftlich zuhänden des Chef Nachwuchs vollständig committen. Bei wiederholtem Verstoss erfolgt ein Ausschluss aus dem Trainingsbetrieb.

## 6. Teamwerte/organisatorische Regeln Nachwuchsarbeit KCRJ

Gemeinsam mit den Athleten und Leitern des KCRJ wurden die folgenden Teamwerte definiert, welche im Rahmen der Nachwuchsarbeit vertreten und vermittelt werden sollen:

### Werte:

- Spass & Motivation
- Teamspirit
- Respektvoller Umgang im Team
- 100% Fokus & Einsatz während dem Training
- Vorbildfunktion
- Positive thinking
- Selbstständiges Denken und Handeln

### Organisatorische Regeln:

- Immer voll ausgerüstet zum Training erscheinen
- Sorgfältiger Umgang mit Material/Ordnung halten
- Trainingsstart = umgezogen & bereit für Warm-up
- Auf Regeneration und Gesundheit achten

## 7. Umsetzung

Die nachfolgenden Dokumente und Anhänge bilden einen integrierenden Teil dieses Nachwuchskonzepts, werden online (<http://www.kcrj.ch/training--kurse>) abgelegt und sind so allen Leitern und Nachwuchsathleten zugänglich.

## **8. Anhang / Dokumente**

- Anhang 1: Rahmentrainingsplanung (Benjamin, Schüler, Jugend, Junioren)
- Anhang 2: Materialbeschaffungsleitbild (Regatta, Polo)
- Anhang 3: Trainingsziele und Trainingsanforderungen Anfängerkurs
- Anhang 4: Trainingsziele und Trainingsanforderungen Nachwuchsabteilung
- Anhang 5: Rechte/Pflichten der Nachwuchssathleten

## 9. Anhang 1 Rahmentrainingsplanung

### 9.1. Rahmentrainingsplan TGC/TGB

	MAZ 1 Oktober - März	MAZ 2 April - Juni	MAZ 3 August - September
<b>Umfang</b>	2 obligatorische Einheiten	2 obligatorische Einheiten	2 obligatorische Einheiten
<b>Wasser Regatta</b>	kein Training geplant	1x /Woche 1) Fokus: Paddeln auf Technik achten im Flachbodenboot	1x /Woche 1) Fokus: Training im Regattaboot
<b>Wasser Polo</b>	Alle 2 Wochen Hallenbadtraining Eskimorolle & Gleichgewicht	1x/Woche 1) Polotraining (Fokus Spiel) 2) Spielerisches Kanufahren im Poloboot (Spiele, Stabilisationsübungen, Wassergefühl)	1x/Woche 1) Polotraining (Fokus Spiel) 2) Spielerisches Kanufahren im Poloboot (Spiele, Stabilisationsübungen, Wassergefühl)
<b>Allgemeine Ausdauer</b>	1x/Woche Hallentraining Fokus: Spielen (Unihockey, Fussball, Ballspiele, ...) 1x/2Woche polysportives Training Fokus: Körperkraft, Spiele, Slackline	Als WarmUp vor Wassertraining Stabilisation (Slack Line, Spiele, Spiele (Stafetten, Fussball, etc.))	
<b>Ziel</b>	Ziel: - Verbesserung der allg. aeroben Ausdauer - Kräftigung der vorhandenen Muskulatur und Rumpfstabilität. - Erlernung von Kanu spezifischen Techniken - Verbesserung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten	Ziel: - Erlernung kanufahren auf spielerische Art - Beginn polotechnische Taktiken, Techniken - Regattaboot fahren können mit Sitz und im Mannschaftsbooten  Kontrolle: - 1x Durchführung des KCRJ Tests für Aufstieg in TGA gemäss sep. Beschrieb (siehe Nachwuchskonzept)	



## 9.2. Rahmentrainingsplan TGA

	MAZ 1 Oktober - März	MAZ 2 April – Juni	MAZ 3 August - September
<b>Umfang</b>	3 obligatorische Einheiten / 4 Einheiten möglich	3 obligatorische Einheiten	3 obligatorische Einheiten
<b>Regatta</b>	1x /Woche 60min paddeln mit Fokus Technik	1.5x /Woche 1) Fokus: Paddeln auf Technik achten, erste kleinere Intervalltrainings im Regattaboot	1.5x /Woche 1) Fokus: Paddeln auf Technik achten, erste kleinere Intervalltrainings im Regattaboot
<b>Polo</b>		1.5x /Woche 1) Polotraining (Fokus Spiel, Grundtechniken Ball, Erste Taktikangaben umsetzen) 2) Spielerisches Kanufahren im Poloboot (Spiele, Stabilisationsübungen, Wassergefühl)	1.5x /Woche 1) Polotraining (Fokus Spiel) 2) Spielerisches Kanufahren im Poloboot (Spiele, Stabilisationsübungen, Wassergefühl)
<b>Kraft / Koordination</b>	1x /Woche Hallentraining Fokus: Koordination, Stabilisation, Allg. Athletik (Kraftausdauer, Circuit in der Halle, Rumpfkraft); Spiel  1x /Woche Krafttraining Fokus: Kraftaufbau mit Körperkraftübungen	Als WarmUp vor Wassertraining Stabilisation (Slack Line, Spiele, etc.), Spiele (Stafetten, Fussball, etc.)	
<b>Allgemeine Ausdauer</b>	1x /Woche Lauf-Körperkrafttraining Fokus: Verbesserung allgemeiner Ausdauer / Kraft		
<b>Ziel</b>	Ziel: - Verbesserung der allg. aeroben Ausdauer - Kräftigung der vorhandenen Muskulatur und Rumpfstabilität. - Erlernung von Kanu spezifischen Techniken - Verbesserung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten	Ziel: - Erlernung kanufahren auf spielerische Art - Beginn polotechnische Taktiken, Techniken - Regattaboot fahren können mit Sitz und im Mannschaftsbooten  Kontrolle: - 1x Durchführung des KCRJ Tests für Aufstieg in WT gemäss sep. Beschrieb (siehe Nachwuchskonzept KCRJ)	

### 9.3. Rahmentrainingsplan WT Regatta/RLZ

	MAZ 1 Oktober - März	MAZ 2 April – Juni	MAZ 3 August - September
<b>WT Regatta</b>	3 geleitete obligatorische Trainings/Woche 1 individuelles Training/Woche	3 geleitete obligatorische Trainings/Woche 1 individuelles Training/Woche	
<b>WT Regatta &amp; RLZ</b>	3 geleitete obligatorische Trainings/Woche 2 geleitete RLZ-Trainings/Woche 1 individuelles Training/Woche	3 geleitete obligatorische Trainings/Woche 2 geleitete RLZ-Trainings/Woche 1 individuelles Training/Woche	
<b>Regatta</b>	WT Regatta: 1x/Woche WT Regatta & RLZ: 2x/Woche  Fokus: GA1 (alle 3-4 Trainings Sprint) Warm-Up: Technik Als Alternative Ergometer	WT Regatta: 3-4x/Woche WT Regatta & RLZ: 4-5x/Woche  Fokus: GA1 (30%) / GA2 (30%) /GA3 (20%) / Sprints (20%) Warm-Up: Technik/Wassergefühl	
<b>Polo</b>	N/A	freiwillig (1x/Monat wird empfohlen)	
<b>Kraft</b>	WT Regatta: 1x/Woche WT Regatta & RLZ: 1-2x/Woche  Fokus: Atheltik, Kraftausdauer (nach Einschätzung des RLZ-Trainers: Maximalkraft)  Selbstständiges Training nur mit Trainingsplan des Trainers	WT Regatta: 1x/Woche WT Regatta & RLZ: 1-2x/Woche  Fokus: Atheltik, Kraftausdauer (nach Einschätzung des RLZ-Trainers: Maximalkraft)  Selbstständiges Training nur mit Trainingsplan des Trainers	
<b>Allgemeine Ausdauer</b>	WT Regatta: - 1x Lauftraining im aeroben Bereich 50'  WT Regatta & RLZ: - 1x Lauftraining im aeroben Bereich 50' - 1x Schwimmtraining	WT Regatta: - Als Alternative bei schlechtem Wetter--> Jogging/Bike/Schwimmen anstelle von Wassertraining  WT Regatta & RLZ: - Optimum: Ein selbstständiges allgemeines Ausdauertraining/Woche (regenerativ) - Als Alternative bei schlechtem Wetter--> Jogging/Bike/Schwimmen anstelle von Wassertraining	
<b>Koordination</b>	Als WarmUp vor Krafttraining/Jogging	Als WarmUp vor Wassertraining Stabilisation (Slack Line, Spiele,...), Spiele (Stafetten, Fussball, etc.)	

<b>Ziel</b>	<p>Ziel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verbesserung der allg. aeroben Ausdauer</li> <li>- Kräftigung der vorhandenen Muskulatur</li> <li>- Selbstständiges Kraftaufbautraining</li> <li>- Erste Schritte im Bereich Kraftmaxtraining</li> </ul>	<p>Ziel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zielorientierter Aufbau für die Regatten</li> <li>- Mannschaftsboot-Training</li> </ul> <p>Kontrolle:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Siehe die definierten Tests im Nachwuchskonzept KCRJ</li> </ul>
-------------	--	--

## 9.4. Rahmentrainingsplan WT Polo

	MAZ 1 Oktober - März	MAZ 2 April - Juni	MAZ 3 August - September
<b>WT Polo bis U16</b>	4 Einheiten (davon 1 Polo Hallenbad oder See, 1 Schwimmen, 1 Halle (Fokus auf Taktik / Wurf z.B. Handball), 1 Gym)	3 Einheiten auf dem Wasser (2-3 geleitet; 1 selbstständig z.B. Werfen)	
<b>WT Polo ab U16</b>	5 Einheiten (davon 2 Wasser (Polo Hallenbad / See), 1 Schwimmen, 1 Halle, 1-2 Gym)	4 Einheiten (3-4 Wasser, 1-2 Kraft)	
<b>Wasser Polo</b>	Fokus: - GA1/2 Einheiten im Poloboot oder auch Slalom ähnliche Trainings - Hallenbadtrainings mit Ball	1) Technik (Schuss, Pass, Bootskontrolle, ...) 2) Taktik (Spiel, Angriff Formen, Verteidigung, ...) 3) Wurftraining individuell	
<b>Kraft</b>	U16: Beginn Krafttraining unter Anleitung von Leiter U18: Kraftaufbautraining selbstständig; Pläne durch Kadertrainer	U16: keine Trainings im Sommer U18: Kraftaufbautraining selbstständig; Pläne durch Kadertrainer	
<b>Halle</b>	1) Spielen (Unihockey, Fussball, Ballspiele, ...) 2) Stabilisation, Allg. Athletik (Kraftausdauer, Circuit in der Halle, Rumpfkraft)		
<b>Schwimmen</b>	- GA2 und Sprint Einheiten		
<b>Ziele U16</b>	Ziel: - Verbesserung der allg. aeroben Ausdauer - Kräftigung der vorhandenen Muskulatur - Anführen an Kraftaufbautraining	Ziel: Verbesserung der spielerischen Fähigkeiten Erlernung taktischer Spielzüge  Kontrolle: - Spielanalyse und Einzelfeedback durch Trainer - Wurftests im Training	
<b>Ziele U18</b>	Ziel: - Verbesserung der allg. aeroben Ausdauer - Kräftigung der vorhandenen Muskulatur - Selbstständiges Kraftaufbautraining	Ziel: - Festigung taktischer Spielzüge - Lernen Führung von Team und Mitspieler - Beginn erster Trainings mit den Herren  Kontrolle: - Spielanalyse und Einzelfeedback durch Trainer - Wurftest im Training	

## **10. Anhang 2** **Materialbeschaffungsleitbild**

Der KCRJ stellt einen Grundstock an Material zur Verfügung, um die Sportart in seinen Grundzügen ausführen zu können. Ab einer gewissen Zeit im Club sollen die Nachwuchsathleten jedoch eigenes Material anschaffen.

### **Grundmaterial für sämtliche Nachwuchsathleten:**

- Raceshirt, KCRJ T-Shirt, KCRJ-Pullover
- 2 Lycra kurzarm (schwarz)
- Badelatschen
- Trinkflasche
- 2 Thermoshirts langarm (schwarz)
- 2 Paar Tights/Badehose
- 1 Paar Laufschuhe
- 1 Paar Hallenschuhe

### **TGA (Benjamin, Schüler) zusätzlich:**

- Eigene Regatta Spritzdecke (Kann via Club bestellt werden)

### **Zusatzmaterial WT Regatta (Jugend, Junioren)**

- Eigenes Paddel (Sollte vorgängig von den Eltern mit den Trainern abgesprochen werden)
- Uhr mit Stoppuhr-Funktion (evt. Puls, GPS)
- Paddelhandschuhe
- Paddeljacke und „Latz“
- Mietboot KCRJ/RLZ
- Bei entsprechender Leistung und Zielsetzung durch den Athleten, eigenes Boot mit Hülle

### **Zusatzmaterial WT Polo (Jugend, Junioren)**

- Eigenes Paddel
- Eigener Helm
- Eigene Spritzdecke (Neopren)
- Paddelhandschuhe
- Paddeljacke
- Neoprenhosen für Winter
- Bei entsprechender Leistung und Zielsetzung durch den Athleten, eigenes Boot mit Hülle/zweites Paddel

Sofern die Beschaffung des notwendigen Materials für das Nachwuchstraining, aufgrund von finanziellen Schwierigkeiten, für das Umfeld eines Nachwuchsathleten nicht möglich ist, können die betroffenen Personen jederzeit mit dem Nachwuchsverantwortlichen in Kontakt treten, um eine gemeinsame Lösung mit dem Club zu ermöglichen.

## **11. Anhang 3**

### ***Trainingsziele und Trainingsanforderungen Anfängerkurs***

#### **Anzahl Trainings pro Woche:**

1 Training

#### **Ziele:**

##### *Aufteilung der Trainingszeit:*

Polysportiv (33% Polo, 33% Regatta, 33% Flachbodenboot)

##### *Trainingsziele/Trainingsinhalte:*

1. Material kennenlernen (korrekter Umgang, selbstständige Einstellung der Boote)
2. Schwimmen (mind. 50m) / sich mind. 2min über Wasser halten können
3. Eine Spielfeldlänge mit Poloboot geradeaus paddeln
4. Mind. 1 Training mit C2/C10 absolvieren (Boot und Paddeltechnik kennenlernen)
5. Rundschlag vorwärts/rückwärts (Boot an Ort im Uhrzeigersinn und Gegenuhrzeigersinn drehen)
6. Rückwärts/Vorwärts paddeln mit Poloboot
7. Mit Poloboot auf beiden Seiten aufkanten (beobachten, wie sich das Boot verhält)
8. Korrekt in die verschiedenen Bootstypen einsteigen und aussteigen können
9. Paddelbrücke ohne Mithilfe des Leiters beherrschen
10. 2km Paddeln mit Flachbodenboot ohne Kenterung
11. Mind. 2 Trainings Regattaboot ausprobieren
12. Grundlagen der Paddeltechnik (Aufrechtes Sitzen, Körperdrehung, Armstreckung, Paddel richtig halten)
13. Verbesserung der allgemeinen Körperkraft/Rumpfstabilisation im Rahmen des Aufwärmens

##### *Standardisiertes Aufwärmen:*

1. Spiel zur Anregung des Kreislaufs (diverse spielerische Formen, allenfalls auch mit Poloball)
2. Gleichgewichtsübungen (siehe hierzu Übungsbeispiele Gleichgewicht)
3. Aufwärmen der Muskulatur (Armschwingen, Rumpfdrehung, Schultern, Handgelenke, etc.)
4. Planks (30 Sekunden)
5. Horizontalzüge an Stange (Geländer Fussballplatz)
6. Rumpfbeugen
7. Liegestützen
8. Kurzer Sprint (Reaktionsspiel: Start mit Klatschen auf dem Bauch/Rücken liegend)

### **Test für Aufstieg ins TGC/TGB:**

*Zeitpunkt:*  
Anfangs September

*Test:*

- Siehe hierzu das separate Dokument «*Tests Aufstieg Trainingsgruppen KCRJ*»

*Wenn Test nicht erfüllt wird:*  
Allenfalls Anfängerkurs wiederholen

### **Materialvoraussetzungen**

- Siehe Details im Anhang 2: Materialbeschaffungsleitbild

### **Obligatorische Wettkämpfe:**

- Clubmeisterschaft
- Allenfalls Int. Regatta Rapperswil/U-14 Polo-Turnier

In begründeten Fällen (Krankheit, bereits gebuchte Ferien, etc.) können die Nachwuchsathleten durch die Eltern von den obligatorischen Wettkämpfen abgemeldet werden. Die Daten der obligatorischen Wettkämpfe werden jeweils zu Beginn der Saison zusammen mit dem Trainingsprogramm bekanntgegeben.

## **12. Anhang 4** **Trainingsziele und Trainingsanforderungen Nachwuchsabteilung**

### **12.1. Trainingsziele TGC/TGB**

#### **Anzahl Trainings pro Woche:**

2 Trainings

#### **Ziele Sommertraining:**

##### *Aufteilung der Trainingszeit:*

*33% Polotechnik, 33% Paddeltechnik Flachbodenboot, 33% Regattaboot (Stabilität)*

##### *Trainingsziele/Trainingsinhalte:*

1. Umgehen mit Spritzdecke (Ein- und Aussteigen)
2. Je eine Polo-Spielfeldbreite einseitig geradeaus paddeln (eine Breite: rechts, eine Breite: links)
3. Eine Spielfeldlänge mit Aufkanten geradeaus paddeln
4. Ball mit Paddel korrekt aufnehmen
5. Ball passen und fangen
6. Verfeinerung der Technik im Flachbodenboot (Rotation, Armstreckung)
7. Paddeltrainings von mind. 4-5km mit Flachbodenboot machen (Fokus: Technikerwerb)
8. 500m mit Flachbodenboot paddeln (so schnell wie möglich)
9. Paddeln im 2er Flachbodenboot
10. Regattaboot **mit Sitz** beherrschen (Fokus auf Stabilität)
11. Paddelbrücke im Regattaboot beherrschen

#### **Standardisiertes Aufwärmen:**

1. 5min Einlaufen (Runden um Fussballplatz)
2. Aufwärmen der Muskulatur (Armschwingen, Rumpfdrehnung, Schultern, Handgelenke, etc.)
3. Gleichgewichtsübungen (siehe hierzu Übungsbeispiele Gleichgewicht)
4. Planks (mind. 30 Sekunden halten)
5. Horizontalzüge an Stange (Geländer Fussballplatz)
6. Rumpfbeugen
7. Liegestützen
8. Kurzer Sprint (Reaktionsspiel: Start mit Klatschen auf dem Bauch/Rücken liegend)



### **Test für Aufstieg ins TGA:**

*Zeitpunkt:*

Anfangs September

*Test:*

- Siehe hierzu das separate Dokument «*Tests Aufstieg Trainingsgruppen KCRJ*»

*Wenn Test nicht erfüllt wird:*

- TGB wiederholen

### **Materialvoraussetzungen**

- Siehe Details im Anhang 2: Materialbeschaffungsleitbild

### **Obligatorische Wettkämpfe:**

- Kanutotal
- Nachwuchsregatta
- Nachwuchscup
- Int. Regatta Rapperswil/U14-Turnier
- Clubmeisterschaft

In begründeten Fällen (Krankheit, bereits gebuchte Ferien, etc.) können die Nachwuchsathleten durch die Eltern von den obligatorischen Wettkämpfen abgemeldet werden. Die Daten der obligatorischen Wettkämpfe werden jeweils zu Beginn der Saison zusammen mit dem Trainingsprogramm bekanntgegeben.

## **12.2. Trainingsziele TGA**

### **Anzahl Trainings pro Woche:**

3 Trainings

### **Ziele Sommertraining:**

#### *Aufteilung der Trainingszeit:*

- Fokus Regatta: 2x Regatta, 1x Polo
- Fokus Polo : 1x Regatta, 2x Polo

#### *Trainingsziele/Trainingsinhalte Regatta*

1. Fokus auf auf Technik im Regattaboot/46er-Boot
2. 500m in 2:40min paddeln
3. Lange Distanzen im Grundlagenbereich paddeln
4. Kennenlernen der Grundlagen der Regatta-Trainingslehre (Terminologie, etc.)
5. Mannschaftsboote beherrschen (Technik, Taktik, etc.)
6. Trainings im Wavehopper (Kurventechnik)
7. Spezifische Arbeit an Körperkraft/Rumpfkraft (Tests PISTE, Übungen Nachwuchsregatta)
8. Gezielte Stärkung der Rumpfkraft
9. Allgemeine Kraftausdauer (vereinzelte gezielte Krafttrainings)

#### *Trainingsziele/Trainingsinhalte Polo*

1. Eskimorolle Hand, Paddel, Ball
2. Leeres Tor treffen von Penaltypunkt.
3. Taktik verstehen und anwenden
4. Verteidigung: 3:1 und Mann:Mann
5. Angriff: Standartangriff mit 3er Treppe
6. Vorne und Hinten unter Ball Unterschneiden
7. Ball stoppen mit Paddel
8. Ball sicher Passen und Fangen (sauberer Wurf)
9. 1 Tag untere Thur Kehrwasser anfahren und Traverse
10. 1 Tag obere Thur allgemeines WW

### **Standardisiertes Aufwärmen (Umfang: ca. 20min):**

1. 10min Einlaufen (Runde Technikum)
2. Aufwärmen der Muskulatur (Armschwingen, Rumpfdrehung, Schultern, Handgelenke, etc.)
3. Gleichgewichtsübungen (siehe hierzu Übungsbeispiele Gleichgewicht)
4. Planks (inkl. Varianten)
5. Medizinballübungen
6. Horizontalzüge an Stange (Geländer Fussballplatz)
7. Rumpfbeugen
8. Liegestützen

### **Test für Aufstieg ins WT:**

*Zeitpunkt:*

Anfangs September

*Test:*

- Siehe hierzu das separate Dokument «*Tests Aufstieg Trainingsgruppen KCRJ*»

*Wenn Test nicht erfüllt wird (80% muss erreicht werden):*

- TGA wiederholen

### **Materialvoraussetzungen**

- Siehe Details im Anhang 2: Materialbeschaffungsleitbild

### **Obligatorische Wettkämpfe:**

- Kanutotal
- SM Regatta
- Nachwuchsregatta
- Nachwuchscup
- Int. Regatta Rapperswil/U14-Turnier
- Poloturnier Rapperswil
- Clubmeisterschaft

In begründeten Fällen (Krankheit, bereits gebuchte Ferien, etc.) können die Nachwuchsathleten durch die Eltern von den obligatorischen Wettkämpfen abgemeldet werden. Die Daten der obligatorischen Wettkämpfe werden jeweils zu Beginn der Saison zusammen mit dem Trainingsprogramm bekanntgegeben.

### **12.3. Trainingsziele WT Regatta**

#### **Anzahl Trainings pro Woche:**

3 Trainings & je nach SKV-Kaderstatus RLZ-Training (zusätzlich 2x pro Woche)

#### **Ziele Sommertraining:**

##### *Aufteilung der Trainingszeit:*

100% Regattatraining (60% Wassertraining, 20% Krafttraining, 20% allg. Ausdauertraining)

##### *Trainingsziele/Trainingsinhalte Regatta:*

1. Fokus auf auf Technik im Regattaboot
2. Umsetzung des FTEM-Rahmentrainingsplans Regatta des Schweizerischen Kanuverbands
3. Training der Wettkampfdistanzen (Renneinteilung, Start, ect.)
4. Mannschaftsboottraining (mind. 1x pro Woche)
5. Athletiktraining (mind. 1x pro Woche)
6. Allgemeine Kraftausdauer (vereinzelte gezielte Krafttrainings)

#### **Standardisiertes Aufwärmen (Umfang: ca. 20min):**

1. 10min Einlaufen (Runde Technikum)
2. Aufwärmen der Muskulatur (Armschwingen, Rumpfdrehung, Schultern, Handgelenke, etc.)
3. Gleichgewichtsübungen (siehe hierzu Übungsbeispiele Gleichgewicht)
4. Planks (inkl. Varianten)
5. Medizinballübungen
6. Horizontalzüge an Stange (Geländer Fussballplatz)
7. Rumpfbeugen
8. Liegestützen

#### **Test als Standortbestimmung**

- PISTE-Test (Wassertest im Regattaboot)
- Weitere Tests im Rahmen des RLZ-Trainings

#### **Materialvoraussetzungen**

- Siehe Details im Anhang 2: Materialbeschaffungsleitbild

#### **Obligatorische Wettkämpfe:**

- SM Regatta
- Nachwuchsregatta (bis Jugend)
- Int. Regatta Rapperswil
- 1-2 Regatten im nahen Ausland
- Swiss Kayak Challenge
- Clubmeisterschaft

In begründeten Fällen (Krankheit, bereits gebuchte Ferien, etc.) können die Nachwuchsathleten durch die Eltern von den obligatorischen Wettkämpfen abgemeldet werden. Die Daten der obligatorischen Wettkämpfe werden jeweils zu Beginn der Saison zusammen mit dem Trainingsprogramm bekanntgegeben.

## 12.4. Trainingsziele WT Polo

### Anzahl Trainings pro Woche:

3 Trainings

### Aufteilung der Trainingszeit:

100% Kurzboottraining

### Ziele Sommertraining:

1. Eskimorolle Hand, Paddel, Ball alle Variationen
2. Leeres Tor sicher treffen
3. Taktik verstehen und anwenden
4. Verteidigung: 3:1, Mann:Mann, 2:2
5. Angriff: Standardangriff mit 3er Treppe und 4er Treppe
6. Aus Stand Spitz unter Boot drücken.
7. Ball abnehmen mit Paddel und mit Hand fangen.
8. Ball mit Paddel Verlängern
9. Ball sicher Passen.
10. Sprint Variationen mit verschiedenen Elementen.
11. Wichtigste Regeln kennen und als Schiedsrichter sehen. (erste Schiedsrichter Erfahrungen) ([canoeicf.com/discipline/canoe-polo](http://canoeicf.com/discipline/canoe-polo))
12. Selbstständig mit Kollegen 1 Training pro Woche mit Ball und Paddel

### Standardisiertes Aufwärmen:

1. 5min Einlaufen (Runden um Fussballplatz, Einbau von Ballspielen (Wurftechnik))
2. Aufwärmen der Muskulatur (Armschwingen, Rumpfdrehung, Schultern, Handgelenke, etc.)
3. Gleichgewichtsübungen (siehe hierzu Übungsbeispiele Gleichgewicht)
4. Planks (mind. 30 Sekunden halten)
5. Horizontalzüge an Stange (Geländer Fussballplatz)
6. Rumpfbeugen
7. Liegestützen
8. Kurzer Sprint (Reaktionsspiel: Start mit Klatschen auf dem Bauch/Rücken liegend)

### Test als Standortbestimmung

1. Leeres Tor treffen von 10 Meter: min. 80%.
2. Auf Torwart 1 gegen 1, min. 80% Trefferquote.
3. Ball sicher Passen 10 Meter hand to hand, 20 Pässe.
4. 1 Länge vorwärts - 1 Länge Rückwärts - 1 Länge rechte Seite - 1 Länge linke Seite - 1 Länge mit 2 mal 360 Grad beide Seiten - 1 Länge vorwärts bis zum Startpunkt.  
14 Jahre: 2:30 min, 15 Jahre: 2:20 min  
16 Jahre: 2:10 min, 17 Jahre: 2:00 min  
18 Jahre: 1:50 min

## **Materialvoraussetzungen**

- Siehe Details im Anhang 2: Materialbeschaffungsleitbild

## **Obligatorische Wettkämpfe:**

- U16 SM für U16
- U18 SM für U18
- Alle Schweizer Turniere
- Kober Fun Cup\*
- City Night Cup\*
- Nachwuchscup Zürich
- 1 Int. Turnier mit Herren\*
- Swiss Kayak Challenge

In begründeten Fällen (Krankheit, bereits gebuchte Ferien, etc.) können die Nachwuchsathleten durch die Eltern von den obligatorischen Wettkämpfen abgemeldet werden. Die Daten der obligatorischen Wettkämpfe werden jeweils zu Beginn der Saison zusammen mit dem Trainingsprogramm bekanntgegeben.

## **13. Anhang 5** **Rechte/Pflichten der Nachwuchsathleten**

### **13.1. Rechte und Pflichten sämtlicher Nachwuchsathleten des KCRJ**

Folgende Grundsätze gelten für alle Nachwuchsathleten und –athletinnen des KCRJ:

- Die Rechte und Pflichten des Aktivmitglieds des Kanuclubs Rapperswil-Jona
- Die Commitments vom Cool & Clean für einen fairen und saubereren Sport (<https://coolandclean.ch/de/ueber-uns.html>)
- Verzicht auf den Konsum Alkohol an Clubanlässen bis zum Erreichen des 18. Lebensjahrs
- Der Ehrenkodex von Sport-verein-t der Interessensgemeinschaft St. Galler Sportverbände ([http://www.igsgsv.ch/Portaldata/1/Resources/dokumente/sport-verein-t/projektbeschreibung/Charta\\_bzw.\\_Ehrenkodex\\_Sport-verein-t,\\_ab\\_September\\_2012.pdf](http://www.igsgsv.ch/Portaldata/1/Resources/dokumente/sport-verein-t/projektbeschreibung/Charta_bzw._Ehrenkodex_Sport-verein-t,_ab_September_2012.pdf))

Zusätzlich gelten die folgenden Rechte und Pflichten:

#### **Rechte:**

- Teilnahme an freiwilligen Trainings und Wettkämpfen gem. den Vorgaben der jeweiligen Saisonplanung

#### **Pflichten:**

- Verpflichtende Teilnahme an den obligatorischen Trainings und Wettkämpfen gemäss den Vorgaben der jeweiligen Saisonplanung
- Generelle persönliche Ausrüstungsbeschaffungen gem. den Vorgaben des Materialbeschaffungsleitbilds für Nachwuchsathleten des KCRJ (siehe Anhang 2)
- Aktive Mithilfe und Teilnahme an Veranstaltungen des KCRJ (Leisten von mindestens einem Helfereinsatz beim KCRJ pro Jahr)

### **13.2. Rechte und Pflichten für Athleten der Wettkampfteams des KCRJ**

Folgende Rechte und Pflichten gelten zusätzlich für die Nachwuchsathleten und –Athletinnen des KCRJ, welche Teil eines Wettkampfteams (Polo oder Regatta) sind:

#### **Rechte:**

- Bezug eines WSZ-Schlüssels bei dem Chef / der Chefin Finanzen
- Training auf dem See ohne Begleitung eines Leiters / einer Leiterin gemäss den Vorgaben der Leiter



- Training im Kraftraum ohne Begleitung eines Leiters / einer Leiterin (Freiwillige Trainings müssen aber auf Empfehlung des Leiters / der Leiterin stattfinden sowie vor- und nachbesprochen werden.)

**Pflichten:**

- Zusätzliche persönliche Ausrüstungsbeschaffungen gem. den Vorgaben des Materialbeschaffungsleitbilds für Athleten der Wettkampfteams (siehe Anhang 2)
- Verpflichtende Teilnahme am jährlichen PISTE-Selektionstag des Schweizerischen Kanuverbandes (SKV)
- Das Leisten von mehr als einem Helfereinsatz an Anlässen des KCRJ
- Ganzjährige aktive und solidarische Teilnahme am Vereinsleben des KCRJ