



Januar bis Juli:

Auftragsklärungsgespräche mit Schulen und möglichen Kooperationspartnern. Daraus ergaben sich konkrete Projekte mit der Konrad-Haenisch-Schule und der IGS-Nordend. Bereits bestehende Kooperationen konnten vertieft werden.

Start einer AG an der KGS Niederrad. Die Entwicklung eines Pilotprojektes dauert noch an. In dem Projekt steht die Verzahnung von schulischem Unterricht und ParaRudern im Vordergrund.

Erstellung eines Flyers

Um das Paru an den Frankfurter Schulen bekannter zu machen, wurde ein extra Flyer entwickelt. Im Fokus des Flyers stehen die Schüler*innen. Als Gestalter*innen ihrer eigenen Bildungsbiographie werden sie direkt angesprochen. Der Flyer soll die Schüler*innen dazu anregen und ermutigen, das Rudern auszuprobieren. Nicht die Leistung steht im Vordergrund, sondern der Teamgeist.

Zudem enthält der Flyer auch noch wichtige Informationen für die Schulen, die Lehrkräfte und die Eltern. Das pädagogische Konzept und die Wirksamkeit des inklusiven Angebotes werden beschrieben. Neben der Kooperation zwischen Schule und Verein wird erläutert, wie das Projekt in den Gesamtkontext unterschiedlicher Träger eingebunden ist - u.a. die Finanzierung durch die Stadt Frankfurt und die Federführung des Stadtschulamtes.

Als ein erster Meilenstein kann gewertet werden, dass eine Lehrkraft der IGS Nordend einen Trainerchein gemacht hat, um das Projekt mit zu unterstützen. Die Koordination der Angebote, die Absprachen und Abläufe werden von der Koordinierungsstelle Paru wahrgenommen. Als Träger der Leistung ist die RG Germania R.V. Durch Unterstützung des Stadtschulamtes wurde der Flyer an die Frankfurter Schulen verteilt, um dieses inklusive Projekt bekannter zu machen.

Das Projekt wurde durch die Koordinierungskraft Herrn Weber an verschiedenen weiterführenden Schulen vorgestellt. Die Lehrer:innen waren sehr interessiert am konkreten Ablauf eines Ruderkurses und den Gestaltungsmöglichkeiten innerhalb der schulischen Strukturen. Unsicherheiten in Bezug auf Rudern für Kinder mit Behinderung konnte Herr Weber aufgrund seiner langjährigen Erfahrung im Para-Rudersport nehmen.

August 2022

Umsetzung von Ruderangeboten.

Hierbei ist die Zusammenarbeit mit der KGS Niederrad besonders zu erwähnen. Durch das große Engagement einer Lehrkraft ist es gelungen, dass die KGS Niederrad das Projekt „ParaRudern – Frankfurter Schulen schlagen Wellen“ in den normalen Schulsport integriert hat. Dadurch erhalten alle Schüler*innen der jeweiligen Klassen den Zugang zum inklusiven Rudersport. Durch die Lage der



Schule direkt neben dem Schulruderzentrum wird der Weg von den Schüler*innen zu Fuß zurück gelegt. Insgesamt steht pro Klasse ein Zeitfenster von 2,5h zur Verfügung. Gerudert wird in zwei Gig Vierer mit Steuerperson, so dass immer zehn Schüler*innen gleichzeitig auf dem Wasser sind. Nach ca. 30 Minuten wird durchgewechselt. Der Sportlehrer unterrichtet die übrigen Schüler im Trainingsraum. Anna Warnke koordiniert den Wechsel und unterstützt beim Ein- und Aussteigen und Ablegen. Die Paru Koordination Herr Weber unterrichtet das Para-Rudern auf dem Wasser. Die bereits aufgebauten Strukturen sollen im folgenden Jahr innerhalb eines Pilotprojektes noch ausgeweitet werden. Zudem wird die Umsetzung dokumentiert, damit dieses Konzept auch an anderen Schulen umgesetzt werden kann.

Auch an der IGS Nordend ist das Paru-Projekt gut gestartet. Durch die Kooperation mit einer Lehrkraft vor Ort konnten feste Strukturen etabliert werden. Maßgeblich für den Erfolg ist, dass die Lehrkraft einen Trainerschein gemacht hat, um die Umsetzung des Projektes unterstützen zu können.

Pädagogisches Konzept

Bewährt hat sich bei dem Erlernen des Ruderns zunächst den Beinstoß wegzulassen. So können sich die Schüler*innen voll auf die Koordination der Arme (Aufdrehen des Ruderblattes, Setzen des Ruderblattes in das Wasser, Ruderzug, Abdrehen des Ruderblattes und Ausheben aus dem Wasser) konzentrieren. Sobald die Grundzüge der Armarbeit erlernt sind, kann – relativ unkompliziert – der Beinstoß dazu genommen und erlernt werden.

Nicht bewährt hat sich die Vereinfachung des Armzuges durch Weglassen des Aufdrehens. Die Schüler*innen fuhren mit dem sogenannten stehenden Blatt. Dadurch erhöhte sich die Wahrscheinlichkeit mit dem Blatt am Wasser „hängenzubleiben“ (sogenanntes Krebsziehen), was eine Neusortierung und einen Neustart für die ganze Mannschaft nach sich zieht. Die Erfahrung hat auch gezeigt, dass das nachträgliche Erlernen des Ab- und Aufdrehens des Ruderblattes von den Schüler*innen nur schwer umgesetzt werden kann, einige sogar verweigern, den Armzug zu komplettieren.

Um die Arbeit genauer zu erläutern, wird an dieser Stelle die Entwicklung von Hans (Name aus Datenschutzgründen geändert) aus der IGS Nord beschrieben. Hans besucht zurzeit die achte Klasse. Das aufrechte Sitzen ist ihm mit Hilfe eines Korsettes möglich. Er kommt mit seinem Klassenkameraden*innen zum ParaRudern und steuert die Ruderboote. Der Steuerplatz hat eine Rückenlehne und bietet einen guten Seitenhalt. Um ihm den Zugang zum eigenen Rudern zu ermöglichen, bekommt er einmal pro Woche eine Einzelförderung. Hierbei wird er durch seinen Vater begleitet. Um seinen Bedürfnissen gerecht zu werden, hat Herr Weber einen Einer entsprechend umgebaut: Zunächst musste das geringe Körpergewicht ausgeglichen werden. Dazu wurde die Sitzposition so tief wie möglich gelegt, geradeso, dass die Ruder immer noch ins Wasser gehen. Die Stützwimmerposition musste angepasst werden. Die Skullgriffe wurden verkleinert, damit er mit seinen kleinen (nicht frei beweglichen) Händen, die Rudergriffe greifen kann. Eine Rückenlehne mit Angurtmöglichkeit für den Oberkörper musste montiert werden. Bei den ganzen Maßnahmen war die langjährige Erfahrung im ParaRudern sehr hilfreich. Bereits als sich Hans erstmals bei Paru mit seiner Klasse vorstellte, war klar, dass es für ihn eine eigene Lösung brauchte, damit er neben dem Steuern auch das Rudern selbst erleben konnte. Die Umbauten im Boot waren dringend notwendig, um Hans das Vertrauen zu geben. Bereits nach kurzer Zeit zeigten sich schöne Entwicklungserfolge. Der gemeinsame Traum von



Hans und Herrn Weber ist es, dass Hans irgendwann Sport auf dem Wasser als Ruderer und nicht mehr „nur“ als Steuermann im Boot mit seinem Klassenkamerad*innen machen kann. An der Regelmäßigkeit seines Kommens zeigt sich, wie viel ihm dieser neue Sport bedeutet. Er gewinnt zunehmend Vertrauen in seine eigene Wirksamkeit auf dem Wasser.

Material und Ausstattung

Das Schulruderzentrum Frankfurt bietet viel. Das ganze Bootshaus ist aufgrund 100-jähriger Erfahrung hervorragend konzipiert. Es sind kurze Wege vom Bootslager zum Wasser. Das Material ist modern und damit leicht und somit auch gut von Schüler*innen zu tragen. Auch die Anschaffung der neuen Boote ist sehr hilfreich und unterstützt das Projekt nachhaltig. Es gibt einen großen Indoor-Trainingsbereich, so dass auch bei schlechtem Wetter trainiert werden kann. Schließfächer für die Wertsachen und vieles mehr. Und selbstverständlich ist alles behindertengerecht (inklusive eines Aufzuges.)

Zusätzlich sind die Möglichkeiten, die sich in anderen Vereinen zeigen, nicht außer Acht zu lassen. Bspw. bei der Rudergesellschaft Undine mit Sitz in Fechenheim. Hier gibt es bereits große Erfahrungen im Parasport. Die bereits angeschafften behindertengerechtem Material kommen auch dem Projekt „Paru“ zu gute. Helfende Hände werden immer gebraucht und sind in einem Verein vorhanden. Für die Schüler*innen der IGS Nordend nutzt ihr Lehrer den Vereinsbus, um zu zum Ruderverein zu fahren (der Schulruderzentrum ist leider für das Zeitfenster von 90 Minuten zu weit von der Schule in Bornheim weg).

Entwicklung eines Kooperationsvertrages zwischen Schule und Projekt

Auch aufgrund der Wegeoptimierung für die Schüler*innen der Konrad-Haenisch-Schule Fechenheim wurde nach einigen Telefonaten und persönlichen Treffen ein Kooperationsvertrag für das ParuRudern in Fechenheim – statt im Schulruderzentrum Frankfurt - abgeschlossen. In diesem Vertrag sind die Nutzung der Boote und Sportgeräte, Versicherungsfragen, Ansprechpartner, Regeln und Ruderordnung, die Vergütung über das Stadtschulamt und der Transport der Schüler*innen geregelt.

Vermittelt durch das Stadtschulamt wurde das Konzept „Paru“ auch den Regionalkoordinatoren der Bildungsregionen des Stadtschulamtes vorgestellt. Anhand von Videos konnte Grundsätzliches zum Gigboot-Rudern für Anfänger (inklusive Angebote) erklärt werden. Die Regionalkoordinatoren zeigten sich dem Projekt „Paru“ gegenüber sehr aufgeschlossen. Diskutiert wurde die Frage nach den Transportmöglichkeiten der Schüler*innen zu den jeweiligen Ruderstätten innerhalb eines begrenzten Zeitfensters, mit dem Ziel viel Zeit für das Rudern zu haben und nur so wenig Zeitaufwand wie möglich für den Transport.

Ausbau der überregionalen Kooperation

Außerschulisch und überregional findet in der Rudergesellschaft Undine zum dritten Mal der jährliche Rudertalenttag für Südhessen statt. Eingeladen und finanziert wird der Tag über den Hessischen Behindertensportverband. Durchgeführt wird der Tag von Mitgliedern der Undine unter der Federführung der Koordinierungsstelle Paru.



Als Schirmherr konnten wir Valentin Lutz von der Frankfurter RG Germania gewinnen. Valentin selbst hat von Geburt an ein Handicap und hat damals selbst in jungen Jahren das Rudern als Sport für sich entdeckt. 2015 machte er sein Hobby zu Leistungssport und gehört seither zur deutsche Elite der Para Ruderer. Sein bisher größter Erfolg war der 4. Platz bei den Paralympischen Spielen in Rio 2016. „Als Schirmherr des Projektes „ParaRudern – Frankfurter Schulen schlagen Wellen“ liegt es mir besonders am Herzen, jungen Menschen mit Handicap Mut zu machen, an ihre Leistungsfähigkeit zu glauben und sich auszuprobieren. Mich fasziniert die perfekte Ergänzung der unterschiedlichen Fähigkeiten im Mannschaftsboot. Wir im Para Leistungssport definieren uns durch unsere persönlichen Möglichkeiten und nicht über etwaige Defizite. Diesen Gedanken möchte ich als Schirmherr auch in dieses wunderbare Projekt tragen.“

Ausblick

Vor den Sommerferien ist eine gemeinsame Abschlussregatta aller teilnehmenden Schüler*innen geplant. Zudem soll die Angebotsstruktur noch auf weitere Schulformen wie bspw. Berufliche Schulen und ggf. ukrainische Flüchtlinge bzw. Intensivklassen ausgeweitet werden.