



## Kurs: Bewegen auf gleitenden Geräten – Rudern (Lernfeldbereich A)

**Leitidee:** Erarbeitung und Verbesserung der Technik des Skullruderns im Mannschaftsboot unter Berücksichtigung des Ausdaueraspektes

### Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler

- erlernen, üben und demonstrieren Rudertechniken im Mannschaftsboot und ggf. im Einer
- beschaffen sich systematisch ruderrelevante Information, z.B. Ruderkommandos, Bootsklassen, Schifffahrtsregeln usw.
- analysieren Bewegungsabläufe beim Rudern bezüglich ihrer Effizienz zur Erreichung eines maximalen Vortriebs
- gestalten Übungssequenzen, indem sie komplexe Bewegungsabläufe (z.B. Wenden) in Einzelkomponenten zerlegen und üben
- helfen selbstständig und verantwortungsbewusst beim Materialtransport und beim „Stegdienst“
- schätzen Risiken realistisch ein, indem sie sich bezüglich äußerer Bedingungen (Wetter, Strömung) angemessene Ziele setzen und verantwortungsbewusst auf dem Wasser agieren
- nehmen das Ruderrevier als schützenswerten Naturraum wahr und verhalten sich entsprechend

### Inhalte:

- Erlernen der Rudertechnik und der Manöver im Skullboot
- Verantwortungsvolles Ausführen von Steuermannsaufgaben
- Bootspflege und Materialtransport
- Ausdauerndes Rudern im Mannschaftsboot

### Leistungsbewertung:

- Zeitfahren im Mannschaftsboot
- Technikprüfung im Mannschaftsboot
- sportartspezifische Fitness
- Mitarbeit im Unterricht
- Theorietest

### Material:

- alte und witterungsangepasste Sportbekleidung
- ggf. (Fahrrad-)Handschuhe

### Bemerkungen:

- dreistündiger Unterricht (deshalb nur in 2/3 des Halbjahres), der Unterricht findet bei jedem Wetter statt.