

Kurzbeschreibung der AG <h1>RUDERTEAM</h1>	Nr. <h2>SuS 5</h2>	
Kurzbeschreibung /Thema <h2>Erlernen der Sportart Rudern</h2>		
Leitung und ggf. Kooperationspartner <h3>Herr Strunk</h3> <h3>Frau Bruns</h3>	Jahrgang/Zielgruppe: <h3>Jg. 6 bis 12</h3> (Jg. 5: ab 2. Halbjahr, nach den Osterferien)	
Beschreibung/Bilder <u>Ausbildung:</u> Rudern in Viererteams (Gig-4er mit Steuermann), Steuern lernen; Theorie-Kurs zum sicheren Verhalten auf dem Wasser (im 1. Ruderjahr); <u>für Fortgeschrittene:</u> Rennvierer, Einer und Zweier fahren, Riemen rudern; Ausbildung der Ruderanfänger und Schüler der Paul-Moor-Schule <u>bei schlechtem Wetter:</u> Fitness-, Kraft- und Ausdauertraining auf Ruderergometern und im Kraftraum; <u>ganzjährig Teilnahme an Regatten und Wettkämpfen</u> (in BSB, OS, Bramsche, Kassel, Landesentscheid „Jtfo“ in Hannover; Qual. fürs Bundesfinale); <u>Ruderwanderfahrt</u> vor den Sommerferien, z.B. auf Ems, Weser u.a.		
Besonderheiten / Material / Kosten <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>begrenzte Anzahl an Ruderplätzen!!</b></li> <li>- <b>Teams können an mehreren Tagen trainieren</b>, ab 2. Ruderjahr auch mittwochs oder freitags (selbstorganisiert, mit Erlaubnis der Eltern)</li> <li>- <b>Fitnessstest bei Aufnahme und zu Schuljahresbeginn</b> (ab Jg 6.: Ergometer über 500 m)</li> <li>- <b>Teilnahme im ganzen Schuljahr:</b> 1. Ruderjahr 45 Euro, ab 2. Ruderjahr 86 Euro</li> </ul>	Erstes Treffen <b>ab erste ganze Schulwoche</b> (Mo, 13.08./Di, 14.08./Do, 16.08.), <b>7. &amp; 8. Std., Bootshafen</b> (Sportsachen mitbringen)	
Wochentag: <b>Montag, Dienstag &amp; Donnerstag</b>	Uhrzeit: <b>je 13:10 – 14:40 h</b>	Ort: <b>Bootshaus oder Kraftraum (Turnhalle)</b>