

Kurzbeschreibung der AG <h1>RUDERTEAM</h1>	Nr.	
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>	
Beschreibung/Bilder <p><u>Ausbildung:</u> Rudern im Team (Gig-4er mit St.), Steuern lernen; Theorie zum sicheren Verhalten auf dem Wasser (1. Ruderjahr);</p> <p><u>Fortgeschrittene:</u> Rennvierer, Einer und Zweier, Riemen rudern; Ausbildung der Ruderanfänger und Schüler der Paul-Moor-Schule</p> <p><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> (ein- oder mehrtägig) vor den Sommerferien, z.B. auf Ems, Weser u.a.</p>		
Besonderheiten / Material / Kosten <ul style="list-style-type: none"> - begrenzte Anzahl an Ruderplätzen!!! - Teams können an mehreren Tagen trainieren, ab 2. Ruderjahr auch mittwochs oder freitags (selbstorganisiert und mit Erlaubnis der Eltern) - Fitnessstest bei Aufnahme und zu Schuljahresbeginn (Jg 6.: Ergo über 250 m, alle anderen 500 m) - Wahl der AG für 1 Schuljahr – Kostenbeitrag: 1. Ruderjahr 45 € (sowie Jg. 12-13) , ab 2. Jahr 86 € 	Erstes Treffen erste ganze Schulwoche (ab 19.08.), neue Schülerinnen und Schüler ab zweite Schulwoche (ab 25.08.)	
Wochentag: Montag, Dienstag & Donnerstag	Uhrzeit: je 13:10 – 14:40 h (7. & 8. Std.)	Ort: Bootshaus oder Kraftraum (Turnhalle)