


Fach: Bewegungsfeldgruppe: Bewegungsfeld: Kursart: Kursnummer: Wochenstundenzahl: Jahrgangsstufe: Kursthema:	Sport A Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten Ergänzungsfach 2 12/13 <i>Rudern – Gleiten auf dem Wasser</i>	
---	---	---

Leitidee:

Rudern ist ein Natursport. Im Kurs erlernen die Schülerinnen und Schüler (SuS) grundlegend die für sie in der Regel unbekannte Rudertechnik „Skullen“ sowie die theoretischen Grundlagen zum Verhalten auf dem Wasser, um sich mit einem Ruderboot sicher und umweltgerecht auf der „Hase“ fortbewegen zu können.

Zunächst bereiten sie sich konditionell auf das Fahren in Ruderbooten vor. Dazu trainieren sie verschiedene Formen der Kraft und Ausdauer und erproben Methoden des Konditionstrainings. Sie führen technikspezifisches Konditionstraining auf dem Ruderergometer durch. Bei der Ausbildung auf dem Wasser kommt das Gleichgewichtstraining zum Ausbalancieren des Bootes hinzu.

Die Ruderausbildung erfolgt vorwiegend im gesteuerten Gig-Vierer und umfasst neben der Rudertechnik auch Aspekte wie Bootskunde und -pflege, Schifffahrtsregeln, das Steuern von Ruderbooten sowie das An- und Ablegen mit Booten unter den gegebenen Naturbedingungen. Fortgeschrittene üben auch im Skiff (Einer).

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- trainieren und wenden die konditionellen Fähigkeiten Kraft und Ausdauer (individuell, im Team, an Land, auf dem Wasser) an,
- schulen die Koordination und Gleichgewichtsfähigkeit,
- erlernen und wenden die Rudertechnik „Skullen“ in Einzelarbeit und im Team bei verschiedenen Wetterbedingungen und Strömungsverhältnissen auf der „Hase“ an,
- analysieren und bewerten die Rudertechnik „Skullen“ nach vorher erarbeiteten Kriterien, geben gegenseitig Bewegungskorrekturen und Bewegungshilfen,
- erlernen und wenden die Fachsprache (Bootskunde) an,
- erkennen einerseits ruderspezifische Belastungserscheinungen und andererseits den Wert des Ruderns für ihr Freizeitverhalten/für ein lebenslanges Sporttreiben,
- antizipieren grundlegende Gefahren beim Gleiten auf dem Wasser und wenden situationsadäquat Sicherheitshilfen an,
- nehmen sich als Teil des synchron zusammenarbeitenden Viererteams im Ruderboot wahr,
- setzen sich angemessene und aufgabenbezogene Ziele in Bezug auf ihre Belastbarkeit und ihren konditionellen Trainingszustand,
- setzen Strategien zur sicheren und aufgabengerechten Problemlösung an.

Inhalte:

- Erlernen und Festigen einer Rudertechnik
- Rudern auf dem Ruderergometer und im Vierer (Einer)
- Verbesserern der Kraftausdauer
- Beobachten und Korrigieren von Bewegungen
- Beurteilen ruderspezifischer Gefahren und Verhaltensweisen auf dem Wasser

Leistungsbewertung:**Inhaltsbezogene Kompetenzen:**

- Nachweis der Kraftausdauerfähigkeit durch Zeitfahren (z. B. Ergometertest)
- Demonstration einer funktionalen Rudertechnik (Bewältigung einer Strecke, Zusammenarbeit mit den Mitruderinnen oder Mitruderern)
- Steuern von Ruderbooten (z. B. als Steuerfrau/-mann oder als Ruderer)
- Beherrschen der Rudermanöver bei unterschiedlichen Wetterbedingungen

Prozessbezogene Kompetenzen:

- Analysieren der Bewegungsausführung „Skullen“
- Geben von Bewegungskorrekturen
- situationsadäquates Anwenden von Sicherheitshilfen
- Anwenden der Fachsprache
- Übernahme von Verantwortung als Bootsobmann

Unterrichtsmaterial:

- wetterfeste, -angepasste Sportkleidung für drinnen und draußen (z. B. Trainings-/Regen-/Windjacke, Cap, lange/warme Sportbekleidung und feste, robuste Sportschuhe für draußen)
- Ein Kostenbeitrag von 10 Euro für das Bootsmaterial (Gig-Vierer und Skulls), Ruderergometer und Krafttrainingsgeräte wird erhoben

Bemerkungen:

Bei schlechtem Wetter (Dauerregen) findet der Kurs im Kraftraum statt, bei gutem Wetter auf der Hase. Je nach Wettersituation kann dies nur gegenwärtig entschieden werden.

Für die Kursteilnahme ist die Schwimmfähigkeit (Schwimmabzeichen Bronze oder mehr) unabdingbar.