

AG Titel <b>RUDERTEAM</b>	Nr. <b>SuS 5</b>	
Kurzbeschreibung /Thema <b>Rudern – Teamsport auf dem Wasser</b>		
Leitung und ggf. Kooperationspartner <b>Herr Strunk</b>	Jahrgang/Zielgruppe: <b>Jg. 6 bis 13</b>	
Beschreibung/Bilder <b>1. Ruderjahr:</b> im Gig-4er mit St., Steuern u. Rudermanöver lernen; <b>ab 2. Ruderjahr:</b> Rennvierer, Einer oder Zweier rudern; Ausbilder:in für neue Ruder:innen und beim Rudern mit der Paul-Moor-Schule; Theoriekurs für Steuerleute <b>Fitness-Training:</b> mit Trainingsplan für Kraft und Ausdauer; auch indoor: Ergometer, Kraftraum ( <i>ganzjährig möglich!</i> ) und Sporthalle <b>Aktionen u. Fahrten im ganzen Schuljahr mögl.:</b> Nikolausaktion, Ergo-Challenge am Ratsgym. OS, Rudertage nach Ostern, Regatta „Jtfo“ in Hannover (ab 7. Klasse) oder Rudertour (ein-/mehrtägig) vor den Sommerferien, z.B. auf MLK, Ems, Weser u. a. ( <i>Natur erleben</i> ) <b>in der Oberstufe:</b> als Zeugnisnote, z.B. als Sportkurs Rudern oder Sportprüfung im Abitur		
Besonderheiten / Material / Kosten - <b>begrenzte Anzahl an Bootsplätzen</b> - <b>Aufnahme nach Fitnesstest u. Schwimmnachweis</b> (250 m bzw. 500 m Ergometer) - <b>AG-Wahl für 1 Schuljahr – Kostenbeitrag für Bootsmaterial und Fahrten: 45 € (Basisbeitrag, alle)</b> und separate Kosten für Fahrten	Erstes Treffen <b>ab 21.08.</b> (erste ganze Schulwoche) <b>ab 28.08. neue Schüler:innen</b>	
Wochentag: <b>Montag (alle)</b> <b>Mittwoch</b> ( <i>ab 2. Jahr, Kl. 6 in Absprache</i> ) <b>selbstvereinbarte Termine</b> ( <i>ab 3. Jahr, mit Erl. der Eltern</i> )	Uhrzeit: 2-stündig Beginn: 13:10 h Ende: 14:40 h ( <i>bis 15:00 h möglich</i> )	Ort: <b>Bootshaus oder Kraftraum/Sport-halle</b>

