


Kurzbeschreibung der AG <h1>RUDERTEAM</h1>	Nr. <h2>SuS 5</h2>	
Kurzbeschreibung /Thema <h2>Rudern – Teamsport auf dem Wasser</h2>		
Leitung und ggf. Kooperationspartner <h3>Herr Strunk</h3>	Jahrgang/Zielgruppe: <h3>Jg. 6 bis 13</h3>	
Beschreibung/Bilder <p><u>1. Ruderjahr:</u> im Gig-4er mit St. Rudern, Steuern u. Rudermanöver ausprobieren/lernen <u>ab 2. Jahr:</u> Rennvierer, Einer oder Zweier rudern; Ausbilder/-in für die „Neuen“ und Paul-Moor-Schüler; Theoriekurs für Steuern <u>Mach dich fit und trainiere deine Ausdauer!</u> auch im Kraftraum, auf dem Indoorrower (<i>ganzjährig möglich!</i>) und in der Sporthalle <u>Aktionen u. Fahrten im ganzen Schuljahr mögl.:</u> 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>) <u>in der Oberstufe:</u> als Zeugnisnote, z.B. als Sportkurs Rudern oder Sportprüfung im Abitur</p>		
Besonderheiten / Material / Kosten <ul style="list-style-type: none"> - begrenzte Anzahl an Bootsplätzen - Aufnahme nach Fitnesstest u. Schwimmnachweis (250 m bzw. 500 m Ergometer) - AG-Wahl für 1 Schuljahr – Kostenbeitrag für Bootsmaterial und Fahrten: 45 € (<i>Basisbeitrag, alle</i>) und separate Kosten für Fahrten 	Erstes Treffen ab 12.08. (zweite Schulwoche) ab 19.08. neue Schülerinnen u. Schüler	
Wochentag: Montag (<i>alle</i>) Mittwoch (<i>ab 2. Jahr</i>) weitere Termine (<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: Bootshaus oder Kraftraum/Sport-halle