


Kurzbeschreibung der AG <h1>RUDERTEAM</h1>	Nr.	
Kurzbeschreibung /Thema <h2>Rudern – Teamsport auf dem Wasser</h2>		
Leitung und ggf. Kooperationspartner <h3>Herr Strunk</h3> <h3>Frau Bruns-Budke</h3>	Jahrgang/Zielgruppe: <h3>Jg. 5 bis 13</h3>	
Beschreibung/Bilder <p><u>1. Ruderjahr:</u> im Gig-4er mit St.; Rudern, Steuern u. Rudermanöver ausprobieren/lernen</p> <p><u>ab 2. Jahr:</u> Einer, Rennvierer oder Zweier rudern; Ausbilder/-in für die „Neuen“ und Paul-Moor-Schüler; Theoriekurs für Steuern (7. Kl.)</p> <p><u>Mach dich fit und trainiere deine Ausdauer!</u> auch im Kraftraum, auf dem Indoorrower (<i>ganzjährig möglich!</i>) und in der Sporthalle</p> <p><u>Aktionen u. Fahrten im ganzen Schuljahr mögl.:</u> Nikolausaktion, Ergo-Cup in OS, Rudertage nach Ostern und (<i>zum Abschluss vor Schuljahresende</i>) Regatta wie „JtfO“ in Hannover (ab 7. Klasse) oder Rudertour (ein-/ mehrtägig), z.B. auf MLK, Ems, Weser u. a. (<i>Natur erleben</i>)</p> <p><u>in der Oberstufe:</u> als Zeugnisnote im Sportkurs Rudern oder bei der Sportprüfung fürs Abitur</p>		
Besonderheiten / Material / Kosten <ul style="list-style-type: none"> - begrenzte Teilnehmerzahl (Bootsplätze) - Teilnahme nur mit Schwimmabzeichen „Bronze“ und Fitnessstest (500 m Ergometer/Sportabzeichen) (<i>Schwimmabzeichen und Test beim 1. Termin</i>) - AG-Wahl für das ganze Schuljahr – Kostenbeitrag: 45 € (<i>Basisbeitrag für Bootsmaterial, alle</i>), separate Kosten für Fahrten 	Beginn ab 18.08. neue Schülerin. u. Schüler: Jg. 6 u. älter: 25.08. Jg. 5: 22.09. <i>(Schwimmpass mitbringen)</i>	
Wochentag: Montag (<i>alle</i>) Mittwoch (<i>mind. 2. Ruderjahre/ab 9. Kl.</i>) weitere Termine (<i>ab 3. Ruderjahr, mit Erl. der Eltern</i>)	Uhrzeit: Mo, 7.-8. Stunde (13:10-14:40 h) Mi, 8.-9. Stunde (oder nach Absprache)	Ort: Bootshaus o. Kraftraum/ Sporthalle