

Thema	<b>Einführung ins Skullrudern</b>
Bewegungsfeld	„Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten“ → Rudern
Leitidee / Zielsetzung	<p>Erlernen und Optimieren der sportartspezifischen Techniken und Bewegungsformen des Ruderns in verschiedenen Bootsklassen. Kennenlernen und Erproben unterschiedlicher Bootsgattungen (Renn- bzw. Wanderboote, Einzel- und Mannschaftsboote. Übernahme von Verantwortung für Mannschaft, Material und Umwelt. Trainieren ruderspezifischer konditioneller Voraussetzungen.</p>
<p>Ziele/ erwartete Kompetenzen:</p> <p>Methodenkompetenz,</p> <p>Sozialkompetenz,</p> <p>Selbstkompetenz,</p> <p>Sachkompetenz</p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• setzen Strategien zur sicheren und aufgabengerechten Problemlösung ein.</li> <li>• zeigen eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person, die Interaktion mit Anderen und auf die Umwelt.</li> <li>• handeln für sich und andere präventiv: Gefahren antizipierend, Regeln beachtend und respektvoll gegenüber der Natur.</li> <li>• setzen sich angemessene und aufgabenbezogene Ziele in Bezug auf individuelle körperliche Belastbarkeit und Bewegungsfertigkeit und zeigen adäquate Verhaltensweisen.</li> <li>• wenden grundlegende sportmotorische Fähigkeiten an und reflektieren diese erfahrungsbasiert.</li> <li>• wenden Grundtechniken und Fachsprache im Umgang mit dem Sportgerät an und bewältigen Strecken situativ angemessen.</li> <li>• analysieren und bewerten situative Bewegungsabläufe nach vorher erarbeiteten Kriterien.</li> <li>• verfügen über Kenntnisse hinsichtlich der Gefahrenprävention, eines umweltgerechten Verhaltens, des Umgangs mit Medien und eines gesunden und sinnhaften Freizeitverhaltens.</li> </ul>
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boots- und Materialkunde sowie sicherer Umgang mit dem Rudermaterial.</li> <li>• Erlernen der Skulltechnik und technikspezifischer Manöver.</li> <li>• Rudern in Mannschaftsbooten und im Einer.</li> <li>• Verbesserung ruderspezifischer Leistungsfaktoren im Boot sowie am Ruderergometer.</li> </ul>

<b>Leistungs- bewertung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstration der Rudertechnik in vorgegebenen Situationen.</li> <li>• Leistungsüberprüfungen: 2000m Wander-Vierer, verschiedene Ergometerleistungen</li> <li>• Die Leistung kann nur mit sehr gut bewertet werden, wenn diese auch im Einer überprüft werden kann.</li> </ul>
<b>Hinweis zur Leistungsüberprüfung</b>	<b>Versäumte festgesetzte Termine der Leistungsüberprüfung sind mit einer ärztlichen Bescheinigung zu entschuldigen, ansonsten wird die nicht erbrachte Leistung mit 00 Punkten bewertet.</b>
Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Witterungsangemessene Sportbekleidung sowie Wechselbekleidung</li> <li>• Minderjährige Schüler benötigen eine schriftliche Einverständniserklärung ihrer Eltern. Bitte diese zum ersten Termin mitbringen!!</li> <li>• Der Kurs findet am Bootshaus (hinter dem DOG) statt.</li> </ul>

Men / Kne 03/2022

Zur Bewertung der Rudertechnik dienen folgende Beobachtungsschwerpunkte:

- Blattführung über Wasser (überwiegend frei),
- Körperarbeit (Kopplung von Bein- und Armarbeit),
- Wasserarbeit (Fassen, Durchzug, Ausheben),
- fließende Verbindung der Technikelemente.