



**Kursthema:**  
Rudern

**13. Jahrgang**

**A**

**Erfahrungs- und Lernfeld:**

Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten

**Kursleiter/in:**

Soetbeer

**Schulhalbjahr:**

1

**Kursinhalte:**

Die Lernenden erlernen und wenden verschiedenen Ruderkommandos und Manöver im Mannschaftsboot situationsgerecht an. Die Schüler\*innen übernehmen verantwortungsbewusst (für Mitschüler\*innen, Boot und Umwelt) die Aufgabe der/des Steuerfrau/-manns und führen die Bootspflege gewissenhaft und selbstständig durch. Sie erarbeiten sich mithilfe des rudertechnischen Leitbildes des Deutschen Ruderverbandes zum Skullen den grundsätzlichen Ablauf des Ruderschlages und korrigieren sich entsprechend gegenseitig. Ausgewählte Fehlerbilder werden durch die Schüler\*innen in kurzen Präsentationen aufgegriffen und Verbesserungsstrategien vorgestellt. Die Kursteilnehmer\*innen bereiten eine Wanderfahrt vor und führen diese durch. Die Lernenden übertragen die erlernte Rudertechnik auf das Rudern im Einer und wenden diese in den Kleinbooten an.

**Beurteilungskriterien:**

Die Gesamtnote setzt sich aus sportpraktischen Leistungen (50%, Technik) und dem individuellen Lernfortschritt (20 %) zusammen. Das Ergebnis ist abhängig von der Qualität der Ausführungen. Überprüft werden die Anwendung der Ruderkommandos im Mannschaftsboot und die Durchführung verschiedener Manöver unter Anwendung der erlernten Rudertechnik im Einer. Des Weiteren fließt der verantwortungsvolle und professionelle Umgang mit dem zur Verfügung gestelltem Material in die Note mit ein (10%). Die schriftliche Überprüfung der Ruderkommandos und spezifischer Begriffe im Ruderbootsbau, sowie die Ausarbeitung der Kurzpräsentationen und die Vorbereitung und Durchführung der Wanderfahrt gehen ebenfalls in die Bewertung mit ein (20 %).

**Besonderheiten:**

- Externe Sportveranstaltung am Vereinsheim des Celler Rudervereins e.V.
- Sportkleidung – funktionale, relativ eng anliegende, der Wetterlage angepasste Sportkleidung und Wechselkleidung
- Aufgrund der Wetterverhältnisse zu Beginn des Schulhalbjahres wird diese Veranstaltung als Blockveranstaltung (7.-10. Stunde) durchgeführt, je nach Wetterlage muss der Kurs ggf. auch auf einem Samstag „geblockt“ werden
- Teilnehmer\*innen müssen **mindestens** im Besitz des Deutschen Jugendschwimmabzeichens Bronze (Freischwimmer) sein