



Kursthema: Rudern / Kanu

A

Erfahrungs- und Lernfeld:

Bewegung auf rollenden und gleitenden Geräten

Kursleiter/in:

Lübbers / Soetbeer

Schulhalbjahr:

1

Kursinhalte:

Das Bewegen mit einem Boot auf dem Wasser ist abhängig von den Naturkräften. Der Kurs beinhaltet daher stehende und fließende Gewässer als Bewegungsräume. Auch das Befahren einer künstlichen Wildwasserstrecke wird Bestandteil sein. Das Sporttreiben mit einem Boot erfordert ein hohes Maß an Selbstdisziplin, Eigenverantwortlichkeit und Mitverantwortung für die Teilnehmenden. Kursinhalte sind unter anderem Bootsgewöhnung, Ein- und Aussteigen in verschiedenen Situationen, Kenterübungen, Erlernen der Paddel- und Rudertechniken, vielfältige Spielformen und Übungen (z.B. Kanupolo). Zudem werden erste Wildwassererfahrung mit dem dazugehörigen Absichern gemacht.

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 grundlegende Techniken und Manöver im Skiff und Kanu-Einer. Des Weiteren wird eine aktive Mitarbeit im Unterricht und Mitgestaltung von Übungssituationen erwartet. Des Weiteren fließen Aspekte wie das Helfen und Sichern, der verantwortungsvolle Umgang mit Natur und dem zur Verfügung gestelltem Material in die Note mit ein (10%). Die Mitarbeit in Theorie- und Praxisphasen (20 %, z.B. allgemeines/spezielles Aufwärmen, Kurzreferate) geht ebenfalls in die Bewertung ein.

Besonderheiten:

Der Kurs findet als Blockveranstaltung voraussichtlich im September an fünf vollen Tagen statt. Der Veranstaltungsort ist die Aller in Celle sowie der Hohnsensee und die Innerste in Hildesheim. Es wird eine gemeinsame An- und Abreise mit dem Zug und dem Fahrrad geben. Die Unterbringung wird mit Halbpension in der Kreissportlehrstätte sein. Materialien wie Neoprenanzüge etc. werden zur Verfügung gestellt. Mitzubringen sind dem Wetter anzupassende Sportkleidung (auch Badebekleidung) zum Wechseln.

Teilnehmer*innen müssen **mindestens** im Besitz des Deutschen Jugendschwimmabzeichens Bronze (Freischwimmer) sein.

Der Kostenbeitrag beläuft sich auf ca. 150 €.