

Thema	Einführung ins Skullrudern
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"> • setzen Strategien zur sicheren und aufgabengerechten Problemlösung ein. • zeigen eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person, die Interaktion mit Anderen und auf die Umwelt. • handeln für sich und andere präventiv: Gefahren antizipierend, Regeln beachtend und respektvoll gegenüber der Natur. • setzen sich angemessene und aufgabenbezogene Ziele in Bezug auf individuelle körperliche Belastbarkeit und Bewegungsfertigkeit und zeigen adäquate Verhaltensweisen. • wenden grundlegende sportmotorische Fähigkeiten an und reflektieren diese erfahrungsbasiert. • wenden Grundtechniken und Fachsprache im Umgang mit dem Sportgerät an und bewältigen Strecken situativ angemessen. • analysieren und bewerten situative Bewegungsabläufe nach vorher erarbeiteten Kriterien. • verfügen über Kenntnisse hinsichtlich der Gefahrenprävention, eines umweltgerechten Verhaltens, des Umgangs mit Medien und eines gesunden und sinnhaften Freizeitverhaltens.
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Boots- und Materialkunde sowie sicherer Umgang mit dem Rudermaterial. • Erlernen der Skulltechnik und technikspezifischer Manöver. • Rudern in Mannschaftsbooten und im Einer. • Verbesserung ruderspezifischer Leistungsfaktoren im Boot sowie am Ruderergometer.

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

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.