



Thema	Rudern: Vom Gig 4er zum Skiff
Bewegungsfeld	Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten (A)

Schwerpunkte des Kurses (Ziele/ Inhalte/ Aufbau)
Leitideen/ Zielsetzungen
Die Schülerinnen und Schüler erlernen und verbessern die Grundtechniken des Skullruderns im Mannschaftsboot und wenden diese dann in kleineren Booten und schließlich im Skiff an.
Inhalte
<ul style="list-style-type: none">- Erlernen der Rudertechnik und der Manöver im Skullboot- Verantwortungsvolles Ausführen von Steuermannsaufgaben- Bootspflege und Materialtransport- Ausdauerndes Rudern im Mannschaftsboot- ggf. Ergmeterrudern mit Leistungsnachweis
Kompetenzerwerb laut Kerncurriculum (Schwerpunktsetzung fett hervorgehoben, PK grau hinterlegt)
Die Schülerinnen und Schüler...
<ul style="list-style-type: none">- erlernen, üben und demonstrieren Rudertechniken im Mannschaftsboot und im Einer und orientieren sich dabei auf dem Gewässer- erlernen, üben und demonstrieren das spezifische Einsteigen und Ablegen, bzw. Anlegen und Aussteigen- beschaffen sich systematisch ruderrelevante Information, z.B. Ruderkommandos, Bootsklassen, Schifffahrtsregeln usw.- analysieren Bewegungsabläufe beim Rudern bezüglich ihrer Effizienz zur Erreichung eines maximalen Vortriebs- gestalten Übungssequenzen, indem sie komplexe Bewegungsabläufe (z.B. Wenden) in Einzelkomponenten zerlegen und üben- helfen selbstständig und verantwortungsbewusst beim Materialtransport und beim „Stegdienst“- schätzen Risiken realistisch ein, indem sie sich bezüglich äußerer Bedingungen (Wetter, Strömung) angemessene Ziele setzen und verantwortungsbewusst auf dem Wasser agieren- nehmen das Ruderrevier als schützenswerten Naturraum wahr und verhalten sich entsprechend

Angaben zur Leistungsbewertung
<u>Inhaltsbezogene Kompetenzen</u>
Demonstrieren der erlernten Inhalte im Rahmen eines vorgegebenen Parcours im Skiff im Hinblick auf ein effizientes, sportdynamisches Verhalten im Ruderboot
<u>Prozessbezogene Kompetenzen</u>
Mitarbeit und Engagement in Erarbeitungs- und Übungsphasen, Anleitungen und Bewegungskorrekturen, Analyse und Reflektion von Lernprozessen, Unterstützung leistungsschwächerer Schüler/innen im Lernprozess

Sonstiges (Voraussetzungen, Materialien, Kosten usw.)
<ul style="list-style-type: none">- sichere Schwimmfähigkeit- alte und witterungsangepasste Sportbekleidung- mindestens eine Garnitur Wechselwäsche- 50 € Kursgebühr (Abnutzungsgebühr für den Ruderclub)- Wir rudern bei jedem Wetter (außer bei Gewitter).