

Rudern

maximale Kursgröße 20 SuS

Voraussetzungen

- grundlegendes Interesse am Rudersport und an praktischen und theoretischen Inhalten der Trainingslehre und Sportbiologie
- Teamfähigkeit
- Schwimmfähigkeit

Inhalt



- Bootskunde und Ruderkommandos
- Ausbildung im Steuern und Rudern eines Mannschaftsbootes (Vierer mit Steuermann) in Theorie und Praxis
- Erlernen der Skull- Rudertechnik und Anwendung dieser in verschiedenen Bootsklassen
- Ergometertraining
- Technikausbildung im Ruderkasten
- Schulung der Ausdauer- und Krafftfähigkeiten

Bewertung

Allgemeiner Teil (2/3 Gewichtung)

- theoretische und/oder praktische Beiträge
- aktive Teilnahme (Anstrengungsbereitschaft)
- faires Verhalten (z.B. Stärken und Schwächen anerkennen, zielführende Kommunikation, etc.)
- Selbstständigkeit im Übungsprozess, Hilfsbereitschaft
- Demonstration der Skull- Rudertechnik und der Aufgaben eines Steuermanns- frau
- Ergometertest

Klausurteil (1/3 Gewichtung)

- 12- Minuten-Lauf
oder
Shuttle Run
- Theorietest