

# Rudern/Biologie

- das etwas andere Kursangebot,

weil gleichzeitig Anforderungen an

**körperliche und geistige Fähigkeiten**

durch **Praxis- und Theorieunterricht**



# Was heißt das?

- Sporthalle



- Unterricht in:



- Klassenraum

- Bootshaus  
am Kanal



# Organisatorisches

je Halbjahr: 1 Klausur und 1 Praxisüberprüfung

- Sommerhalbjahr: Praxis am Kanal/Bootshaus



Fahrt zum Kanal im Bus

- Winterhalbjahr: Unterricht je nach Bedarf und Thema im Klassenraum oder in der Sporthalle

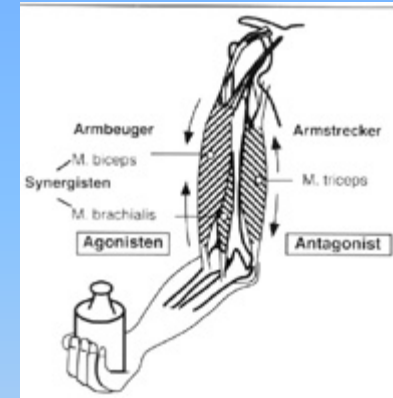
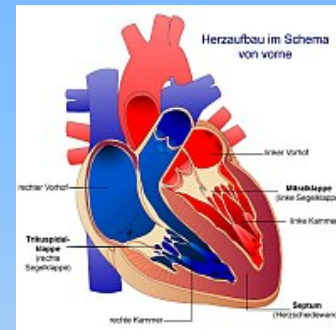
- In Stufe 10: zum Abschluss nach Möglichkeit eine Tagesfahrt auf dem Kanal



# Inhalte - Theorie



- Technische Grundlagen - Fehleranalysen
- Ruderkommandos
- Biologische Grundlagen
  - Muskeln
  - Herzkreislauf
  - Belastungsreaktionen



- Trainingsgrundlagen
  - Motorische Grundeigenschaften
  - Trainingsprinzipien
  - Trainingsmethoden



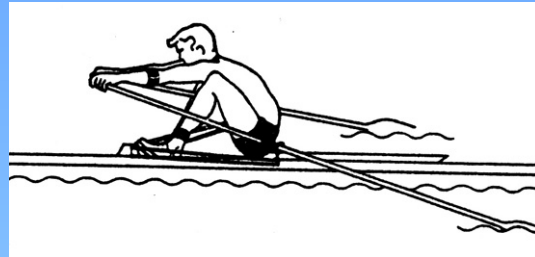
- Ernährung und Energiebereitstellung



# Inhalte - Praxis



- Erlernen der Rudertechnik



- Bootskunde



- Bootspflege und Reparaturen



- Training am Ruderergometer



- Training und Ausgleichsport in der Halle

# Wer sollte / kann den Kurs wählen?

- alle diejenigen, die:

- eine neue Sportart erlernen wollen
- die eigene Praxis theoretisch untersuchen wollen
- in einem Team lernen möchten
- über sichere Schwimmkenntnisse verfügen;  
Nachweis durch mind. Schwimmabzeichen in Bronze (*unbedingt wichtig!*)
- evtl. einen Sport-LK in der Oberstufe wählen wollen  
(natürlich ist die Wahl des Diff.-Kurses keine Voraussetzung für einen späteren Sport-LK)

# Teamfähigkeit ist wichtig!

- weil wir nur dann beim Freude am Rudern haben werden, wenn wir uns gegenseitig immer wieder helfen und an einem Strang ziehen.



**Zur Vorbereitung auf den Kurs sollte ...**

- ... Interesse und Einsatz nachgewiesen werden

**durch Besuch der Ruder-AG 1x in der Woche.**

**Bei Fragen gerne mailen an:**

**[i.hanke@soederblom.de](mailto:i.hanke@soederblom.de)**

**oder bei Herrn Hanke  
im Lehrerzimmer melden**

