

Rudern I	
Erfahrungs- und Lernfeld: Lernfeldbereich: Jahrgangsstufe:	Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten A 11/12
<u>Leitidee:</u> <p>Die SuS bereiten sich im ersten Quartal konditionell, technisch sowie theoretisch auf das Fahren in Ruderbooten nach den Osterferien vor. Dazu erproben sie verschiedene Formen des Kraft- und Ausdauertrainings, machen sich mit dem Ruderergometer vertraut und trainieren verschiedene Formen der Gleichgewichtsfähigkeit. Nach den Osterferien erfolgt die Ausbildung vor allem im Gig-Vierer und umfasst neben der Rudertechnik Aspekte wie Bootskunde und -pflege, Wasserregeln, Steuern sowie An- und Ablegen unter unterschiedlichen Bedingungen.</p>	
<u>Kompetenzerwerb:</u> <p>Die Schülerinnen und Schüler ...</p> <ul style="list-style-type: none"> • demonstrieren Basistechniken im Umgang mit dem Ruderboot und setzen dieses in spezifischen Situationen (Transport, Einsetzen, Ablegen, Fahren, Wenden, Anlegen, Ausheben, Einlagern) adäquat ein. • absolvieren eine Strecke unter Wettkampfbedingungen (z. B. Zeitminimierung oder Streckenbewältigung) • erproben die Eigenschaften des Geräts innerhalb unterschiedlicher Situationen und Aufgabenstellungen. • trainieren ausgewählte motorischen Fähigkeiten (z. B. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit oder Koordination, Gleichgewicht) zur Steigerung ihrer Leistungsfähigkeit. • handeln in Verantwortung für sich selbst, für die Partnerin/den Partner und andere. • reflektieren sportartspezifische Gefahren und beherrschen Verhaltensregeln sowie Sicherheitsmaßnahmen. • setzen grundlegende Materialkenntnisse für einen funktionsgerechten Umgang mit der Ausrüstung ein. • verhalten sich umweltgerecht und situationsadäquat in der Natur • wenden Methoden aus dem Bereich des Bewegungslernens und Trainierens als Grundlage für selbstständiges Arbeiten an. • verfeinern ihre Wahrnehmung in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild) den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, z. B. durch Bewältigung herausfordernder Aufgaben und Situationen oder Naturerlebnisse. • reflektieren Möglichkeiten und Probleme naturnahen Sporttreibens, insbesondere im Hinblick auf ein lebenslanges Sporttreiben. • schätzen körperliche Reaktionen auf Belastung richtig ein und setzen sich realistische Ziele. 	
<u>Inhalte:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Kraft-, Schnelligkeits- und Ausdauertraining sowie Übungen und Spielformen zur Verbesserung von Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht • Training am Ruderergometer (Rudertechnik, Fahren auf Strecke, auf Zeit, auf Schlagzahl, nach Wattzahl) • Bootskunde, Materialkunde, Verkehrsregeln auf Wasserstrassen • Fahren in gesteuerten Booten (Gig-Vierer, Gig-Dreier, Gig-Zweier) 	
<u>Leistungsbewertung:</u> <i>Die sportpraktische Leistung wird mit 80% und die Mitarbeit im Unterricht mit 20% gewichtet</i> <ul style="list-style-type: none"> • Sichere Bewältigung eines Rundkurses auf der Grundlage der Basisfähigkeiten (Einsteigen, Ablegen, kontrollierte Fahrt, Ausweichen, Abbremsen, Wenden, Rückwärtsfahren, Anlegen, Aussteigen). • Nachweis der Ausdauerleistungsfähigkeit mittels Coopertest am Ruderergometer (10 min) • Mitarbeit im Unterricht, insb. Gestaltung von Übungssituationen, Helfen, Sichern 	
<u>Unterrichtsmaterial:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Bei Bedarf wetterfeste enganliegende Bekleidung (Windjacke, Radlerhose, schmale Sportschuhe sind hilfreich) 	
<u>Bemerkungen</u> <p>Bis zu den Osterferien findet der Kurs in der Turnhalle und GH2 des GBG statt. Nach den Osterferien erfolgt der Wechsel an den Maschsee (Bootshaus des HRC) im Zeitraum 15 Uhr bis 16 Uhr 30. Für den Transfer ist selbständig zu sorgen, z.B. über Fahrgemeinschaften.</p>	

