



Ergänzungsfach („Grundkurs“)

Kursleiter/in: \_\_\_\_\_

Wochenstunden: 2

Thema: **Rudern Ergänzung Kanu**

(Voraussetzung für die Teilnahme an dem Kurs ist der Nachweis der Schwimmfähigkeit!!!!!!)

Lern- und Erfahrungsfeld: A: Auf dem Wasser

Sportart: Rudern/ Kanu

1. Zielsetzungen/Leitidee 2. Kompetenzerwerb 3. Inhalte 4. Leistungsbewertung 5. Unterrichtsmat.

1. Die Schülerinnen und Schüler erwerben und erweitern Bewegungsfertigkeiten und Kenntnisse, um sich – auch bei unterschiedlichen Bedingungen (Wetter, Gewässerart, etc.) – sachgerecht, sicher und angemessen mit dem Ruderboot und eventuell dem Kanu bewegen zu können. Die Abstimmung mit den Partnern und der verantwortliche Umgang mit ihnen sind von besonderer Bedeutung.
2. Die Zuordnung der prozessbezogenen Kompetenzen geht aus der separaten Übersicht hervor. Die Schülerinnen und Schüler (Sachkompetenz) ...
  - demonstrieren Basistechniken im Umgang mit dem Ruderboot und eventuell dem Kajak und setzen diese in Situationen adäquat ein.
  - absolvieren eine Ruderstrecke unter Wettkampfbedingungen (Zeitminimierung) und bewältigen sicher einen Parcours auf der Grundlage der Basisfähigkeiten.
  - erproben die Eigenschaften des Geräts innerhalb unterschiedlicher Situationen und Aufgabenstellungen
  - handeln in Verantwortung für sich selbst, für die Partnerin/ den Partner und andere und schätzen körperliche Reaktionen auf Belastung richtig ein und setzen sich realistische Ziele.
  - reflektieren sportartspezifische Gefahren und beherrschen Verhaltensregeln sowie Sicherheitsmaßnahmen.
  - verhalten sich umweltgerecht und situationsadäquat in der Natur und reflektieren Möglichkeiten und Probleme naturnahen Sporttreibens, insbesondere im Hinblick auf ein lebenslanges Sporttreiben.
  - wenden Methoden aus dem Bereich des Bewegungslernens und Trainierens als Grundlage für selbstständiges Arbeiten an, analysieren die Bewegung und nehmen Bewegungskorrekturen vor.
3. - Ausbildung der ruderspezifischen Fertigkeiten im Mannschaftsboot und im Skiff.
  - Synchronisieren und Ökonomisieren der Ruderbewegung mit der Mannschaft und Durchführen von Bootsmanövern. Steuern eines Bootes. Vorbereitung und Durchführung von Zeitfahrten, Start.
  - Ruderspezifische Theorie zur Technik des Ruderns und zum Bootsmaterial, Ruderkommandos, Verkehrsregeln, Gefahren durch die Berufsschiffahrt, Steuerregeln
  - Reflektieren der möglichen Beeinträchtigung der Natur durch das eigene Sporttreiben, Entwickeln von Kriterien, die helfen können, eine Balance zwischen eigenen sportlichen Bedürfnissen und den Erfordernissen des Naturschutzes herzustellen.
  - Verbesserung der allgemeinen und der ruderspezifischen Kondition.
  - Einführung in die Grundschnitte des Kanusports im Kajak (wenn der zeitliche Rahmendies zulässt).
4. Die Bewertung erfolgt gemäß dem von der Fachkonferenz beschlossenen Bewertungsschema. Hinweis zum Teil „Können und sportartspezifische Leistung“:
  - 2000m – Zeitfahren im Mannschaftsboot
  - 500m – Zeitfahren im Gig-Einer oder 250m-Zeitfahren im Skiff
  - Techniküberprüfung im Gig-Einer oder im Skiff eventl. auch im Mannschaftsboot (abhängig vom Austragungsort und den dortigen Bedingungen)
5. - Unterrichtsorte: Bootshaus der Hildesheimer Gymnasien am Hafen und Stichkanal  
Bootshaus der Uni Göttingen in Wilhelmshausen/Fulda
  - z.T. alte wetterfeste Kleidung

**ACHTUNG!! Der Ruderkurs ist mit einer 5-tägigen Kompaktphase im Bootshaus der Uni Göttingen in Wilhelmshausen an der Fulda verbunden. Es fallen dafür Kosten von ca. ... an.**