

Fach:	Sport
Erfahrungs- und Lernfeld:	Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten
Lernfeldbereich:	A
Kursthema:	Rudern
<p>Leitidee: Die SuS erfahren die Sportart Rudern mit ihren Besonderheiten als Einzel- und Mannschaftsdisziplin. Sie kennen Material, Terminologie und Grundtechniken und erfahren durch deren Einsatz eine (neue) Bewegungsform auf dem Wasser, die durch ihre sozialen, motorischen und koordinativen Herausforderungen hohen Aufforderungscharakter besitzt.</p>	
<p>Kompetenzerwerb: Die Schülerinnen und Schüler ...</p> <ul style="list-style-type: none"> • können auf der Grundlage von Kenntnissen zu Material und Terminologie Abläufe beim Rudern organisieren und durchführen. • beherrschen die Grundlagen der Rudertechnik und können sich damit 1) in eine Bootsmannschaft integrieren und 2) in einem Skiff selbständig auf dem Wasser bewegen. • entwickeln ihre Team- und Kommunikationsfähigkeit, indem sie die Lern- und Trainingsprozesse ihrer Mitschüler unterstützen. • entwickeln ihr Verantwortungsbewusstsein, indem sie mit empfindlichem Material schonend umgehen und sowohl ihre eigenen Fähigkeiten als auch die ihrer Mitschüler bei ihren Handlungen richtig einschätzen und sich entsprechend verhalten, um das Risiko von Schäden und/oder Verletzungen zu minimieren. • verbessern ihre konditionellen Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer), indem sie regelmäßig auf dem Ruderergometer trainieren. • Verhalten sich umweltgerecht und situationsadäquat in der Natur. <p>Vgl. zusätzlich die dem Lernfeldbereich B zugeordneten Methoden-, Sozial- und Selbstkompetenzen.</p>	
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rudern im Vierer Gig-Boot • Rudern im Skiff (Einer) • Sportartspezifisches Kraftausdauertraining • Materialkunde 	
<p>Leistungsbewertung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demonstration von Technik und Handlungsabläufen im Vierer Gig-Boot (Pflicht) und Skiff (Wahl) • Demonstration der Kraftausdauer auf dem Ruderergometer (2 min. und 6 min.) • Mitarbeit, besonders im Hinblick auf Engagement für effektive Durchführung von Unterrichtsabläufen 	
<p>Unterrichtsmaterial:</p> <ul style="list-style-type: none"> • witterungsangepasste Sportkleidung • Wechselkleidung (nur für das Rudern im Skiff, dann aber unbedingt erforderlich!!!) • evtl. Mückenschutz, Sonnenbrille 	
<p>Bemerkungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zur Deckung diverser Kosten sind zu Beginn des Kurses von jedem Teilnehmer 10,-€ zu entrichten. • Der Kurs wird als Doppelveranstaltung (jeweils 9.-12. Stunde) in den ‚warmen‘ Monaten durchgeführt (Aushang beachten!). Es finden also entsprechend weniger Veranstaltungen statt, mit der Folge, dass ein versäumter Termin mit 4 Fehlstunden zu Buche schlägt! 	