

Fachgruppe Sport - Internes Curriculum Sport Sek. II - Kursausschreibung

Thema:	Einführung ins Skullrudern
Bewegungsfeld:	"Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten" (A)

1) Schwerpunkte des Kurses (Ziele, Inhalte, Aufbau)

Leitidee:

- Kennenlernen und Erproben verschiedener Bootsgattungen (Renn- bzw. Wanderboote, Einzel- bzw. Mannschaftsboote)
- Erlernen und Verbessern der Techniken und Bewegungsformen des Ruderns in verschiedenen Bootsklassen
- Trainieren und Verbessern ruderspezifischer konditioneller Voraussetzungen
- Übernahme von Verantwortung für Mannschaft, Material und Umwelt

Kompetenzerwerb laut Kerncurriculum (Schwerpunkte fett hervorgehoben, PK grau hinterlegt)

Die Schülerinnen und Schülerinn

- **wenden Grundtechniken und Fachsprache im Umgang mit dem jeweiligen Fahr-, Roll- oder Gleitgerät an und bewältigen Strecken situativ angemessen.**
- **setzen sich angemessene und aufgabenbezogene Ziele in Bezug auf individuelle körperliche Belastbarkeit und Bewegungsfertigkeit und zeigen adäquate Verhaltensweisen.**
- setzen Strategien zur sicheren und aufgabengerechten Problemlösung ein.
- wenden grundlegende sportmotorische Fähigkeiten an und reflektieren diese erfahrungsbasiert.
- **zeigen eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person, die Interaktion mit Anderen und auf die Umwelt.**
- **analysieren und bewerten situative Bewegungsabläufe nach vorher erarbeiteten Kriterien.**
- **wenden Lehr-/Lernmethoden und Sicherheitsregeln situationsadäquat an und geben gezielt Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen.**
- verfügen über Kenntnisse hinsichtlich der Gefahrenprävention, eines umweltgerechten Verhaltens, des Umgangs mit Medien und eines gesunden und sinnhaften Freizeitverhaltens.
- **handeln für sich und andere präventiv: Gefahren antizipierend, Regeln beachtend und respektvoll gegenüber der Natur.**

Inhalte:

- Boots- und Materialkunde sowie sicherer Umgang mit dem Rudermaterial
- Erlernen der Skullrudertechnik und technikspezifischer Manöver: Abstoßen, Ruderschlag, Wendetechniken, Anlegen
- Rudern im Mannschaftsboot und im Einer
- Aufgaben und Verhalten als Steuermann
- Verbesserung ruderspezifischer konditioneller Leistungsfaktoren im Boot und am Ruderergometer

2) Angaben zur Leistungsbewertung

Inhaltsbezogene Kompetenzen:

- Demonstration der Rudertechnik in vorgegebenen Situationen (Abstoßen, Wenden, Rudertechnik)
- Leistungsüberprüfungen: 500m Einer, 4000m Wander-Vierer, 10min Ruderergometer
- Situations- und regelgerechte Ausführung der Aufgabe als Steuermann

Prozessbezogene Kompetenzen:

- Allgemeine Mitarbeit und Engagement in Erarbeitungs- und Übungsphasen
- Übernahme und Durchführung eines Referats
- Identifikation von Techniken und Fehlerbildern

3) Sonstiges: (Voraussetzungen, Materialien, Kosten usw.)

Witterungsangemessene Sportbekleidung für den Ruderbetrieb

Anlagen: Bewertungsliste Rudern: Ergometer, 4000m im Wander-Vierer, 500m im Skiff; Technikprüfung

Technikprüfung im Mannschaftsvierer:

Die Überprüfung der Rudertechnik erfolgt im C-Gig-Doppelvierer (Wanderboot). Zu zeigen sind folgende Techniken:

Abstoßen und Anlegen; Vorwärtsrudern, Rückwärtsrudern, Kurze Wende, Lange Wende

Bewertet werden dabei folgende Aspekte:

freie Blattführung; gleicher Rhythmus innerhalb der Mannschaft; lange und dynamische Ruderschläge; korrektes Auf- und Abdrehen der Blätter; Gleichgewicht des Bootes

Wertungstabellen Rudern:

Jungen

Punkte	Ergo 10 min		4x+ 4000m	Skiff	
	Meter	min/500m		500m	4000m
15	2700	1:51	18:30	01:50	20:00
14	2650	1:53	19:00	01:52	20:30
13	2600	1:55	19:30	01:54	21:00
12	2500	2:00	20:00	01:56	21:30
11	2450	2:02	20:30	01:58	22:00
10	2400	2:05	21:00	02:01	22:30
09	2300	2:10	21:30	02:04	23:00
08	2250	2:13	22:00	02:07	23:30
07	2200	2:16	22:30	02:10	24:00
06	2100	2:22	23:00	02:14	24:30
05	2050	2:25	23:30	02:18	25:00
04	2000	2:30	24:30	02:22	26:00
03	1900	2:37	25:30	02:27	27:00
02	1850	2:42	26:30	02:32	28:00
01	1800	2:46	27:30	02:37	29:00

Mädchen

Punkte	Ergo 10 min		4x+ 4000m	Skiff	
	Meter	min/500m		500m	4000m
15	2400	2:05	22:00	02:05	23:30
14	2350	2:07	22:30	02:07	24:00
13	2300	2:10	23:00	02:09	24:30
12	2250	2:13	23:30	02:11	25:00
11	2200	2:16	24:00	02:13	25:30
10	2150	2:19	24:30	02:16	26:00
09	2100	2:22	25:00	02:19	26:30
08	2050	2:25	25:30	02:22	27:00
07	2000	2:30	26:00	02:25	27:30
06	1950	2:33	26:30	02:29	28:00
05	1900	2:37	27:00	02:33	28:30
04	1850	2:42	28:00	02:38	29:30
03	1800	2:46	29:00	02:43	30:30
02	1750	2:51	30:00	02:48	31:30
01	1700	2:56	31:00	02:53	32:30

Wanderboot 4000m MIX (4x+)

	4J	3J u. 1M (+ 53 sec)	2J u. 2M (+105 sec)	1J u. 3M (+158 sec)	4M (+210 sec)
15	18:30	19:23	20:15	21:08	22:00
14	19:00	19:53	20:45	21:38	22:30
13	19:30	20:23	21:15	22:08	23:00
12	20:00	20:53	21:45	22:38	23:30
11	20:30	21:23	22:15	23:08	24:00
10	21:00	21:53	22:45	23:38	24:30
09	21:30	22:23	23:15	24:08	25:00
08	22:00	22:53	23:45	24:38	25:30
07	22:30	23:23	24:15	25:08	26:00
06	23:00	23:53	24:45	25:38	26:30
05	23:30	24:23	25:15	26:08	27:00
04	24:30	25:23	26:15	27:08	28:00
03	25:30	26:23	27:15	28:08	29:00
02	26:30	27:23	28:15	29:08	30:00
01	27:30	28:23	29:15	30:08	31:00