Domgymnasium Verden

Organisation der Vereinten Nationen für Bildung, Wissenschaft und Kultur

Domgymnasium Verden
Mitglied des Netzwerks der UNESCO-Projektschulen

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 Rhythmik innerhalb der Mannschaft; lange und dynamische Ruderschläge; korrektes Auf- und Abdrehen der Blätter; Gleichgewicht des Bootes

Wertungstabellen Rudern:

Jungen

Punkte	Ergo 10 min		4x+	Skiff	
	Meter	**min/500m**	4000m	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+	Skiff	
	Meter	min/500m	4000m	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**