

**Kursart:** Ergänzungsfach (2-stündig)

**Thema: Kanu**

**Bewegungsfeldgruppe:** A

**Bewegungsfeld:** Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten

---

## 1. Zielsetzungen/Leitidee

Die Teilnehmer erlernen Grundtechniken des Kanufahrens auf ruhenden und fließenden Gewässern sowie im Wildwasser.

## 2. Kompetenzerwerb

Die Schülerinnen und Schüler (inhaltsbezogene Kompetenzen) ...

- wenden Grundtechniken und Fachsprache im Umgang mit dem Kanu an und bewältigen Strecken situativ angemessen.
- wenden grundlegende sportmotorische Fähigkeiten an und reflektieren diese erfahrungsbasiert.
- analysieren und bewerten situative Bewegungsabläufe nach vorher erarbeiteten Kriterien.
- verfügen über Kenntnisse hinsichtlich der Gefahrenprävention, eines umweltgerechten Verhaltens, des Umgangs mit Medien und eines gesunden und sinnhaften Freizeitverhaltens.

Die Schülerinnen und Schüler (prozessbezogene Kompetenzen) ...

- 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.
- zeigen eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person, die Interaktion mit Anderen und auf die Umwelt.
- wenden Lehr-/Lernmethoden und Sicherheitsregeln situationsadäquat an und geben gezielt Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen.
- handeln für sich und andere präventiv: Gefahren antizipierend, Regeln beachtend und respektvoll gegenüber der Natur.

## 3. Inhalte

Praxis: Paddelgrundtechniken (Ziehschläge, Steuerschläge, Ankanten, Paddelstütze, Anlegen und Ablegen)

Theorie: Sicherheitsregeln, Materialkunde, Naturschutz, Kollisionsverhütung und „Vorfahrt“

## 4. Leistungsbewertung

Die Bewertung erfolgt gemäß dem von der Fachkonferenz beschlossenen Bewertungsschema.

Zur Überprüfung der Kompetenzen sind folgende Testate anzustreben:

- Demonstration ausgewählter Paddeltechniken
- Situationsgerechte Anwendung von Techniken

## 5. Unterrichtsmaterial

- alte (ggf. wetterfeste) Sportbekleidung, die für die jeweilige Wetterlage geeignet ist
- alte Sportschuhe

## 6. Unterrichtsorte / Kosten / Voraussetzungen

- Unterrichtsort: Kanuzentrum (Hohnsen)
- Kosten: 10 € (einmalige Zahlung für die Nutzung der Wildwasserstrecke)
- Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs ist der Nachweis der Schwimmfähigkeit (Bronze-Abzeichen).
- Der praktische Teil des Kurses startet witterungsbedingt frühestens im März.