

1. Zielsetzungen/Leitidee

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 bewegen zu können. Die Abstimmung mit den Partnern und der verantwortliche Umgang mit ihnen sind von besonderer Bedeutung.

2. Kompetenzerwerb

Die Schülerinnen und Schüler (inhaltsbezogene Kompetenzen) ...

- wenden Grundtechniken und Fachsprache im Umgang mit dem Ruderboot 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

- Ausbildung der ruderspezifischen Fertigkeiten im Mannschaftsboot und im Skiff
- Synchronisieren und Ökonomisieren der Ruderbewegung mit der Mannschaft, Durchführen von Bootsmanövern, Steuern eines Bootes, Vorbereitung und Durchführung von Zeitfahrten, Start
- Ruderspezifische Theorie zur Technik des Ruderns und zum Bootsmaterial, Ruder-Kommandos, Verkehrsregeln, Gefahren durch die Berufsschiffahrt, Steuerregeln
- Reflektieren der möglichen Beeinträchtigung der Natur durch das eigene Sporttreiben
- Verbesserung der allgemeinen und der ruderspezifischen Kondition

4. Leistungsbewertung

Die Bewertung erfolgt gemäß dem von der Fachkonferenz beschlossenen Bewertungsschema.

Zur Überprüfung der Kompetenzen sind folgende Testate anzustreben:

- 2000m – Zeitfahren im Mannschaftsboot
- 500m – Zeitfahren im Gig-Einer oder 250m-Zeitfahren im Skiff
- Techniküberprüfung im Gig-Einer oder im Skiff, evtl. auch im Mannschaftsboot (abhängig vom Austragungsort und den dortigen Bedingungen)

5. Unterrichtsmaterial

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

6. Unterrichtsorte / Kosten / Voraussetzungen

- Unterrichtsorte: Bootshaus der Hildesheimer Gymnasien am Hafen / Stichkanal
Bootshaus der Uni Göttingen in Wilhelmshausen / Fulda
- Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs ist der Nachweis der Schwimmfähigkeit (Bronze-Abzeichen)

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. 100 € (ohne Verpflegung) an. Die Verpflegung findet eigenverantwortlich und selbstständig durch die Schüler/-innen statt.