

Fach:	Sport
Erfahrungs- und Lernfeld:	Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten
Lernfeldbereich:	A
Kursart:	Ergänzungsfach
Kursnummer:	Dq 0.31
Wochenstundenzahl:	2
Jahrgangsstufe:	12
Kursthema:	Rudern/Ausdauerorientiertes bewegen
Kurslehrer/in:	A. Karge

Leitideen: Rudern ist eine den ganzen Körper beanspruchende Sportart in der freien Natur. Diese kann auf unterschiedlichem Leistungsniveau, vom Wander- bis zum Rennrudern, einzeln und in der Mannschaft, bis ins hohe Alter betrieben werden.  
Der Schwerpunkt dieses Kursteils liegt auf dem Bereich Kraft-Ausdauerentwicklung, Umgang mit dem Wanderruderboot und Anwendung der Ruderbewegung im Boot.

Erarbeitung und Vertiefung des ausdauerorientierten Laufens. Der Schwerpunkt dieses Kursteils liegt im Bereich der Ausdauerentwicklung.

#### Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler ...

MeK:

- beherrschen Verfahren zur Lösung ruderbezogener Aufgabenstellungen.
- Auseinandersetzung mit der Problemstellung durch Erproben und Experimentieren. Ergebnisanalyse und –sicherung.
- wenden Lernmethoden situationsadäquat an und geben gezielte Bewegungshilfen und -korrekturen.

SoK:

- helfen und sichern selbstständig im Lern- und Übungsprozess.

SeK:

- steuern ihr Bewegungshandeln bewusst und zielgerichtet.
- verfügen über eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf eigene und fremde Ausdrucks- und Darstellungsformen.
- schätzen Risiken beim Sport realistisch ein und setzen sich angemessene Ziele.
- steuern bewusst die eigene sportliche und körperliche Entwicklung.

#### Ausdauerorientiertes Bewegen::

Die Schülerinnen und Schüler ...

- lernen verschiedene Methoden der Ausdauerschulung kennen
- beherrschen grundlegendes theoretisches Wissen zur Ausdauerschulung und zum Herz-Kreislaufsystem (Reaktion des Körpers auf Belastung, verschiedene Pulsarten, etc.)
- analysieren und vergleichen verschiedene Formen der Ausdauerschulung (Intervall- vs. Dauermethode)
- trainieren grundlegende motorische Fähigkeiten, insbesondere Ausdauer und Schnelligkeit
- bewältigen unterschiedlicher Distanzen in maximalem Tempo
- erproben Möglichkeiten sich Ermüdungserscheinungen unter Ausdauerbelastung zu widersetzen (rhythmischer Lauf)
- erproben Reaktionen des Körpers auf Ausdauerbelastung in der Praxis

#### Inhalte:

Unterscheiden der Bootstypen und –gattungen und benennen der Bauteile unter Verwendung der Fachbegriffe. Umsetzen der Rudertechnik des Skullens im Klein- (Einer, Zweier) sowie im Großboot (Vierer, ggf. Achter). Anwendung der Regeln im Binnenwasserbereich.

Ausdauerorientiertes Bewegen:

Laufen: Langstreckenlauf, Ausdauer Spiele bzw. –übungen,

Leistungsbewertung:

Die Leistungsbewertung erfolgt durch Abfahren eines Prüfungsparcours und der Betrachtung der Rudertechnik sowie dem fachgerechten Umgang mit dem Rudermaterial bei der Vor- und Nachbereitung des Ruderns.

Abrudern einer 300 Meterstrecke auf dem Ruderergometer.

Ausdauerorientiertes Bewegen:

Leistungsbewertung unterschiedlicher Strecken bis 5km Länge auf Basis der Beurteilungen des Deutschen Sportabzeichens.

Teilnahme am Matjes-Lauf möglich.

Unterrichtsmaterial:

Rudereinер, -zweier und -vierer in den Bootsgattungen Trainingskiff, C- und D-Boote

Laufschuhe und angemessene Laufkleidung

Bemerkungen:

Der Ruderkurs findet beim Emdener Ruderverein als geblockter Kurs (zwei Doppelstunden pro Einheit auf dem Wasser) statt.

Die Termine sind noch nicht festgelegt.

Die Laufschulung findet mit Beginn des Kurses statt. Bei Eisfreiheit der Kanäle wechseln die Inhalte.