

# Kursbeschreibung für das Fach Sport

## Lernfeld A: Individuelles sportliches Handeln

Kursleiter: Th, Co

<b>Thema</b>	<p>Kraftausdauerschulung auf dem Wasser: Vom Einer zum Mannschaftsboot</p> <p><b>Zugeordnete Sportart nach EPA: Rudern</b></p> <p><b>Aus Sicherheitsgründen müssen alle Teilnehmer/-innen den Jugendschwimmschein in Bronze vorweisen</b></p>
<b>Ziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Erlernen und Verbessern der Techniken und Bewegungsformen des Ruderns im Einzel- und im Mannschaftsboot</li><li>- Auseinandersetzung mit Vorzügen und Problemen des Wassersports</li></ul>
<b>Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Erlernen und situationsgerechtes Anwenden aller Ruderschläge im Mannschaftsboot und im Einer</li><li>- Vorbereiten und Durchführen eines Kurswettkampfes und einer Wanderfahrt (einschl. Schleusen)</li><li>- Verantwortungsvolles Ausführen von Steuermannsaufgaben und der Bootspflege</li><li>- Begegnung und Auseinandersetzung mit der Berufs- und Freizeitschiffahrt</li><li>- Erarbeiten ruderspezifischer Sicherheitsaspekte und Wetterkunde</li><li>- Die Ausbildungen im Einer und im Mannschaftsboot nehmen zeitlich einen gleich großen Anteil ein. Begleitend und situationsabhängig fließen andere Aspekte des Sporttreibens auf dem Wasser ein.</li></ul>
<b>Bewertung</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Zu gleichen Teilen gehen in die Bewertung eine 500m-Zeit, eine 2000m-Zeit und eine Technik-Prüfung, möglichst im Einer, ein.</li></ul>