



## Kursbeschreibung

**Fach:** Sport  
**Lernfeld:** A Individualsportart  
**Kurs:** Rudern  
**Kursnummer:**  
**Wochenstundenzahl:** 2

### **Leitidee:**

Die SuS erwerben grundlegende Fähigkeiten und Fertigkeiten im Umgang mit den meist unbekanntesten Sportgeräten und erlernen das sichere Bewegen auf dem Wasser.

### **Kompetenzerwerb:**

Die Schülerinnen und Schüler

- demonstrieren Basistechniken im Umgang mit dem jeweiligen Gleitgerät und setzen diese in spezifischen Situationen adäquat ein. ( Stoppen, wenden, ab-, anlegen, vor- rückwärts rudern)
- absolvieren eine Strecke unter Wettkampfbedingungen (z. B. Zeitminimierung oder Streckenbewältigung) oder bewältigen sicher einen Parcours auf der Grundlage der Basisfähigkeiten (Kurven fahren, Bremsen, kontrollierte Fahrt, ausweichen).
- erproben die Eigenschaften des Geräts innerhalb unterschiedlicher Situationen und Aufgabenstellungen
- trainieren ausgewählte motorischen Fähigkeiten (z. B. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit oder Koordination) zur Steigerung ihrer Leistungsfähigkeit.
- handeln in Verantwortung für sich selbst, für die Partnerin/den Partner und andere.
- reflektieren sportartspezifische Gefahren und beherrschen Verhaltensregeln sowie Sicherheitsmaßnahmen.
- setzen grundlegende Materialkenntnisse für einen funktionsgerechten Umgang mit der Ausrüstung ein.
- verhalten sich umweltgerecht und situationsadäquat in der Natur.
- wenden Methoden aus dem Bereich des Bewegungslernens und Trainierens als Grundlage für selbstständiges Arbeiten an.
- reflektieren unterschiedliche Voraussetzungen zum Beispiel in Bezug auf Leistung und Interesse und berücksichtigen diese adäquat in der Gestaltung und Organisation von Lern-, Übungs- bzw. Wettkampfsituationen.
- analysieren Bewegungen anhand vorgegebener Kriterien und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor.
- bewerten Aufgabenlösungen nach funktionalen bzw. gestalterischen Gesichtspunkten.
- formulieren einfache Hypothesen in der Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegungspraxis.
- verfeinern ihre Wahrnehmung in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild) den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, z. B. durch Bewältigung herausfordernder Aufgaben und Situationen oder Naturerlebnisse.
- reflektieren Möglichkeiten und Probleme naturnahen Sporttreibens, insbesondere im Hinblick auf ein lebenslanges Sporttreiben.
- schätzen körperliche Reaktionen auf Belastung richtig ein und setzen sich realistische Ziele.

### **Inhalte:**

- Erlernen und demonstrieren von grundlegenden Techniken
- Bewältigung verschiedener Bewegungsaufgaben im Zusammenhang mit der besonderen Situation beim Wassersport
- Erarbeitung sicherheitsrelevanter Themen
- Thematisierung und Anwendung ausgewählter Fachmethoden des Trainings und Bewegungslernens
- Beobachten und Korrigieren von eigenen und fremden Bewegungsabläufen



## Leistungsbewertung:

Die Gesamtbewertung und Gewichtung im Fach Sport setzt sich aus folgenden

Teilbereichen zusammen:

- a) sportmotorische Leistung und Lernfortschritt (2/3)  
b) Lernverhalten (1/3)

- Demonstration technischer Elemente
- Demonstration von Handlungsfähigkeit auf Grund besonderer Aufgabenstellungen (vgl. EPA)
- Rudern einer Sprintstrecke auf Zeit
- Mitarbeit im Unterricht, insbesondere Reflexion, Gestaltung von Übungssituationen sowie Helfen und Organisieren

Die Leistungsbewertung erfolgt anhand der Cato-Leistungskriterien für die Oberstufensportkurse, die unter IServ eingesehen werden können.

## Unterrichtsmaterial:

Schwimmbekleidung, evtl. Kälteschutz

## Bemerkungen:

Mindestvoraussetzung: Sichere Schwimmfähigkeit (mindestens Schwimmbzeichen Bronze)

Erkrankungen die die Sicherheit auf dem Wasser gefährden, müssen der Lehrkraft rechtzeitig mitgeteilt werden.

Übergeordnete Zielsetzung: Erarbeitung und Optimierung der individuellen Fähigkeiten und Fertigkeiten zum selbstständigen Rudern im (1er) Skiff und zum Rudern in Mannschaftsbooten. Rudern eines Technikparcours und einer Sprintstrecke.