



## Ruderunterricht Klasse 7

An die Eltern Klasse 7



2019/2020

## Ruderunterricht in Klasse 7



Mit dem Ruderunterricht in Klasse 7 bieten wir unseren Schülern und Schülerinnen den ersten Einstieg in eine ganz besondere Sportart, die für viele im besonderen Maße zur Persönlichkeitsbildung beiträgt. Teamgeist, Rhythmusgefühl, Balance und Verantwortungsbewusstsein sind beim Lernen im Schulrudern oder einem erweiterten RAG-Training nur ein kleiner Teil, den wir fördern.

### Ablauf des Ruderunterrichts:

Die Schüler und Schülerinnen haben zusätzlich zu zwei Stunden Sportunterricht alle 14 Tage an einem Nachmittag in der Woche von 13:15 – 15.30 oder 14:00 -16:30 Rudern.

Die Einteilung der Gruppen (1 und 2) ist durch die Klassenlehrer erfolgt und wurde von diesen den Kindern mitgeteilt. Ihr Kind erhält in diesem Zusammenhang eine Terminübersicht, welche es Ihnen daheim zeigen und aufbewahren soll.

Da der Ruderunterricht stark wetterabhängig ist, müssen wir flexibel planen. So ist ein Rudern auf dem See bei starkem Wind oder schlechtem Wetter aus Sicherheitsgründen nicht möglich, wir weichen dann auf den Gymnastikraum der Turnhalle, den Sportplatz oder den Ruderkerl (ggf. mit Aufräumaktion, um den pfleglichen Umgang mit den Materialien zu erlernen) aus. Deshalb ist es wichtig, dass die Schülerinnen und Schüler stets Sportklamotten für draußen und drinnen dabei haben (inkl. Hallenschuhe).

### Noch einmal das Wichtigste in Kürze:

- **Uhrzeit:** 13:15 – 15:30 oder 14:00 – 16:30
- **Treffpunkt:** Wassersportgelände
- **mitbringen:** Sportkleidung für drinnen und draußen (inkl. Hallenschuhe)
- **Ausfall:** Die Ruderlehrer vertreten sich gegenseitig.  
Nur in Ausnahmefällen findet also kein Unterricht statt.  
(Dieses Jahr durch Elternzeit von Frau Nolte nur bedingt umsetzbar)

## Inhalte der Ruderausbildung:

### **1. Sicherheit, Umgang mit Material sowie erste Bewegungsvorstellung und Bewegungserfahrungen im Boot**

Nur wenn der Ruderanfänger weiß, was und aus welchem Grund die Bewegung auf die gezeigte und erklärte Art und Weise aufgeführt werden soll, wird er dies umsetzen können. Daher steht die klare Vermittlung der korrekten Bewegungsvorstellung am Beginn der der Ruderausbildung.

Da das Rudern einen zyklischen Bewegungsablauf darstellt, wird ein ganzheitlicher Vermittlungsansatz bevorzugt. Nachdem einige Gleichgewichtsübungen in der insbesondere der erlernten Sicherheitsstellung durchgeführt wurden, erfolgt das Erlernen der korrekten Bewegungsausführung. Die Grobform der Gesamtbewegung (vorwärts rudern) sollte so bereits am Ende der ersten Unterrichtseinheit erreicht werden. Neben weiteren sicherheitsrelevanten Aspekten wird in dieser Phase auch auf den schonenden Umgang mit der Ausstattung eingegangen.

### **2. Von der Grobform zur individuellen Feinform**

Der Verlauf der folgenden Unterrichtseinheiten ist von der Verfeinerung der individuellen Technik geprägt. Motivierende Bewegungsaufgaben mit ansteigendem Anforderungscharakter stehen hier auf dem Programm. Zum sicheren Manövrieren auf dem Bodensee zählen insbesondere das Rückwärtsrudern, welches unter ständiger Verlängerung der Rollbahn erlernt wird, und das Steuern von 4ern. Dies erfordert nicht nur Wissen, sondern auch Verantwortungsbewusstsein.

Abwechslungsreiche Übungs- und Spielformen lockern die Ausbildung auf, fördern die „Bewältigung von Situationen“ (Wenden, rückwärts rudern, Wiedereinstieg ins Skiff, Passieren schmaler Stellen, ...) und sind als kleine Wettkämpfe insbesondere für die jungen Ruderanfänger motivierend.

### **3. Rennrudern in der Schule (im Rahmen der Ruder-AG)**

Nachdem die Schülerinnen und Schüler individuell an ihrer Technik gearbeitet und diese nach und nach verfeinert haben, sollen sie nun Gelegenheit bekommen, ihr Können in schulinternen Regatten oder darüber hinaus im Rahmen der Leistungsgruppe bei „Jugend trainiert für Olympia“ zu präsentieren. Hier ist ein Basiswissen über die richtige Bootseinstellung dienlich. Die konditionelle Vorbereitung der Aspekte findet verstärkt in der Leistungsgruppe, jedoch nicht ohne zuvor ein ärztliches Gutachten eingeholt zu haben.

Dieser dritte Punkt kommt vornehmlich in der Ruder-AG zum Tragen. Bei Interesse zögern Sie oder Ihr Kind bitte nicht den Ruderlehrer anzusprechen.

*Auszug: „Masterplan Wasserportangebot Schloss Gaienhofen“ 2012*



Lisa Nolte und Nikolaus Göller  
Ruderabteilung Gaienhofen