

Rudern

eine vielseitige und faszinierende Sportart



Immer montags
von 14:15- 15:45 Uhr
am Bootshaus des RC Undine
und am FHG Radolfzell

Programm

Wir werden uns theoretisch und praktisch mit der Sportart Rudern auseinandersetzen. Dazu gehen wir bei guter Wetterlage bis Dezember aufs Wasser und arbeiten an unserer Rudertechnik.

Über den Winter und bei windigem Wetter werden wir uns dann mit den theoretischen Aspekten des Ruderns auseinandersetzen.

Jeder Teilnehmer stellt sich mit ein oder zwei Partnern ein Thema zum Rudern.

Beispielthemen:

- Biomechanik des Ruderns
- Wirkende Kräfte im Ruderboot
- Geschichte des Ruderns
- Soziale Aspekte, Teamfähigkeit
- Training im Rudern
- Trimmen eines Boots
- Wettkämpfe im Rudern
- Sportlerernährung
- Doping
-

Ziel ist es, sich kritisch mit einem selbst gestellten Thema auseinanderzusetzen und die Ergebnisse dann zu präsentieren. Auch eine Teilnahme beim Landesschulrudertag oder einer Ausfahrt ist geplant.

Teilnehmer

Für Schülerinnen und Schüler ab Klasse 9, die gut schwimmen können, bereits erste Erfahrungen mit Rudern haben und sich auch wissenschaftlich / kritisch mit dem Rudern auseinandersetzen wollen. Es können maximal 12 Schüler teilnehmen.

