

C Sport	Wassersport: Rudern, Kanu, Stand-Up-Paddling	Jg. Q1	1. Hj.
Erfahrungs- und Lernfeld: Lernfeldbereich: Kurslehrerin:	Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten A Becker		
<p><u>Kernideen:</u></p> <p>Die Wassersportarten „Rudern, Kanufahren und Stand-UP-Paddling“ sollen kennengelernt werden.</p> <p>Ihr erlernt die Basistechniken, um mit dem jeweiligen Boot situationsgerecht umgehen zu können. Bei den Übungen verbessert ihr eure individuelle Technik besonders effektiv, sodass ihr möglichst schnell und sicher eine Strecke bewältigen könnt.</p> <p>Aufgrund der derzeitigen Corona-Verordnungen dürfen keine Mannschaftsboote benutzt werden. Daher ist beim Rudern nur das Fahren im Einer (Skiff und Trimmi (sehr stabil)) und im Kanubereich das Paddeln mit einem Kajak erlaubt.</p>			
<p><u>Inhaltliche Schwerpunkte:</u></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler sollen ...</p> <ul style="list-style-type: none"> • die Technik des Skullens (Ruderns) erlernen und im Skiff/Trimmi anwenden. • unterschiedliche Paddeltechniken beim Kajakfahren erlernen und anwenden. • das Paddeln auf dem SUP sicher beherrschen. 			
<p><u>Leistungsbewertung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Rudern im Skiff/Trimmi, Wende, Bewältigen einer Strecke auf Zeit. • Kajakfahren eines Parcours auf Zeit. • Stand-Up-Paddling auf Zeit. • Aktive Mitarbeit im Unterricht, Umgang mit den Booten, Bootspflege. 			
<p><u>Unterrichtsmaterial:</u></p> <p>Wird gestellt.</p>			
<p><u>Bemerkungen:</u></p> <p>Der Kurs findet am Bootshaus Achterndiek (neben dem ORVO) statt. Mitzubringen sind: Sportkleidung, ältere Turnschuhe, Wechselkleidung, ggf. auch Sonnencreme und Regenkleidung.</p> <p>Die Teilnahme an dem Kurs und eine ausreichende Schwimmfähigkeit muss von den Eltern bestätigt werden. Die Vorlage dafür muss zum Kursbeginn mitgebracht werden.</p>			