

# Arbeitsvorlagen und Handreichungen für den Wassersportunterricht

## Rudern und Kanusport

Elemente des Wassersportunterrichts  
Informationen und Kopiervorlagen für  
die tägliche Unterrichtspraxis,  
Prüfungssituationen,  
Projekte,  
Wanderfahrten

Zusammengestellt von  
Achim Eckmann  
Silke Franck  
Michael Mahncke-Iwe  
Hans-Thomas Rehbein



Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Kolleginnen und Kollegen,

durch die Integration von Wassersport (Bewegungsfeld „Gleiten/Fahren/Rollen“) in den Kanon der Schulsportarten lassen sich interessante Unterrichtseinheiten (z. B. durch geblockte Unterrichtsstunden), Arbeitsgemeinschaften, Projektwochen oder spannende Klassenreisen gut durchführen.

Egal auf welchem Gewässer man sich befindet: Wassersportarten fördern intensive und nachhaltige Bewegungserfahrungen. Gerade unter diesem Aspekt bieten sich diese Sportarten als Schulsport besonders an. Neben Transferleistungen zur verwandten Wassersportart können auch Anknüpfungspunkte zu anderen Schulsportarten hergestellt werden. Hier seien als Beispiele Turnen und Ballsportarten genannt, wo als gemeinsame Komponenten Kraft, Geschicklichkeit und koordinative Fähigkeiten herausgebildet werden können. Kooperierende Sportarten bieten sich ergänzend im Winterhalbjahr für einen „Jahreskurs Wassersport“ an.

Nach und nach können die Lernenden im Ruder- oder Kanusport Bewegungen und Bewegungsmuster erproben und die damit gemachten Erfahrungen sammeln. Für diese Erfahrungen wird auch der Begriff Bewegungs- oder Erfahrungsschatzkiste benutzt. Die gesammelten Erfahrungen wiederum helfen später bei der Lösung von neuen, noch unbekanntem Aufgabenstellungen, die mit einer stereotypen „Normbewegung Vortrieb erzeugen“ nicht zu bewältigen wäre.

So sind Rudern und Kanusport in hohem Maße Balancesportarten. Der Kajak oder das Skiff reagieren auf jede noch so geringe Veränderung der Körperhaltung, so dass fehlerhaftes Verhalten direkt wahrgenommen und korrigiert werden kann. In den lagestabilen Mannschaftsbooten, den Gigbooten oder Wandermannschaftscanadier sind diese Rückmeldungen nur in geringem Maße vorhanden. Im Einer kann das Lerntempo den unterschiedlichen Lernfähigkeiten der Schüler angepasst werden. Der Übergang vom Einer (Skiff oder Kajak) in die Mannschaftsboote (Gig oder WMC) ist leichter als umgekehrt. Bei der Entscheidung liefern

die Gruppengröße, das vorhandene Material und Gewässer die Vorgaben für die Wahl des Bootstyps.

Gerade die Herausforderung und ständige Auseinandersetzung um eine stabile Gleichgewichtsposition mit dem Risiko des Kenterns wird oft (sofern die Wassertemperatur stimmt) als sehr reizvoll und spannend empfunden. Ein Kentern im Kajak oder Skiff ist daher als zulässige Erfahrung im Sinne von reflektierendem Lernen und nicht als Fehler zu bewerten. Der Wasserkontakt durch ein Kentern sollte in kalkulierbaren Situationen in den Lernprozess integriert werden und ist als Sicherheitstraining ein wichtiger Bestandteil des Unterrichts.

Sehr ängstliche Schüler können in lagestabilen Einern (C-Einer oder Wanderkajak) sicher und ungestört den Lehrweg „Einer“ durchlaufen.

Der „Lehrweg Mannschaftsboot“ sollte dann gewählt werden, wenn die Rahmenbedingungen (Gewässer, Bootsmaterial) den Lehrweg im Einer (Skiff oder Kajak) nicht zulassen. Dies wären in erste Linie niedrige Wassertemperaturen oder starker Wind, aber auch stark strömende Gewässer und die Berufsschiffahrt.

Unabhängig von den persönlichen Motiven oder Zielsetzungen bleiben den Anfängern und damit auch den vermittelnden Übungsleitern sechs Lernstufen bei der Grundlegung dieser Wassersportarten.

Sie bauen aufeinander auf und sind für die Beherrschung aller Wassersportbereiche notwendig, gleichgültig, ob sich die Sportler für Rennsport, Wandersport oder Freizeitsportarten entscheiden.

Die vorliegenden Handreichungen sollen dafür Hilfen in der täglichen Unterrichtspraxis geben und zeigen anhand vieler Beispiele, welche vielfältigen und interessanten Unterrichtsmöglichkeiten Rudern und Kanusport bieten.

*Nicola Jörn*

(Abteilung Fortbildung, Leitung Sport)

## Allgemeine Grundsätze zum Lehren und Lernen im Wassersportunterricht

- Dem Anfänger soll die Erfahrungsvielfalt, die ein Boot bietet, eröffnet werden.
- Der Anfänger soll beim Lernen immer dort beginnen, wo seine bisherigen Erfahrungen enden. Er soll an sein eigenes Können anknüpfen und von dort aus selbstständig neue Aufgaben entwickeln.
- Der Anfänger darf nicht ständig immer neue Lernschritte beginnen, ohne sie dann weiter auszubauen. Er sollte daher vor, während und nach dem Wassersport über seine Erfahrungen befragt werden.
- Der Lehrer sollte den Anfänger vielfältige Bewegungserfahrungen im Boot machen lassen.
- Weitere Aufgaben des Lehrers: „Boot fahren lassen“ bedeutet nicht, dass man sich als Lehrer zurückziehen darf. Seine Aufgaben sind u.a.:
  - Arrangements der situativen Bedingungen
  - Verhindern von Gefährdungen
  - Variationen im Übungsablauf
  - Hilfen geben zur Intensivierung der Erfahrungen (Schulung des „dunklen Muskelsinns“).
- Im Wassersport kann der Lernende nur auf wenig Vorerfahrungen mit ähnlichen Bewegungsmustern und Handlungen zurückgreifen und erschließt sich daher einen meist völlig neuen kinästhetischen Bereich mit der Hüfte, den Armen und den Beinen.

### Spezifische Konsequenzen für den Anfängerunterricht

- Sinnhaft erfahrbare (Fahr-) Aufgaben stellen.
- Die Aufgaben sollen für den Schüler nachvollziehbar sein und durch eigene Entwürfe und erweiterte Handlungen vom Lernenden mit getragen werden. Ziel ist die Entwicklung von eigenen Aufgabensituationen durch den Lernenden.
- Aufgabensituationen differenzieren.
- Die gestellten Aufgaben dürfen nicht stereotyp wiederholt werden. Hier kommt dem eigenen Variieren durch den Anfänger große Bedeutung zu.
- Aufgaben sollten innerhalb der Gruppe rotieren.  
Z. B. kann eine Vierergruppe nur zwei Boote erhalten, so entstehen Sicherungsaufgaben, Beobachtungsaufgaben und Begleitaufgaben.
- Sich wohl fühlen beim Wassersport. Anfänger sollten nie zu etwas gedrängt werden.

### Vorgehen und Aufgabenschwerpunkte: Vom Hallenbad über den Baggersee zu fließenden Gewässern

**1. Hallenbad bzw. stehende Gewässer:**  
Wasser- und Bootsgewöhnung, erste Erfah-

rungen mit dem Kentern im Kajak/Skiff, Spiele mit dem Boot, Fahreigenschaften der Boote kennen lernen. Ebenso gehören die ersten Erfahrungen mit der Geschwindigkeit dazu, die Variation in den Bootstypen mit entsprechenden Spielen auf dem Wasser (siehe Spielvorschläge in den jeweiligen Abschnitten).

### 2. Fließendes Gewässer:

Der Lernende kann hier die Strömung erleben und mit dem Wasser spielen. Dabei kann er lernen, die Kräfte des Wassers für seine Bewegungshandlungen zu nutzen und sich von der Vorstellung befreien, er müsste gegen das Wasser arbeiten.

### 3. Auswahl des Materials bei der Anfängerausbildung:

- Robustes Material wegen der hohen Beanspruchung wählen, bei Kajaks empfehlen sich PE-Boote
- Bootstypen variieren, also
  - drehfreudige Boote mit großer Wendigkeit,
  - lagestabile und nichtlagestabile Boote (Gleichgewicht & Geschwindigkeit),
  - Ruderboote und / oder Kajaks
  - Mannschaftsboote und Einer einsetzen
- Spielmaterial: Bälle, Seile, Schwimmbretter, Luftballons, Frisbeescheiben usw. benutzen

### Der sichere Lehrweg im Wassersport

Unabhängig von der gewählten Wassersportart besitzen Ruder- und Kanusport gemeinsame Lernelemente und Lernziele. Es bietet sich an, auf gemeinsame Bewegungsmuster zu achten und diese sportartübergreifend zu schulen. Gleichgewichtsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit und Rhythmisierungsfähigkeit und Umstellungsfähigkeit können in beiden Sportarten geschult werden.

Wir gliedern die Vermittlung der Ruder-, Kanu- und Kajaktechnik didaktisch in verschiedene Elemente. Alle Elemente sind aufeinander bezogen und stellen keine hierarchische Ordnung oder zwingende Abfolge dar. Der Lehrer wählt, bezogen auf seine Zielsetzung und Motive in Abhängigkeit von Lerngruppe und Rahmenbedingungen, angemessene Inhalte aus den Elementen aus.

Es kann im laufenden Unterrichtsvorhaben immer wieder sinnvoll sein, auf eines der Anfangselemente zurückzugreifen, um Techniken oder Manöver zu festigen.

(nach Fritsch, Wolfgang: Handbuch für den Rudersport: Training Kondition, Freizeit, Aachen 1999 (3. Aufl.)

Element	Lernziele	Lernorte
1.	Wasser- und Bootsgewöhnung, Balanceübungen, Kenterübungen (Selbst- und Fremdreitung), Kippel- und Stützübungen, Sicherheitsübungen → Kajak und Skiff	Hallenbad / Badensee / stehendes Gewässer oder Wasserfläche
2.	Das Boot manövrierfähig machen, Vortrieb erzeugen, Aufgaben zur Richtungsänderung, Spielformen, Sicherheitsübungen, Selbst- und Fremdreitung → Kajak, Skiff und Mannschaftsboote	Stehendes Gewässer, Badensee / geschütztes Gewässer
3.	Erwerb weiterer Sicherheit auf fließendem Gewässer (Ein- und Ausschlingen, Traversieren ... im Kajak) und erweiterte Manöver im Canadier, Gigvierer und Zweierkajak, Festigung der Grobkoordination, Spielformen (z. B. Kanupolo)	Fließendes Gewässer, Fluss / für Mannschaftsboote und Spielformen (Kanupolo) stehendes Gewässer
4.	Erwerb weiterer kanu- und rudersportlicher Fähigkeiten z. B. Kenterrolle, Skiff, Verfeinerung der Grobkoordination	Diverse
5.	Wassersport in Mannschaftsbooten: Kajakzweier, C IV, WMC, Doppelzweier, Achter ...	Diverse
6.	Orientierung über die Bereiche des Wassersports, Wanderfahrten, Wettkampfsport, Wildwasser, sportartbezogene Theorie	Diverse

### Nützlicher Tipp:

#### Arbeit mit Lernkarten

Auf dem Wasser ist die Anwesenheit des Lehrers bei jedem Schüler, um Aufgaben zu stellen oder um Instruktionen zu geben, nicht immer gegeben bzw. nahezu unmöglich. Der Einsatz von Lernkarten erleichtert die Organisation des Unterrichtsprozesses. Die Aufgaben können den 6 Elementen entnommen werden. Die Anzahl der Aufgaben auf der Lernkarte sollte nicht zu umfangreich sein (ca. 2 - 5 Aufgaben).

Die Karten können zur mehrfachen Benutzung laminiert und mit Klebeband ins Boot geklebt werden oder einfach mit Wasser am Boot befestigt werden.

Die folgenden Materialien gliedern sich zur besseren Übersicht in Kanu- und Ruderunterrichtsvorlagen auf. Wir möchten an dieser Stelle darauf hinweisen, dass an jeder Stelle des Unterrichtsverlaufes die Möglichkeit gesucht werden sollte, andere Bootstypen aus der jeweils anderen Wassersportart kennen zu lernen.

Die abschließenden Hinweise auf Gefahrensituationen und Checklisten für den Unterricht und Wanderfahrten sind auf beide Wassersportarten anwendbar.

## Inhalt

## Kanusportunterricht

Ziele des Kanusportunterrichts	6
Zur Vermittlung der Kajak- und Kanutechniken	6
Element 1: Wasser- und Bootsgewöhnung	8
Kennen lernen von Boot und Paddel	8
Einstellung Stemmbrett / Prallplatte	8
Aufwärmen an Land	8
Wassergewöhnung und Sicherheitstraining	8
Element 2: Grundtechniken im Kanusport	9
Grundschiag vorwärts	9
Grundschiag rückwärts	9
Bogenschlag vorwärts	10
Bogenschlag rückwärts	11
Ziehschiag Mitte	12
Spiele auf dem Wasser	13
Element 3: Erwerb weiterer Sicherheit im Kajak / Kanu	14
Kanupolo	14
Wanderfahrten auf Seen und Flüssen	14
Sicherheitsaspekte bei der Durchführung von Wanderfahrten	15
Element 4: Lehrweg zum Erlernen der Kenterrolle	16
Aufgaben zum Wegkanten	16
Aufgaben zur Paddelstützrolle	16
Aufgaben zur Bogenschlagrolle	16
Sicherheitstraining und Kenterrolle	17
Element 5: Mannschaftsboote und Kanadierfahren	18
Grundregeln, Paddelhaltung und Richtungsänderung	18
Kopiervorlagen	19
Kommandos für Mannschaftsboote	20
Element 6: Vertiefung und Hinweise auf weitere Bereiche des Kanusports	21
Wanderfahrten	21
Kanupolo	21
Kanuslalom	21
Wildwasserfahren	21
Kanurennsport	21
Rodeo / Squirten	21
Sportartbezogene Theorie, Themenvorschläge	21
Checkliste: Verlauf einer Grundschulung	22
Prüfungsvorschläge, Lernerfolgskontrolle, Notenfindung	23
Analysebogen	24
Kanusport in der Praxis: Ein Beispiel der Gesamtschule Walddörfer	25

## Ziele des Kanusportunterrichts

- Die Schüler sollen die grundlegende Technik und Taktik der verschiedenen Erscheinungsformen des Kanusports erlernen und sie situationsgerecht anwenden können.
- Die Schüler sollen die Fähigkeit erwerben, die einer Natursportart wesentlichen Mensch-Umwelt-Bezüge zu erkennen und sie bei der Planung und Durchführung ihrer Handlungen angemessen zu berücksichtigen.
- Die Schüler sollen verschiedene Möglichkeiten des Kanusports für eine aktive Betätigung im Rahmen des Freizeitsportes kennen.
- Die Schüler sollen die Sachkompetenz und die Motivation erlangen, über die Schulzeit hinaus den Kanusport verantwortungsbewusst aktiv zu betreiben.

Im folgenden Abschnitt wird beispielhaft die Vermittlung der Grundtechniken im Kanusport, insbesondere im Kajaksport, vorgestellt. Abhängig von der zur Verfügung stehenden Zeit und den organisatorischen Möglichkeiten sind Kürzungen und Streichungen bei den Inhalten vorzunehmen.

## Zur Vermittlung der Kajak- und Kanutechniken

Das vorliegende Material zur Vermittlung der Kajak- und Kanutechniken unterteilt sich in die

- Wasser- und Bootsgewöhnung (Element 1)
- Vermittlung der notwendigen Grundtechniken (Element 2) sowie
- erweiterten kanusportlichen Techniken (Elemente 3, 4, 5 und 6).

Sie sind als beispielhaft anzusehen. In Abhängigkeit von den persönlichen Voraussetzungen der Lehrkraft und dem Könnens-

stand der Schülergruppe müssen die einzelnen Elemente und die dazugehörigen Inhalte angepasst werden.

### Element 1

#### Wasser- und Bootsgewöhnung/Sicherheitstraining

- Kenntnisse und Funktion der Kanuausrüstung
- Sicherheitstraining (Spritzdeckeneinführung und Kenterübungen)
- Spielerisches Erproben des Gerätes

### Elemente 2

#### Notwendige Grundtechniken im Kajaksport

- Vortrieb, Grunds Schlag
- Richtungsänderungen, Steuerung und Stabilisierung mit Paddel, Bogenschlag und Ziehschlag
- Spiele auf dem Wasser

### Elemente 3

#### Erweiterte kanusportliche Techniken

- Spiel- und Übungsformen (Kanupolo)
- Wanderfahrten auf fließendem Gewässer

### Element 4

- Kenterrollen / Sicherheitstraining

### Element 5

- Fahren in Mannschaftsbooten / Canadier und WMC

### Element 6

- Vertiefung, weitere Bereiche des Kanusports
- Sportartbezogene Theorie/biomechanische Grundlagen der Grundfunktionen des Kanusports

*Hinweis: Einige Inhalte der Elemente 3 bis 6 (z. B. Wildwasser) sind nur mit zusätzlichen Qualifikationsfortbildungen anwendbar!*

## Element 1: Wasser- und Bootsgewöhnung

### Kennen lernen von Boot und Paddel

Soweit das Boot und Paddel noch nicht im Schwimmbad bzw. Baggersee mit den entsprechenden Begriffen (Bug, Heck, Süllrand, ...) eingeführt wurde, sei hier auf die Fachliteratur (z. B. Bauer/Schulte, Kanusport, 1997) hingewiesen. Die Pflege von Boot und Zubehör, die Behandlung des Gerätes, die Tragweise und Benutzerregeln sind von den entsprechenden Bootstypen, dem verwendeten Material und von der situativen Umgebung des jeweiligen Lernortes abhängig.

*In der Vorbereitungsphase sollte unbedingt ein Sicherheits- und Kentertraining auf einem Badesee oder im Schwimmbad angeboten werden (Aufgabenstellungen dazu auf Seite 16).*

### Einstellung des Stemmbrettes / Prallplatte

Das Kajakstemmbrett muss so eingestellt sein, dass die Knie Kontakt mit dem Deck haben, während die Füße bequem mit den Fußballen gegen das Stemmbrett drücken. Der Paddler sitzt dabei mit leicht zum Bug geneigtem Oberkörper im Boot.

### Aufwärmen an Land

Vor dem Unterricht auf dem Wasser sollte immer eine Aufwärmphase an Land stattfinden. Dies kann durchaus auch in „voller Ausrüstung“ geschehen. Sinnvoll ist das Erwärmen der Muskulatur durch kleine Spiele mit einem anschließenden Dehnungsprogramm.

Im folgenden sind einige Angebote für eine Aufwärmphase beschrieben:

### Wassergewöhnung und Sicherheitstraining

Organisationsform: Alle Boote liegen verstreut auf einer Wiese

- Im Slalom um die Boote laufen, ohne sie zu berühren.
- Nach Ansage die Boote mit verschiedenen Körperteilen berühren.
- Über die Boote springen bzw. steigen.
- So schnell wie möglich in das Boot setzen, dreimal mit der Hand auf das Heck klopfen und wieder aussteigen.

### Organisationsform: Partnerübungen

- Rücken an Rücken stellen, und versuchen, sich gegenseitig wegzudrängen.
- Rücken an Rücken, ein Partner übernimmt

die Führung, und versucht mit dem anderen am Rücken klebend sich durch den Raum zu bewegen.

- Beide Partner stehen sich gegenüber auf einem Bein und versuchen sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen.
- Jeweils ein Partner steht mit geschlossenen Augen auf einem Bein, der andere gibt Kommando, wo sich der Balancierende berühren soll.

### Boots- und Spielmaterial:

- Für die richtige Auswahl des Sportgerätes und des Spielmaterials sei hier auf die Seiten 4 und 13 verwiesen.

### Wasser- und Bootsgewöhnung und Sicherheitstraining

Am Beginn des Kanusportunterrichts ist ein Sicherheitstraining aufgrund der Kentergefahr im Kajak anzubieten. Dies beinhaltet u.a. die richtige Nutzung der Spritzdecke und Aussteigeübungen in Kenterlage (Aussteigen unter Wasser). Dazu bitte unbedingt die Praxishinweise auf den Seiten 16 und 25 beachten.

### Bootsgewöhnung

- Das Boot durch Hüftbewegungen hin und her kippen (Sensibilisierung des Hüftbereiches).
- Das Boot ohne Kenterung so weit wie möglich ankanten (Boot auf eine Bootsseite = Bootsseite legen, evtl. mit Paddel vom Wasser abstützen → Paddelstütze mit flachem Blatt auf dem Wasser).
- Paddelstütze durch Streichen mit flachem Blatt auf dem Wasser variieren. Das Blatt dabei wie ein Wasserski anstellen (ähnlich wie ein Messer, mit dem man Brötchen mit Butter bestreicht).
- Tennisbälle auf die Spritzdecke oder das Bootsdeck legen und durch Ankanten in das Wasser rollen lassen. Variation: kleine Steine o.ä. verwenden, die weniger gut rollen, um stärkeres Ankanten zu provozieren
- Paddeln mit Händen → Schüler sollen Reaktionen des Bootes beobachten → Transfer zum Paddeleinsatz möglich.
- Einsatz des Paddels, freies Üben ohne Aufgabenstellungen.
- Weiter Spiele und Staffelaufgaben wie auf Seite 13 anbieten.



## Element 2: Grundtechniken im Kanusport

### Vortrieb erzeugen / Bewegungsmuster: Blattzug parallel zum Boot (Grunds Schlag)

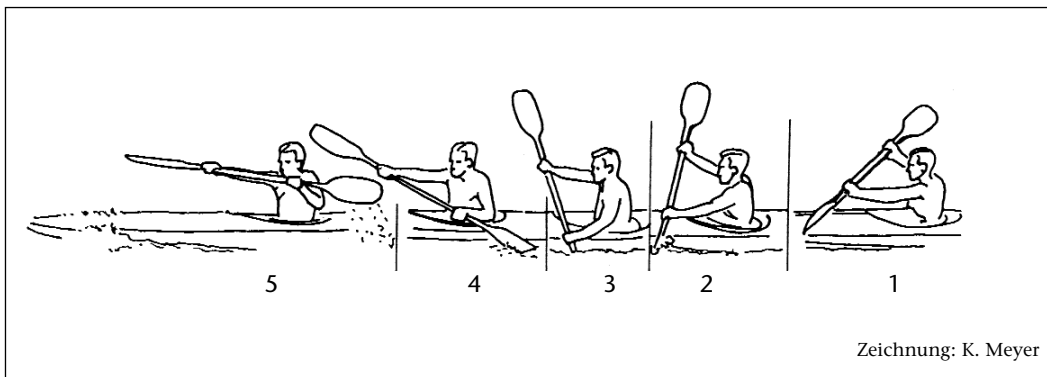


Abb. 1: Grunds Schlag vorwärts (Arbeitsblatt ist hier z. B. das linke Paddelblatt)

#### Grunds Schlag vorwärts:

Der Grunds Schlag vorwärts (Abb. 1) soll das Boot möglichst ohne Richtungsänderung vorwärts beschleunigen.

Um einen langen Arbeitsweg zu erhalten, sollte der Einsatz des Arbeitsblattes möglichst weit vorne mit gestrecktem Arm erfolgen. Aufgrund physikalischer und physiologischer Bedingungen ist es günstig, das Arbeitsblatt nur bis zum Schaftansatz einzutauchen. Währenddessen drückt die Gegenhand nach vorn und unterstützt die Durchzugsbewegung. Das Arbeitsblatt wird ca. in Hüfthöhe ausgehoben und das Gegenblatt eingesetzt.

#### Instruktionsvorschläge:

„Greife mit dem Arbeitsblatt weit vorne und dicht am Boot ins Wasser und ziehe es gradlinig nach hinten. Der Durchzug ist beendet, wenn die Zughand in Hüfthöhe ist.“

#### Variationen:

- Mit den Händen paddeln
- Einen Tennisball/Basketball/Luftballon mit dem Paddel dicht am Boot von vorne nach hinten führen

- Auf markante Punkte am Uferrand mit möglichst ruhigen Paddelschlägen zupaddeln

#### Grunds Schlag rückwärts:

Der Grunds Schlag rückwärts (Abb. 2) soll das Boot möglichst ohne Richtungsänderung rückwärts beschleunigen. Das Arbeitsblatt zeigt dabei mit der Rückseite zum Bug!

#### Instruktionsvorschläge:

„Setze das flach gestellte Blatt weit hinter dem Körper ein und schiebe es nach vorne. Ziehe dabei den Schaft mit der Gegenhand nach oben.“

#### Variationen:

- Mit den Händen rückwärts paddeln
- Einen Tennisball/Basketball/Luftballon dicht am Boot mit der Rückseite des Paddels von hinten nach vorne führen

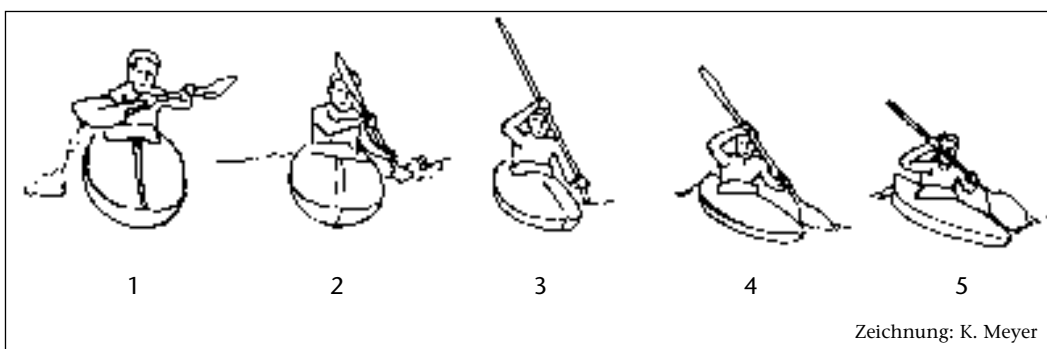


Abb. 2: Grunds Schlag rückwärts

**Richtungsänderung / Bewegungsmuster:  
Blattzug in Bogenform**

**Bogenschlag vorwärts:**

Der Bogenschlag vorwärts (Abb. 3) dient der Vorwärtsbewegung des Bootes mit einer Richtungsänderung zur jeweiligen Gegenseite.

Das Arbeitsblatt taucht möglichst weit vorne in der Nähe der Bootskaute ins Wasser und beschreibt dann einen möglichst weiten Bogen um den Fahrer herum. Der Arbeitsweg endet in Hecknähe an der Bootskaute. Das Drehmoment ist um so günstiger, je länger der Hebelarm, d. h. je weiter entfernt vom Schwerpunkt das Arbeitsblatt eingesetzt und durchgezogen wird. Durch ein Ankanten des Bootes wird die Richtungsänderung vergrößert. Die Handhaltung wird dabei nicht verändert.

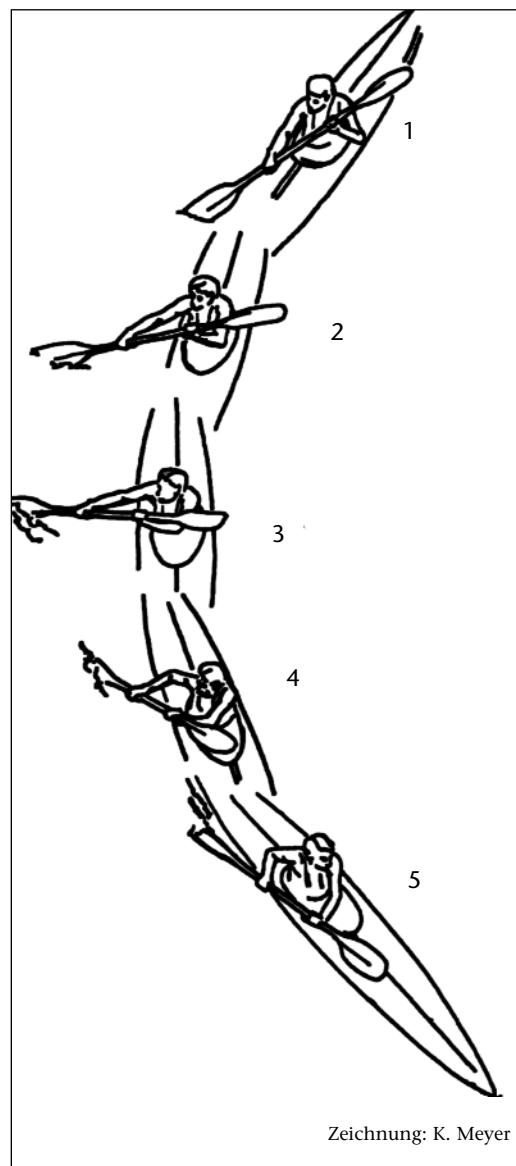


Abb. 3: Bogenschlag vorwärts

**Instruktionsvorschläge:**

„Greife mit dem Arm möglichst weit nach vorne zur Bootskaute und ziehe das Blatt in einem weiten Bogen (wie ein Zirkel) von vorn zum Heck durch! Dein Arbeitsarm bleibt dabei ganz gestreckt!“

**Variationen:**

- Einen Tennisball/Luftballon/Ball mit dem Paddel möglichst weit außen von vorne nach hinten um das eigene Boot herum führen.
- Einen Wasserball mit dem Paddel über das Heck oder den Bug rollen.

**Schwierigkeiten und Fehler ergeben sich oft durch:**

- Eine zu steile Schaffführung. Das Blatt beschreibt einen zu kleinen Bogen um das Boot herum.
- Das Arbeitsblatt wird nicht weit genug vorne eingesetzt.
- Das Blatt wird nicht konsequent zur hinteren Bootskaute geführt.
- Der Arbeitsarm wird eingeknickt und bleibt nicht gesteckt.

**Bogenschlag rückwärts:**

Der Bogenschlag rückwärts (Abb. 4) dient der Richtungsänderung zur Gegenseite bei gleichzeitiger Rückwärtsbeschleunigung.

Beim Bogenschlag rückwärts wird möglichst weit hinter dem Körper in der Nähe der hinteren Boots-kante das Blatt eingesetzt und in weitem Bogen zum Bug gedrückt. Das Paddelblatt zeigt mit der Rückenfläche zum Bug.

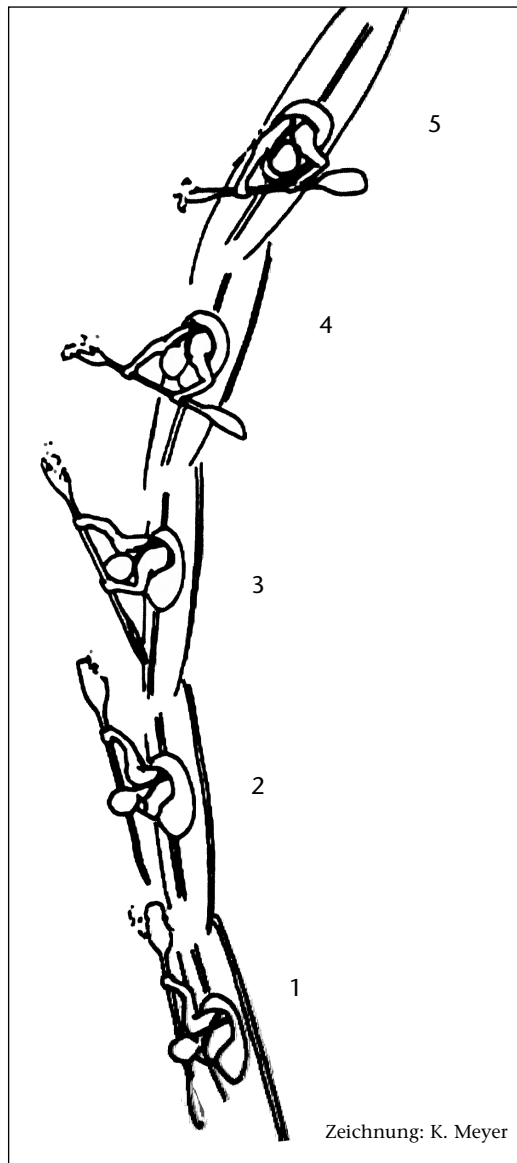


Abb. 4: Bogenschlag rückwärts

**Instruktionsvorschläge:**

„Setze das Arbeitsblatt weit hinten am Boot ins Wasser und drücke es bogenförmig zum Bug. Dein Arbeitsarm bleibt dabei ganz gestreckt!“

**Variationen:**

- Einen Tennisball / Luftballon / Ball mit dem Paddel möglichst weit außen von hinten nach vorne um das eigene Boot herum führen.
- Führe einen Ball von hinten nach vorne und über den Bug zur anderen Seite .

**Schwierigkeiten und Fehler ergeben sich oft durch:**

- Eine zu steile Schafftführung. Das Blatt beschreibt einen zu kleinen Bogen um das Boot herum.
- Das Arbeitsblatt wird nicht weit genug hinten eingesetzt.
- Das Blatt wird nicht konsequent zur vorderen Boots-kante geführt.
- Der Arbeitsarm wird eingeknickt und bleibt nicht gesteckt.

**Richtungsänderung / Bewegungsmuster:  
Blattzug senkrecht zum Boot (Ziehschlag)**

**Ziehschlag Mitte**

Durch den Ziehschlag Mitte (Abb. 5) wird das Boot zur Arbeitsseite versetzt. Das Arbeitsblatt wird seitlich möglichst weit weg vom Boot in Körperhöhe eingesetzt, dabei wird das Boot angekantet. Dann wird das Arbeitsblatt bis zur senkrechten Stellung des Schaftes auf Körperhöhe zum Boot zurückgeführt, gleichzeitig wird das Ankanten des Bootes aufgelöst. Zum Schluss muss das Arbeitsblatt mit der Arbeitsfläche zum Heck gedreht werden, um es dann sauber auszuheben.

schlag hinten (Ziehschlag im Heckbereich) führt schließlich zum Wriggen. Dabei wird das Blatt mit der Kante zwischen beiden Ziehschlägen durch das Wasser von vorne nach hinten und umgekehrt geführt.

**Schwierigkeiten und Fehler ergeben sich durch:**

- Das Arbeitsblatt wird nicht auf Körperhöhe eingesetzt.
- Das Arbeitsblatt wird nicht gradlinig zum Körper gezogen.
- Das Arbeitsblatt wird zum Ende des Durchzugs nicht nach hinten gedreht.

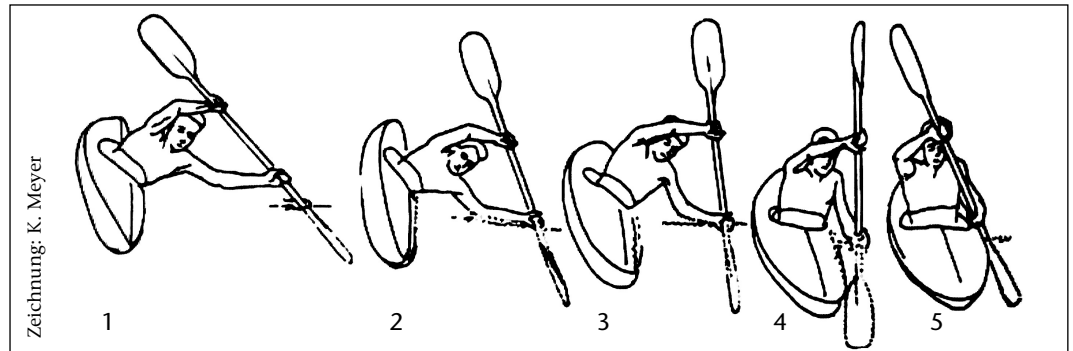


Abb. 5: Ziehschlag Mitte

**Instruktionsvorschläge:**

„Greife mit dem Arm seitlich von dir möglichst weit außen ins Wasser. Ziehe dein Paddel auf Körperhöhe zum Boot und drehe das Arbeitsblatt erst ganz zum Schluss um 90° nach hinten, um es seitlich auf Körperhöhe widerstandslos auszuheben!“

- Das Paddel wird zum Ende des Ziehschlags über die senkrechte Stellung unter das Boot gezogen (Überhebeln). Es kann zur Kenterung kommen.

**Variationen:**

- Ein neben dem Boot liegender Ball soll mit dem Paddel zum Boot gezogen werden.
- Ein Ball wird mit der Bootsseite geschoben.
- Der im Wechsel ausgeführte Ziehschlag vorne (Ziehschlag im Bugbereich) und Zieh-

**Übungen zum Kanten des Bootes:**

- Ein kleiner Stein oder ein anderer Gegenstand (er darf nicht sofort ins Wasser rollen!) wird vor dem Schüler auf das Bootsdeck gelegt. Durch seitliches Kanten soll der Stein in das Wasser rollen.
- Kräftiges Kanten kann durch Gegenstände provoziert werden, die schwerer rollen.

## Spiele auf dem Wasser

### Spiele für den Badensee / im Freien:

#### Schatten- oder Schlangefahren

Die Schüler bilden Paare und versuchen, exakt hintereinander her zu fahren.

#### Müllabfuhr:

Auf dem Spielfeld werden z. B. Tennisbälle verteilt. Auf ein Zeichen hin sammeln die Schüler möglichst viele Bälle ein und transportieren sie zum Ufer.

#### Tauziehen:

Zwei Boote werden am Heck / Bug mit einem Seil zusammengebunden. Die Schüler versuchen sich, gegenseitig über eine festgelegte Linie zu ziehen.

#### Romeo & Julia:

Zwei Kinder bilden jeweils Mannschaften. Die beiden äußeren Boote versuchen, zueinander zu kommen, die beiden Boote in der Mitte sollen dies verhindern.

#### Wer hat Angst vorm weißen Hai?:

Hier werden die gleichen Regeln wie in der Sporthalle angewandt. Der Abschlag erfolgt durch Berühren des gegnerischen Bootes mit dem Paddel.

#### Figurenfahren:

Mehrere Schüler bilden eine vorgegebene Figur mit ihren Booten, z. B. Stern oder Kreis.

#### Atomspiel:

Alle Schüler finden sich zu zweit / dritt / usw. auf Zuruf zusammen.

#### Fuchsjagd:

Am Heck eines Bootes wird ein Luftballon befestigt. Diesen gilt es durch die Mitspieler zum Platzen zu bringen (alle gegen einen).

#### Kanupolo:

nach einfachen Regeln (vgl. S. 13 und 14)

#### Slalomfahren:

durch nebeneinander liegende Boote, der letzte Paddler schließt vorne wieder an.

#### Geschicklichkeitspaddeln:

Im Knien paddeln (stehend paddeln)

#### Zielfahren:

Zielgenaues Anfahren von festen (Landmarken, Bojen u.ä.) oder schwimmenden Zielen (Luftballons, Bälle, Boote)

#### Bootstausch:

über mehrere Boote hinweg

#### Wer kantet am weitesten an?

Gegenstände (Tennisbälle, kleine Steinchen u.ä.) auf die Spritzdecke oder das Bootsdeck legen und durch Ankanten in das Wasser rollen lassen

#### Fahren in kippligen Booten

Schmale Boote können zu 1/5 oder mehr mit Wasser gefüllt werden. Dadurch nimmt die Trägheit des Bootes bei Rollbewegungen zu. Nach und nach Wassermenge verringern. Zusätzlich Sitz herausnehmen (wenn dies möglich ist), damit der Schwerpunkt tiefer liegt.

Im Anschluss an die Vermittlung der Grundtechniken unter Einsatz von Kanuspielen kann der Erwerb weiterer Sicherheit im Kajak durch konkrete Sportspielangebote, z. B. Kanupolo, erreicht werden. Diese Schritt stellt bereits eine Vertiefung der kanusportlichen Fertigkeiten dar und bietet sich sehr gut für einen Ganzjahreskurs Kanusport an. In der Winterpause können als Transferleistung taktische Elemente und koordinative Fähigkeiten aus allen Ballsportarten / Mannschaftssportarten herangezogen werden.

## Element 3: Erwerb weiterer Sicherheit im Kajak bzw. Kanu

### Kanupolo

Spielidee: Wie beim Fußball, Handball oder Basketball versuchen zwei Mannschaften, den Spielball in das gegnerische Tor zu befördern. Die Spielzeit beträgt 2 x 10 Minuten und wird durch eine 3 minütige Halbzeitpause unterbrochen. Das Spielfeld sollte 35 x 23 m groß sein. Die offiziellen Tore messen 1,50 m x 1,00 m, wobei die Torunterkante 2,00 m über der Wasseroberfläche hängen soll. Für den zeitlich eng begrenzten Unterricht bieten sich Bojen als Tore an, die mit einem Gewicht schnell am Grund verankert werden können.

**Wichtig:** Zur Vorbeugung von Verletzungen muss Kanupolo stets mit Kopfschutz (Polohelme → siehe Kanu-Mobil) und Schwimmweste gespielt werden!

- Beim Anstoß wird der Ball vom Schiedsrichter in die Spielfeldmitte geworfen. Auf Anpfiff starten beide Mannschaften von der Grundlinie und versuchen den Ball zu erreichen. Aber: Nur ein Spieler jeder Mannschaft darf den Ball direkt anfahren!
- Der Mittelanstoß nach einem Torerfolg wird von einem Spieler der Gegenpartei an der Mittellinie ausgeführt. Dazu den Ball deutlich hoch zeigen und nach Anpfiff abspielen. Der Ball darf nicht direkt ins Tor geworfen werden!
- Der Ball ist im Seitenaus, wenn er die Seitenlinie (oder im Schwimmbad die Abflussrinne) überquert hat. Der Einwurf wird einhändig in Richtung der eigenen Spielhälfte ausgeführt.
- Der Freistoß darf ebenfalls nur nach hinten gespielt werden.
- Den Ball darf man sich auch selbst vorgelegen. Dabei kann das Paddel benutzt werden. Auch für die Abwehr am Tor oder im Spiel ist der regelgerechte Einsatz des Paddels erlaubt, um an den Ball zu gelangen (die Flugbahn des Balles darf mit dem Paddel unterbrochen werden).
- Bei Mittelanstoß, Abstoß, Eck- und Freistoß und auch beim Einwurf gilt immer: Als Gegner muss man sich zwei Bootslängen vom Ausführenden entfernen.
- Der Ball darf nur max. 5 Sek. in der Hand gehalten werden und muss danach entweder abgespielt werden oder muss mindestens einen Meter vom Boot entfernt sein.
- Fouls:
  - Abstoßen mit dem Paddel oder der Hand vom gegnerischen Boot
  - Übergreifen über das gegnerische Boot mit Paddel oder Hand
  - Übermäßig hartes Anfahren des Gegners/der Gegnerin
  - Schlagen oder Werfen mit dem Paddel

Der Ballführer darf „gepuscht“ werden, d.h., er darf an seiner Schulter gestoßen und zum Kentern gebracht werden. (Regel nur an-

wenden, wenn die Kenterrolle beherrscht wird!)

### Kanupolo: Kanusport in Verbindung mit Ballsportarten für die Winterpause

Kanupolo enthält viele Elemente aus Ballsportarten und alle taktischen Manöver aus Mannschaftssportarten. Teamfähigkeit, das Erkennen von Spielsituationen und die notwendige Geschicklichkeit beim Fangen und Werfen des Balls können daher in den Wintermonaten in fast allen Ballsportarten geübt werden. Die notwendige Kraft kann im Bereich Turnen (Kräftigung des Schultergürtels, Ganzkörperspannung durch Gerättturnen) erarbeitet werden, Ausdauer und Kondition können im Bereich Leichtathletik geschult werden.

Damit ist eine nahtlose Einbindung dieser Wassersportdisziplin in den Jahresrhythmus möglich.

### Wanderfahrten auf Seen und Flüssen

Pädagogisch sinnvoll und beliebt bei Schülern sind Wanderfahrten im Kanu, Kajak und Ruderboot. Je nach Gewässerbedingungen gibt es verschiedene Sicherheitsaspekte zu berücksichtigen. Besonders wichtig ist die ausreichende Kenntnis des Fahrtenleiters in bezug auf das zu befahrende Gewässer und eine entsprechende eigene motorische Handlungskompetenz, die in den Lehrprozess eingebracht werden kann.

### Sicherheitsaspekte bei der Durchführung von Wanderfahrten

#### Gewässer und Ausrüstung

- Das Fahrtengebiet ist dem Fahrtenleiter bekannt/der Fahrtenleiter besitzt langjährige, ausreichende Erfahrungen im Umgang mit Wanderfahrten
- Der Schwierigkeitsgrad des zu befahrenden Gewässers ist auf das Leistungsvermögen der Schüler abgestimmt
- Die Ausrüstung ist vollständig und in gebrauchsfähigem Zustand (Kontrolle)
- Die Wanderfahrt wird in gemischten Bootsgruppen, sowohl Kajaks und Wandermannschaftscanadier (WMC) oder Ruderboote, durchgeführt
- Die Boote sind bei Gepäckfahrten gleichmäßig beladen

#### Personen

- In jedem Mannschaftsboot sitzt ein erwachsener Begleiter (dies kann auch ein kundiger Oberstufenschüler sein), der das Kommando führt

- Die Schülergruppe ist entsprechend vorbereitet, kennt alle wichtigen Paddelkommandos und ist in den wichtigsten Bewegungsmanövern geschult.
- Die Tagesetappen sind dem Leistungsvermögen der Schüler angepasst.
- Die Wanderfahrtgruppe bleibt auch bei schneller Strömung oder Gegenwind immer auf Rufweite zusammen.
- Erschöpfte Schüler wechseln von einem Einerkajak in ein Mannschaftsruderboot oder einen WMC.

An dieser Stelle sei nochmals darauf hingewiesen, dass Fahrten im Wildwasser einer besonderen Qualifikation bedürfen. Dennoch ist der Aspekt des Wildwasserfahrens der Vollständigkeit wegen in der folgenden Selbstüberprüfung mit aufgenommen worden.

### Aufgaben zur Selbstprüfung

1. Überprüfen Sie Ihre eigenen Vorkenntnisse und Handlungskompetenzen im Hinblick auf unterschiedlicher Gewässerbedingungen (a-d):
  - a) Seen
  - b) Kleinflüsse
  - c) Großflüsse mit schneller Strömung bzw. Gezeiteneinfluss und/oder Berufsschiffahrt
  - d) Flüsse mit Wildwassercharakter
2. Informieren Sie sich über die notwendigerweise unterschiedlichen Ausrüstungsmerkmale, Sicherheits- und Rettungsgeräte der unter 1a – d genannten Gewässer.
3. Erarbeiten Sie eine Liste möglicher Gefahrenpunkte für folgende Gewässertypen:
  - a) Großflüsse mit schneller Strömung bzw. Gezeiteneinfluss und/oder Berufsschiffahrt
  - b) Flüsse mit Wildwassercharakter und/oder vielen Natur- bzw. künstlichen Wehren

## Element 4: Lehrweg zum Erlernen der Kenterrolle

Dem Erlernen der Kenterrolle sollte eine ausgiebige Phase der Wasser- und Bootsgewöhnung vorausgehen, wobei besonders auf die Orientierung in der Kenterlage Wert gelegt werden muss (vgl. Aufgabenstellungen auf Seite 17, Arbeitsblatt Sicherheitstraining). Es ist sinnvoll in Gruppen zu üben, so dass die Partner die Drehbewegung des Bootes unterstützen können.

Alle folgenden Aufgaben sollten beidseitig geübt werden. Da bei allen Kenterrollen dem Hüftknick und dem Wegkanten des Bootes eine Hauptfunktion zukommt, sollte diese Hauptfunktionsphase zuerst geübt werden.

### Aufgaben zum Wegkanten

1. Erlernen des Wegkantens durch Händereichen eines Partners
2. Statt des Partners kann auch der Beckenrand für das Wegkanten des Bootes genutzt werden (die Partnerübungen sind vorzuziehen, da der Beckenrand einen zu festen Halt gibt).
3. Erlernen des Wegkantens mit Hilfe eines Schwimmbrettes und Unterstützung des Partners
4. Desgl. , nur ohne die Unterstützung eines Helfers

### Aufgaben zur Paddelstützrolle (= lange Rolle)

1. Ein Helfer hält das Paddel an der Wasseroberfläche im rechten Winkel zum Boot. Der Fahrer drückt sich dann am Paddel wieder hoch (Abb. 7).
2. Desgl. ohne Helfer. Der Auftrieb des Paddels wird durch ein Schwimmbrett, das am Arbeitsblatt befestigt wird, erhöht.
3. Desgl. Ohne Schwimmbrett. Der Partner korrigiert allenfalls die Paddellage zum Boot (90° Winkel).
4. Zwei Partner halten das Boot in der Seitenlage. Der Fahrer soll aus dem normalen Paddelgriff in den Kreuzgriff umgreifen und Aufdrehen.
5. Weitere Übungen unter erschwerten Bedingungen, z. B. wird eine auf dem Hinterschiff liegende Person mit aufgedreht.

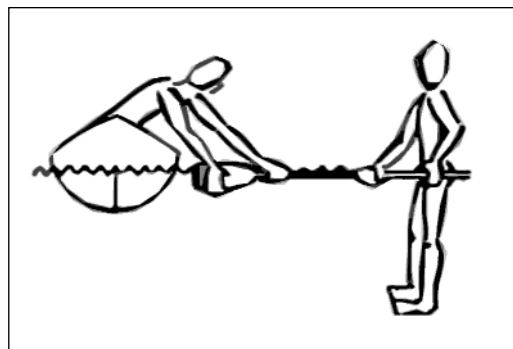


Abb. 7: Partnerhilfe beim Erlernen der Paddelstützrolle (nach Baur/Hahn/Holz, Grundlagen des Kanusports, 1977, S. 314)

### Aufgaben zur Bogenschlagrolle (= kurze Rolle)

1. Ausführen des Bogenschlags mit einem extremen Ankanten des Bootes bei jedem Paddelschlag.
2. Zwei Partner halten das Boot in Seitenlage. Der Fahrer soll das Boot durch einen Bogenschlag und durch das Wegkanten der Hüfte wieder aufrichten.
3. Der Fahrer soll sich aus der Kenterlage aufrichten, wobei ein Helfer ihm das Paddel führt.
4. Der Fahrer kentert und bringt das Paddel in eine günstige Ausgangsposition. Er soll dann zur Kenterseite aufdrehen. Das Arbeitsblatt kann zu Beginn mit einem Schwimmbrett versehen werden.
5. Desgl. , wobei der Fahrer durchrollt.
6. Festigen der Bewegung unter erschwerten Bedingungen, z. B. wird das Paddel in der Kenterlage über der Wasseroberfläche, und damit über dem Bootsrumpf, auf die andere Bootsseite gebracht, bevor der Fahrer aufdreht. (Lehrweg und Aufgaben in Anlehnung an: Jürgen Baur, a.a.O., 311-319).



## Sicherheitstraining und Erlernen der Kenterrolle im Badesee / Hallenbad

Ein kleiner Leitfaden in Form eines Arbeitsblattes

Hinweis: Für das Bilden einer Bewegungsvorstellung hilft das Video „Fit in allen Booten“

Aufgaben	Bemerkungen
1. Schwimmen und Tauchen mit Drehungen	Organisationsform wie im Schwimmunterricht
2. Einführung der Spritzdecke (Schlaufe muss sichtbar sein) und erproben verschiedener Einstiegsmöglichkeiten vom Beckenrand / Aussteigen unter Wasser in zusammengerollter Haltung. Aufziehen der Spritzdecke üben → Sicherheitstraining	Verschiedene Einstiegsmöglichkeiten anbieten, da eine Paddelbrücke bei hohen Uferbereichen schwer anzuwenden ist. Das kontrollierte Aussteigen unter Wasser als Vorbereitung auf mögliche Kenterungen im Unterricht oder auf der Wanderfahrt sollte unbedingt thematisiert und geübt werden.
3. Paddeln mit Händen Kentern & Aussteigen, Bergen und Ausleeren	Verschiedene Formen der Bootsentleerung (zu zweit, alleine) anbieten. Erhöht die Selbstständigkeit der Schüler und die Unterrichtsökonomie.
4. Spiele ohne Paddel, Staffeln	Staffeln wegen der Verletzungsgefahr ohne Paddel anbieten. Fördert das Stabilisieren unter erschwerten Bedingungen im Spiel, bringt unerwartete Kenterituation.
<b>Übungen zur Kenterrolle</b>	
1. Vorübungen für die Rolle Aufrichten mit Partnerhilfe Aufrichten am Beckenrand Aufrichten mit Schwimmbrett	Übungen ohne Paddel, Schwerpunkt Hüftknick Lange Rolle = Paddelstützrolle Kurze Rolle = Bogenschlagrolle
2. Paddelstützrolle / lange Rolle Aufrichten mit vorbereitetem Paddel Rollen aus normaler Paddelhalte	Evtl. mit Partnerhilfe, auf jeden Fall sollte der Partner mündliche Hilfen bei der Korrektur geben. (vgl. Abb. 6)
3. Bogenschlagrolle / kurze Rolle Vorübung Streichen Armführung durch Partner Blatfführung durch Partner Versuche ohne Hilfen, Individuelles Üben	Erleichterung der Bewegungsvorstellung! Zur besseren Orientierung evtl. mit Taucherbrille üben. Am Paddelblatt kann zur Unterstützung des Auftriebs ein Schwimmbrett festgebunden werden.
4. Rollen unter erschwerten Bedingungen und Spielformen: Dauerrolle, Rollen aus der Fahrt, Rollen gegen Widerstand des Partners („Wildwasser fahren“), Rollen ohne Paddel, „Kerzen“ (das Boot wird am Schwimmbeckenrand senkrecht in das Wasser gestellt, danach vom Rand in das Schwimmbecken drücken und kentern lassen), ...	Hier können „kleine Akrobatikelemente“ eingebunden werden.

## Element 5: Mannschaftsboote und Kanadierfahren

### Grundregeln

Für Fahrten auf Seen oder ruhig fließendem Gewässer gelten folgende Grundregeln:

- Der geübtere und / oder kräftigere Paddler sitzt hinten. Als „Kapitän“ bestimmt er die Fahrtrichtung.
- Der vordere Paddler bestimmt die Schlagzahl. Damit hat er viel Einfluss auf den Schlagrhythmus, denn der hintere Paddler folgen muss.
- Die Paddler sitzen jeweils links und rechts versetzt im Boot, so dass z. B. im Canadierzweier ein Paddler auf der linken Seite, der andere Paddler auf der rechten Seite paddelt.
- Ein Seitenwechsel sollte alle 10-15 Minuten erfolgen, bei geübten Paddlern können längere Wechselintervalle probiert werden.
- Das Paddel sollte möglichst nahe am Bootsrand vorbeigezogen werden, wobei eine Drehung im Schultergürtel zur Wasserseite die Zugbewegung unterstützt (vgl. Abb. 1).
- Beim Durchzug ist darauf zu achten, dass das Paddelblatt möglichst parallel zur Mittellinie bewegt wird (vgl. Abb. 1).

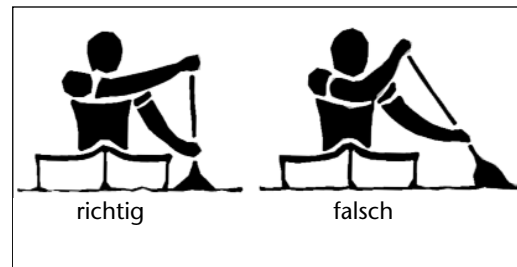


Abb. 1

### Handabstand am Stechpaddel

Um den Handabstand zu kontrollieren, hält man das Paddel waagrecht über den Kopf. Beide Ellenbogen bilden dabei einen rechten Winkel (Abb.2).

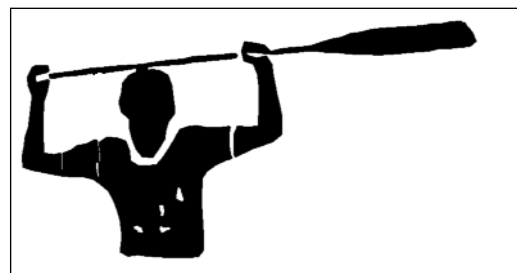


Abb. 2: Paddelhaltung

### Durchzug

Erste Phase: Paddel möglichst weit vorne ins Wasser einsetzen. Der untere Arm (Zugarm) ist gestreckt, der obere Arm (Druckarm) befindet sich in Augenhöhe.



Die obere Hand steuert das Paddel, die untere umschließt den Paddelschaft. Dabei bleibt der untere Arm gestreckt.



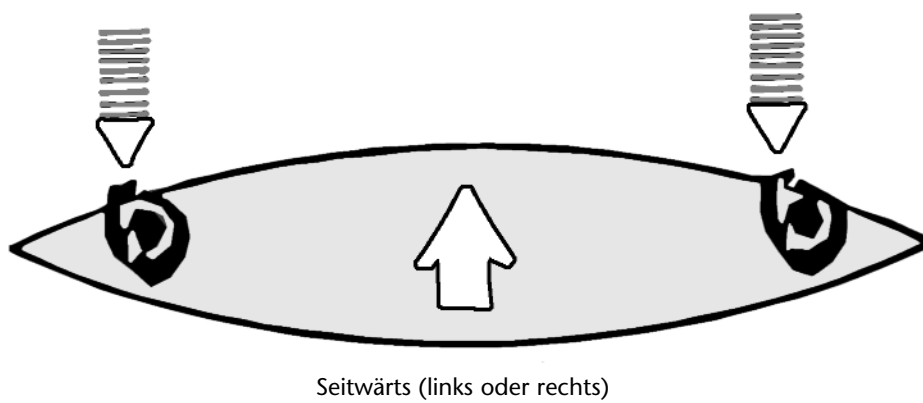
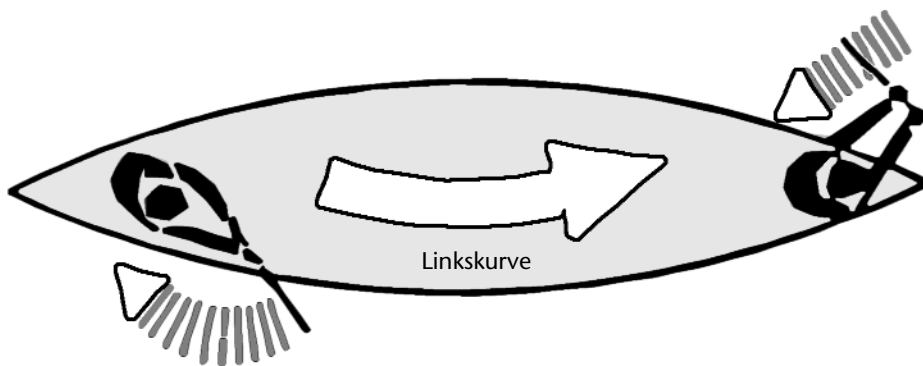
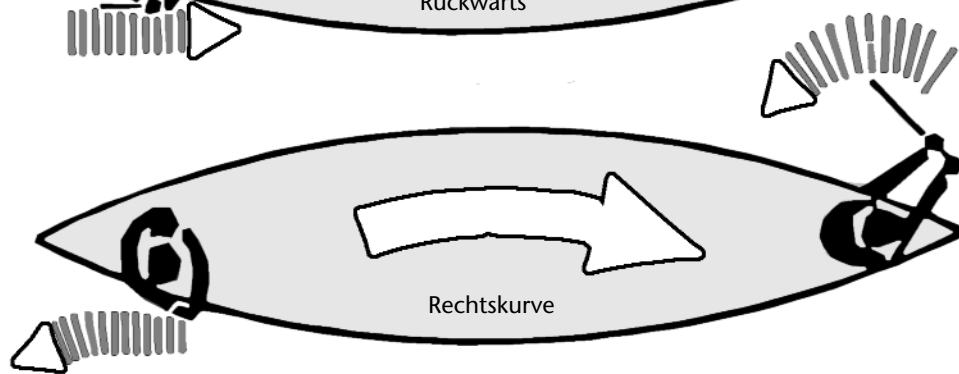
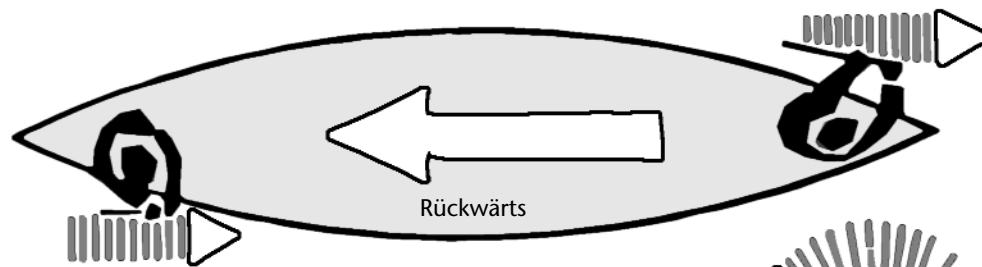
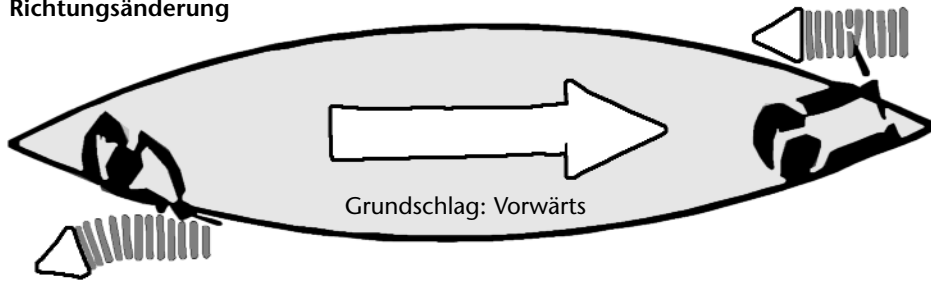
Viel Kraft kann man entwickeln, wenn die Schultern den Durchzug mit einer Drehung unterstützen. Der obere Arm unterstützt die Drehung der Schultern, indem er kraftvoll nach vorne gestoßen wird.



Wenn sich die Hand des Zugarms auf Hüfthöhe befindet, wird das Paddelblatt aus dem Wasser gehoben und für den nächsten Paddelschlag nach vorne gebracht. Dabei sollte es flach gedreht werden (Druckhand dreht jeweils den Daumen zum Bug hin!), um wenig Windwiderstand zu bieten.



Richtungsänderung



## Paddelkommandos für CIV (Vierercanadier) und CVII (WMC oder Mannschaftscanadier)

Das Kommando hat grundsätzlich der Steuermann!!

- |                                    |  |
|------------------------------------|--|
| <b>1. Vorwärts paddeln:</b>        | „Fertig machen zum Vorwärtspaddeln!<br>Alles vorwärts, los!“   |
| <b>2. Paddelarbeit beenden:</b>    | „Paddel halt!“<br>(Paddel werden auf dem Süllrand abgelegt.)   |
| <b>3. Abbremsen des Bootes:</b>    | Stooooopen, Stoppt!"<br>(Im Anschluss an "Paddel halt!" wird das<br>Stoppkommando gegeben.)  |
| <b>4. Rückwärtspaddeln:</b>        | „Fertig machen zum Rückwärtspaddeln!<br>Alles rückwärts, los!“   |
| <b>5. Wenden:</b>                  | a) „Wende über Backbord! Und los!“<br>(Backbord rückwärts, Steuerbord vorwärts)<br>b) „Wende über Steuerbord! Und los!“<br>(Steuerbord rückwärts, Backbord vorwärts) |
| <b>6. Paddel längsseits legen:</b> | „Paddel lang!“ (bei engen Durchfahrten<br>werden die Paddel der Länge nach auf das<br>Boot gelegt)   |
| <b>7. Paddel einziehen:</b>        | „Paddel ein!“ (bei möglichem Verlust durch<br>Büsche o.ä.)   |

## Element 6: Vertiefung und Hinweise auf weitere Bereiche des Kanusports

Im Jahresablauf des Kanusportunterrichts wird eine Vertiefung der genannten Inhalte in der Regel im Bereich der Wanderfahrten auf stehendem und leicht fließendem Gewässer und im Kanupolo geleistet.

Für die Bereiche Wildwasserfahren, Kanuslalom Rodeo / Squirten und Kanurennsport sind aufgrund der besonderen Bedingungen zusätzliche Fortbildungen notwendig, damit eine Vertiefung stattfinden kann.

### Wanderfahrten

- Situative Bedingungen
- Technik des Wanderfahrens
- Taktisches Verhalten bei Wanderfahrten
- Sport – Umwelt – Problematik
- Erlebnis einer Natursportart

### Kanupolo

- Situative Bedingungen
- Technische Grundlagen des Spiels
- Taktische Grundlagen des Spiels
- Handlungs- und Spielstruktur des Spiels

### Kanuslalom

- Situative Bedingungen
- Technik des Kanuslaloms
- Taktisches Verhalten im Kanuslalom
- Materialkunde
- Wettkampfregele

### Wildwasserfahren

- Situative Bedingungen
- Technik des Wildwasserfahrens
- Taktisches Verhalten im Wildwasser
- Sport – Umwelt – Problematik
- Erlebnis des Wildwasserfahrens im Rahmen einer Kompaktveranstaltung

### Kanurennsport

- Situative Bedingungen
- Technik und Taktik im Rennsport
- Materialkunde
- Wettkampfregele

### Rodeo / Squirten

- Roll- und Drehbewegungen um alle Bootsachsen mit extrem kurzen und flachen Booten

### Sportartbezogene Theorie

An dieser Stelle sei auf die weitergehende Fachliteratur, den DKV und den Landeskanuverband hingewiesen.

Einige Ideen zur inhaltlichen Gestaltung von Theorietemen finden sich in der folgenden Liste:

- Gewässerbedingungen
- Strom, Wellen, Kehrwasser, Walzen, Presswasser u.ä.
- Wehre, Floß- und Bootsgassen
- Wetterkunde
- Gefahrenkunde
- Befahrungsregeln und -regelungen
- Umweltproblematik
- Sicherheit im Kanusport
- Sicherheitsvorkehrungen
- Fahrtenregeln
- Selbst- und Fremddrettung

- Materialkunde und Pflege des Gerätes
- Funktionale Analyse der situativen Bedingungen im Kanusport
- Physische Anforderungen im Kanusport
- Physikalische und biomechanische Grundlagen im Kanusport (hydrodynamischer Lift, Wingpaddel)
- Planung, Organisation und Durchführung kanusportlicher Aktivitäten

Auf den folgenden Seiten finden sich Beispiele für die tägliche Unterrichtspraxis und Prüfungsvorschläge für den Kanusportunterricht.

## Checkliste: Möglicher Verlauf einer Grundschulung im Kanusport

- |  |                          |
|--|--------------------------|
| <b>1) Allgemeine Informationen zum Kursus</b>  |                          |
| a) An- und Abfahrt zum Bootshaus   | <input type="checkbox"/> |
| b) Schwimmsicherheit prüfen  | <input type="checkbox"/> |
| <b>2) Materialkunde und Bootshausordnung</b>   |                          |
| a) Kenntnis im Umgang mit dem Material   | <input type="checkbox"/> |
| b) Kenntnis verschiedener Bootstypen (Kajak und Canadier)  | <input type="checkbox"/> |
| c) Kenntnis der Merkmale verschiedener Paddeltypen   | <input type="checkbox"/> |
| d) Sicherer Umgang mit Bootseinbauten ' Stembrett, Sitz und Auftriebskörper  | <input type="checkbox"/> |
| e) Kenntnis im Umgang mit der Spritzdecke  | <input type="checkbox"/> |
| f) Fahrtenbuch   | <input type="checkbox"/> |
| g) Verhalten auf dem Wasser  |                          |
| i) Ansagesignal des Lehrers muss bekannt sein  | <input type="checkbox"/> |
| ii) Päckchenbildung am Steg oder auf dem Wasser für Ansagen  | <input type="checkbox"/> |
| iii) Entfernen von der Gruppe nur bis Rufweite erreicht ist  | <input type="checkbox"/> |
| iv) Fahrtenbereich bekannt geben (Stegende, zwischen zwei Brücken)   | <input type="checkbox"/> |
| <b>3) Grundtechniken</b>   |                          |
| a) Kenntnis der richtigen Paddelhaltung  | <input type="checkbox"/> |
| b) Anwendung der Grundschräge vorwärts und Rückwärts   | <input type="checkbox"/> |
| c) Anwendung Ziehschlag  | <input type="checkbox"/> |
| d) Anwendung von Kombinationsschlägen (z. B. Bogenschlag und Grundschräge)   | <input type="checkbox"/> |
| i) Unterrichtsaufgaben   |                          |
| (1) Freies Ausprobieren  | <input type="checkbox"/> |
| (2) Zielfahrten  | <input type="checkbox"/> |
| (3) Verfolgungsfahrten   | <input type="checkbox"/> |
| (4) Slalomfahrten  | <input type="checkbox"/> |
| (5) Staffelfahrten   | <input type="checkbox"/> |
| (6) Als Spiegelbild fahren (Kajak)   | <input type="checkbox"/> |
| (7) Rhythmisches Fahren (Mannschaftsboot / WMC)  | <input type="checkbox"/> |
| (8) Stoppen auf Anweisung  | <input type="checkbox"/> |
| (9) Gegenstände einsammeln   | <input type="checkbox"/> |
| (10) Gegenstände mit dem Boot versetzen,<br>ohne Paddel und Hände zur Hilfe zu nehmen  | <input type="checkbox"/> |
| (11) Sicherheitspäckchen bilden  | <input type="checkbox"/> |
| (12) Bootstausch zu zweit / über mehrere Boote hinweg  | <input type="checkbox"/> |
| (13) „Blinde Kuh“ - Fahren auf Anweisungen des Partners  | <input type="checkbox"/> |
| (14) Ausfahrten  | <input type="checkbox"/> |
| <b>4) Erweiterte Techniken</b>   |                          |
| a) Steuern im WMC oder Vierercanadier (Steuerwirkung des Paddels erfahren)   | <input type="checkbox"/> |
| b) Übungsrennboote / kipplige Boote fahren (Hilfe durch Partner am Steg<br>oder Befüllung des Bootes mit Wasser, um die Stabilität zu erhöhen) | <input type="checkbox"/> |
| c) Spielformen   |                          |
| i) Werfen und Fangen von Wasserbällen  | <input type="checkbox"/> |
| ii) Werfen im Bootskreis   | <input type="checkbox"/> |
| iii) Werfen mit unterschiedlich großen Bällen  | <input type="checkbox"/> |
| iv) Zielwerfen   | <input type="checkbox"/> |
| v) Werfen zu Mitspielern auf Zuruf   | <input type="checkbox"/> |
| (1) Folgende Spiele nur mit Helm durchführen   |                          |
| (a) Einfache Mannschaftsspielaufgaben auf dem Wasser<br>(analog Basketball / Fußball / Handball)   | <input type="checkbox"/> |
| (b) Spiel in kleinen Mannschaften auf Tore, Kanupolo   | <input type="checkbox"/> |
| d) Kenterrolle   |                          |
| i) Hüftknick mit und ohne Partner  | <input type="checkbox"/> |
| ii) Lange Rolle mit und ohne Partner   | <input type="checkbox"/> |
| iii) Kurze Rolle mit und ohne Partner  | <input type="checkbox"/> |
| e) Ausfahrt auf strömendem Wasser / Kleinflussfahrt / Wehrbefahrung  |                          |
| i) Fahren in der Strömung / Stromzuge  | <input type="checkbox"/> |
| ii) Ein- und Ausschlingen  | <input type="checkbox"/> |

## Prüfungsvorschläge, Lernerfolgskontrolle, Notenfindung

Neben den technischen Fertigkeiten im Kajak und Canadier bieten sich im Bereich Sek. 1 vor allem spielerische Aufgabenstellungen zur Überprüfung der koordinativen Fähigkeiten und des technischen Niveaus der Schülerinnen und Schüler an.

Dafür können alle genannten Unterrichtsinhalte herangezogen werden, die durch abhaken als „erfüllt oder „nicht erfüllt“ gekennzeichnet werden.

Auf reines „Zeitfahren“ als Prüfungskriterium sollte verzichtet werden. Kanusport bietet aufgrund seiner Vielfältigkeit eine große Palette von Aufgabenstellungen an.

- Bei 50m eine 360° - Wende um eine ausgelegte Boje
- Danach 25m Rückwärtsfahrt durch ausgelegtes Bojentor und anschließende Wende 180°
- 25m Grundschiel vorwärts zur Startboje zurück
- Nach Passieren der ersten Boje Ziehschiel seitwärts bis zum Steg

Es wird individuell die Eingangszeit jedes Schülers gemessen. Nach entsprechenden Unterrichtseinheiten kann eine zweite Zeit im gleichen Slalomparcours gemessen werden. Die individuelle Verbesserung kann zur Notengebung herangezogen werden.

### Weitere Prüfungsformen

Wichtig: Zur individuellen Benotung muss der Könnensstand der Schüler am Beginn der Unterrichtseinheit beachtet werden.

### Slalomparcours / Geschicklichkeitsparcours mit folgenden Aufgabenstellungen:

- Start am Steg (festliegend)
- Mittels Ziehschiel zwei Bootslängen zur ersten Boje
- Nach Erreichen der Boje 50 m Grundschiel vorwärts, dabei nach 25m durch Bojentor fahren

### Beispiel (sollte auf die jeweiligen Gruppenverhältnisse abgestimmt werden):

- Verbesserung um 60 Sekunden → sehr gut
- Verbesserung um 50 Sekunden → gut
- Verbesserung um 40 Sekunden → befriedigend
- Verbesserung um 30 Sekunden → ausreichend
- Verbesserung um 20 Sekunden → mangelhaft
- Verbesserung um 10 Sekunden → ungenügend

## Analysebogen: Kajakeiner, Übungsrennboot, technische Ausformung der Bewegung

	vorhanden	überwiegend vorhanden	überwiegend nicht vorhanden
<b>I Körperarbeit</b>			
• Oberkörper leicht zum Bug geneigt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Gestreckter Arm auf der Arbeitsseite beim Einsatz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Schulter Arbeitsseite zum Bug gedreht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Knie Arbeitsseite angebeugt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Knie Gegenseite gestreckt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Schulterdrehung Arbeitsseite in Zugrichtung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Gegenschulter drückt zum Bug	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Handgelenke Gegenseite gerade	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Ausheben Arbeitsseite kurz hinter der Hüfte	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>II Wasserarbeit</b>			
• Einsatz Arbeitsblatt weit vorne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Volles Eintauchen Arbeitsblatt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Geradliniger Durchzug Arbeitsblatt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Gleichmäßiger Durchzug	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Ausheben des Arbeitsblattes ohne Bremswirkung (Wasser ausheben)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Blatt auf Gegenseite in Schulterhöhe zum Bug drücken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



## Kanusport in der Praxis: Ein Beispiel der Gesamtschule Walddörfer „Oberstufenkurs Natursport mit Schwerpunkt Kajak“

Vorlage und Idee von Jürgen Sievers-Tausch,  
Lehrer an der GS Walddörfer

Der Bereich Kajak umfasst ca. die Hälfte bis zwei Drittel der Kurszeit eines Semesters. In der kalten Jahreszeit wird z. B. in der Halle geklettert. Abhängig von der zur Verfügung stehenden Zeit und den organisatorischen Möglichkeiten sind Kürzungen / Streichungen bei der Exkursion bzw. beim Kentertraining vorzunehmen.

Es wird davon ausgegangen, dass sich die meisten Kursteilnehmer in der Regel geringe Vorerfahrungen und bisher keine professionelle Schulung erhalten haben.

Der Unterricht kann auch in Blöcken erteilt werden, sodass in einigen Wochen auch kein Unterricht stattfindet.

Die Gesamtunterrichtszeit entspricht der eines normalen Grundkurses.

Die Gruppengröße sollte 16 nicht überschreiten, es sei denn, eine zweite ausgebildete Fachkraft mit Vorkenntnissen und der entsprechenden Rettungsfähigkeit steht zur Verfügung.

Die Kursinhalte setzen sich aus den drei Einheiten zusammen:

- Kentertraining im Schwimmbad - Schwerpunkt: Sicheres Aussteigen (wünschenswert ist ein zweiter Termin mit dem Schwerpunkt: Hüftschwung / Kenterrolle)
- Schulung von Grundtechniken mit kleinen Ausfahrten auf Zahmwasser
- prüfungsbezogenes Üben und Prüfung von Grundfertigkeiten

Als zusätzliche Unterrichtseinheit wird, je nach verfügbarer Zeit eine Exkursion angeboten, die vertiefenden Charakter hat (vgl. Seite 20 dieser Handreichung)

- Exkursion auf (z.T.) fließendem Gewässer - auf der Seeve (Befahrungsregelungen beachten) mit Einführung in Wildwasser-Grundtechniken

Inhalt	Zeitbedarf
Vorbesprechung	(15 min)
Vorbereitung des Kentertrainings (Videos)	30 min
Kentertraining	mindestens 60, besser 90 min pro Schüler, zwei Gruppen nacheinander
Schulung von Grundtechniken	3 Zeitstunden/ 4 Unterrichtsstunden im Block
Schulung von Grundtechniken	3 Zeitstunden/ 4 Unterrichtsstunden im Block
Prüfung von Grundfertigkeiten	3 Zeitstunden/ 4 Unterrichtsstunden im Block
Exkursion Heidefluss (Seeve)	ganztägig, Wochenende
alternativ: Exkursion zur Oberalster	ganztägig, Wochenende
alternativ: längere Ausfahrt auf Kanälen und Außenalster (auch mit Kanadiern)	drei bis vier Stunden

## Kentertraining

### Schwerpunkt: Sicheres Aussteigen in Kenterlage

#### Einweisung / Informationen an Land

- Schonung des Bades, Einhalten der räumlichen Begrenzungen
- Einsteigen im Flachen, Kenterübungen im tiefen Stehbereich
- Rückengerechtes Entleeren des Bootes
- Sitz im Boot - Haltung und Schenkelstützen
- „Rolle vorwärts“ zum Aussteigen aus dem Boot - Orientierung des Körpers zum Bug hin
- Verhinderung des Wassereintritts in die Nase
- Bedienung der Spritzdecke
- Gruppenbildung, Zuordnung der Boote (nach Könnensstand, Größe oder frei)
- Absicherung des Kenternden durch (zwei) Helfer, Verpflichtung zur Absprache

#### Kenterübungen

Jedem Boot sind 3 (2-4) Schüler zugeordnet. Aufgaben der nicht im Boot sitzenden Schüler: Absicherung, Helfen beim Schließen der Spritzdecke, Verschieben des Bootes, Beobachtung und Rückmeldung an den Übenden.

Die Übungsfrequenz der einzelnen Übungen hängt ab von dem Gelingen der einzelnen Übungen, geschickte Schüler können schnell zur nächsten Stufe übergehen. Jeder soll aber mindestens 3x mit eng sitzender Spritzdecke und Zeitverzögerung und ohne Nasenklammer gekentert und erfolgreich ausgestiegen sein.

- Aus der Schwimmlage ins Boot einsteigen, kipeln, dann Kentern mit „Rolle vorwärts“
- Abziehen der Spritzdecke probieren
- Kentern mit „Rolle vorwärts“ - mit einer locker sitzenden Spritzdecke
- Kentern mit „Rolle vorwärts“ - mit einer locker sitzenden Spritzdecke - mit Zeitverzögerung (Takt klopfen auf dem Bootsboden)

- Kentern mit „Rolle vorwärts“ - mit einer fest sitzenden Spritzdecke
- Kentern mit „Rolle vorwärts“ - mit einer fest sitzenden Spritzdecke - mit Zeitverzögerung (Takt klopfen auf dem Bootsboden)
- Übender sitzt mit geschlossenen Augen im Boot, wird plötzlich von Helfern gekentert, Aussteigen
- Aussteigen ohne Benutzung der Schlaufe der Spritzdecke

#### Hüftschwung - Paddelstützrolle

Nach dem Erlernen des sicheren Aussteigens kann für weitere Übungen eine Nasenklammer eingesetzt werden

Der Hüftschwung wird beidseitig geübt. Bei schnellen Lernfortschritten kann rasch ein (gehaltenes) Paddel eingesetzt werden, um in der knapp bemessenen Zeit eine erste Paddelstützrolle zu erlernen (wenige Schüler).

- Demonstration des Hüftschwunges
- Hüftschwung mit Handfassung durch Helfer
- Hüftschwung am Beckenrand
- Hüftschwung mit Zureichen von Auftriebshilfen (Schwimmbretter, Ball - Auftrieb reduzieren)
- Hüftschwung mit Auftriebshilfen - nach dem Durchkentern
- Auf Verletzungsgefahr bei falsch ausgeführter hoher Paddelstütze hinweisen.
- Reduzierung der Hilfe: Paddel ausrichten, Paddel loslassen, Schlag aufs Boot als Startsignal
- Paddelstützrolle: Mit hoher Paddelstütze sanft ins Wasser hineingleiten. Paddel selbst ausrichten
- Paddelstützrolle mit beim Kentern zum Boot paralleler Paddelhaltung
- Paddelstützrolle mit beim Kentern zum Boot paralleler Paddelhaltung - mit Durchkentern

### **Kentertraining Schwerpunkt: Hüftschwung - Paddelstützrolle**

Die bereits für die erste Einheit beschriebenen Übungen werden - je nach Könnensstand und Lernfortschritt individuell dosiert - wiederholt bzw. erstmalig ausgeführt. Zusätzlich sind in dem Bereich weitere Aufgabenstellungen möglich.

#### **Hüftschwung - Paddelstützrolle (weitere Übungen)**

- Aufrichten am fremden Boot
- Schwimmen mit dem Boot in Kenterlage zum Rand, dort Hüftschwung
- Ball zuwerfen, beim Fangen kentern, Hüftschwung mit Ball als Auftriebshilfe
- (Langsames) Kanten des Bootes - Verhindern der Kenterung durch Paddelstütze und Hüftschwung
- Hohe Paddelstütze (kein vollständiges Kentern)
- Aufrichten eines Gekenterten durch Übergreifen und Drehen des Bootes - Unterstützung durch Hüftschwung des Gekenterten

### **Andere Formen der Kenterrolle - Schwerpunkt Bogenschlagrolle**

- Bogenschlagrolle mit geführtem Paddel
- Ausgangslage der Bogenschlagrolle - (hin und her) Glitschen mit dem Paddel
- Bogenschlagrolle mit Auftriebshilfe am Paddel
- Bogenschlagrolle mit individueller Fehlerkorrektur (Ausrichten und Kanten des Paddels, Gegenarm - nahe an Körper und Boot, zeitlich-dynamischer Ablauf, Hüftschwung mit geringer Belastung des Paddels)
- Anschwimmen zum Paddel - beliebige Rolle
- beliebige Rolle mit Helfer als Ballast hängend am Bug (und am Heck)
- beliebige Rolle nach dem Wechsel des Paddels in Kenterlage über dem Bootsboden auf die andere Seite
- Kentern aus dem Fahren heraus - beliebige Rolle
- Handrolle - evt. mit „Hundekraulen“
- Rolle mit Bogenschlag rückwärts
- Einsteigen ins gekenterte Boot - beliebige Rolle bei offener Spritzdecke
- Einsteigen ins gekenterte Boot, Spritzdecke schließen und beliebige Rolle.
- Die Rolle soll immer mit Körpervorlage erlernt werden.

## Schulung von Grundtechniken

### (1. Einheit)

#### Schwerpunkt: Vortrieb erzeugen, geradeaus fahren

##### Allgemeine Informationen

- Örtliche Gegebenheiten (Revier, Wassertemperatur (> 12°C), Ruderer, Toilette, Umziehen, ...)
- Die wichtigsten Verkehrsregeln, Verhalten gegenüber anderen Wassersportlern
- Zusammenstöße bei Wildwasserbooten aus PE
- Verhalten als Lerngruppe, wie verhalte ich mich bei Kenterungen ...

##### Einweisungen ins Material

- Bootstypen, Variationen bei Paddeln, Schwimmwesten etc.
- Umgang mit dem Material
- Zuordnung von Booten
- Einbau / Aufblasen von Spitzenbeuteln
- Einstellung des Sitzes, Sitzhaltung

##### Einweisung in Grundtechniken

- Paddelhaltung, Drehung des Paddels, Paddelzug mit „fester Faust“, Gegenseite drückt mit „lockeren Fingern“.
- Anlegen der Spritzdecke (Voraussetzung: Kentertraining).
- Trockenübung: Öffnen bei geschlossenen Augen, dabei 10 Sekunden Luft anhalten.
- Einsteigen / Aussteigen mit / ohne Paddelbrücke
- Start vom Steg

##### Aufgaben auf dem Wasser

- Freies Probieren in Stegnähe
- Paddeln nur mit den Händen
- Paddeln zur (breiteren) Übungsfläche
- Versammeln auf dem Wasser, paarweise Begrüßung (Boote antiparallel, beide Hände reichen) oder „Ausruhen“ auf dem parallel liegenden Partnerboot
- Austausch erster Erfahrungen (Bootsdrehung, Krafteinsatz, Timing ...)
- Bogenschlag - Drehung des Bootes (vorwärts / rückwärts)
- Bogenschlag - Vorwärtsfahren in Schlangenlinien auf ein Ziel zu (Viereck-Parcours)
- Grundschatz - Vorwärtsfahren geradeaus

auf ein Ziel zu (Viereck-Parcours)

- Variabler / Misch-Schlag, Schwerpunkt: Timing, Rumpf- und Krafteinsatz
- Verfolgungsfahren (Partnerübung mit 2-3 Booten) - langsam, auch mit definiertem Abstand
- Steuerwirkung des Paddels im letzten Schlagdrittel bei Bogenschlägen - Paddel hin- und herführen („Schwanzwedeln“)
- Einseitiges Paddeln mit Einsatz des Paddels als Steuer
- Rückwärts Paddeln
- Glitschen mit dem Paddel auf der Wasseroberfläche (hin- und zurück)
- Stoppen und Drehen mit der flachen Paddelstütze
- Verfolgungsfahren (Partnerübung) mit Stoppen
- Slalomfahren in der Gruppe
- Kontrolliertes Rammen (nur bei PE-Booten)
- Auf ein Boot zufahren (90°) und rechtzeitig Stoppen / Abdrehen (Partnerübung), evt. in Kombination mit Bogenschlag zum Umfahren des Bootes
- Paddelsprint zu zweit, ca. 50 m (erster kleiner Test)

#### Spielerische Aufgaben (1. oder 2. Einheit), z.T. mit erhöhtem Kenterrisiko

- Sternformation der Boote
- Zuwerfen von Tennisbällen, Frisbees ...
- Staffel mit Tennisbällen
- Abbacken
- „Bulldozer“ (Bootrettung) 2 Boote schieben 1 Boot weg
- Katz und Maus mit 1-2 Helfern für die Maus - mit kontrolliertem Rammen
- "Wer fürchtet sich vorm (schwarzen Mann) Paddelmann" - Fangspiel mit kontrolliertem Rammen
- Balancieren vom Steg aus über nebeneinander liegende Boote
- Umdrehen eines gekenterten Bootes

#### Ausfahrten (1. oder 2. Einheit)

- Wasserseitiges Stoppen zur Verhinderung von Uferkontakten im „Notfall“ bei engen Gewässern
- Sehr kurze Ausfahrt, enges Gewässer: Inselkanal
- Kurze Ausfahrt: Rathenaukanal
- Mittlere Ausfahrt entlang des Alsterkanals

## Schulung von Grundtechniken

### (2. Einheit)

#### Schwerpunkte: Richtungsänderung, Ziehschlag und Anlegen

Wiederholung bzw. Nachholen von Aufgaben der 1. Einheit - teilweise Binnendifferenzierung

#### Aufgaben an Land

- Demonstration von Stütztechniken und Ziehschlag, evt. erstes Üben an Land vom Steg aus

#### Aufgaben auf dem Wasser

- Blindfahren geradeaus - mit Absicherung durch einen Partner
- Blindfahren mit Richtungsänderung, Verfolgung des Partners, der gibt akustische Signale
- Boote nebeneinander versammeln
- Ziehschlag mit / ohne Herausnehmen des Paddels
- Ziehschlag - Boote bewegen sich aufeinander zu / voneinander weg (Partnerübung)
- Kippeln
- Fahren mit gekantetem Boot - geradeaus und im Kreis

- Anlegen am Steg bei etwa rechtwinkliger Anfahrt: Stoppen / Drehen mit Paddelstütze und Verhinderung des Überdrehens mit gehaltenem Ziehschlag hinten
- Evt. Schneiden des Paddels durchs Wasser (ohne Fahrt) - leichtes Aufdrehen des Paddelblattes
- Evt. „Duffekschlag“ (Kombinationsschlag aus Ziehschlag vorne und darauffolgendem Bogenschlag vorwärts. Desgl. auch rückwärts möglich)
- Einfahren „ins Kehrwasser“ üben an den Ecken der Bootsstege, Drehung durch Bogenschlag und flache Paddelstütze oder „Duffekschlag“

#### Zusatzaufgaben mit höherem Kenterrisiko

- Fahren mit Bogenschlag und Kippeln (entspricht nicht der normalen Fahrweise)
- Hüftschwung am Steg
- Kanten des Bootes - flache Paddelstütze und Hüftschwung (nur mit Spritzdecke)

## Üben von Prüfungsaufgaben und Prüfung

- Auslegen von Bojen
- Umfahren von Bojen
- Bojenslalom
- Wiederholung bzw. Nachschulung, teilweise Binnendifferenzierung
- Üben von Prüfungsaufgaben

#### Prüfungsaufgaben

- Vorwärtspaddeln - geradeaus vom Beobachter weg auf ein Ziel zu und zurück  
Kriterien: Richtungsstabilität, Kurskorrekturen, Rumpf- und Krafteinsatz, Geschwindigkeit
- Ziehschlag beidseitig - vom Steg weg und zum Steg hin  
Kriterien: Flüssiger Ablauf, Richtungsstabi-

lität, ggf. Korrektur durch Variation des Paddeleinsatzes

- Anlegen am Steg - aus zügiger, etwa rechtwinkliger Anfahrt, Paddelstütze vorzugsweise auf der Seite des letzten Vorwärtsschlages  
Kriterien: Flüssiger Ablauf, Einsatz von Paddelstütze und (gehaltenem) Ziehschlag, sanftes Anlegen
- Paddelsprint: Slalom um 5 Bojen, zurück auf geradem Weg, mit Zeitmessung  
Kriterien: gestoppte Zeit, Paddeltechnik und Ausmaß der Richtungsänderungen beim Anfahren der Bojen, enges Umrunden der letzten Boje, Paddel darf jenseits der Boje sein  
Bei niedrigen Wassertemperaturen kein Zeitfahren!



## Rudersportunterricht

## Inhalt

## Rudersportunterricht

Rudern lernen – Lehrweg Skiff	33
Elemente des Ruderunterrichts	33
Element 1: Vertraut machen mit dem Gerät, der Bootshausorganisation und erste Erfahrungen im Boot	34
Element 2: Vorwärtsrudern und einfache Bootsmanöver	36
Element 3: Festigung Grobkoordination Skullen und schwierige Bootsmanöver	37
Element 4: Erwerb weiterer Sicherheit und Verfeinerung der Grobkoordination	38
Element 5: Rudern im Mannschaftsboot	40
Element 6: Orientierung über die Bereiche des Ruderns	41
Lehrweg Gig - Anfängerausbildung in der Mannschaftsgig	41
Bewegungsbeschreibung Skullen	40
Fehlerkatalog und Korrekturen	42
Wasserfassen	42
Durchzug	43
Endzug	45
Tipps für die Unterrichtsorganisation	47
Ruderbefehle	48
Vor und nach der Fahrt	49
Prüfungsbogen für den Unterricht	50
Techniktest Skullen	52
Bewertungsschema für Ergometertests	53
Streckentests	54
Wintertraining	55
Trainingsmittelkatalog für das Training in der Halle	55



## Rudern lernen

### Lehrweg Skiff

In der Anfängerausbildung sollte zunächst das Skiff eingesetzt werden, da dieses der beste Trainer ist: Rudern ist in hohem Maße eine Balancesportart. Das Skiff reagiert auf jede noch so geringe Veränderung der Körperhaltung mit einer Veränderung der Boots- lage, so dass fehlerhaftes Verhalten von den Anfängern direkt wahrgenommen und korrigiert werden kann. In den lagestabilen Gigbooten fehlen diese Rückmeldungen. Darüber hinaus kann das Lerntempo den unterschiedlichen Lernfähigkeiten der Schüler angepasst werden und der Übergang von Skiff in die Gig ist leichter als umgekehrt. Sehr ängstliche Schüler können im C-Einer sicher aber dennoch ungestört von den ebenfalls unerfahrenen Mitschülern den Lehrweg Skiff durchlaufen.

Der „Lehrweg Gig“ sollte nur dann gewählt

werden, wenn die Bedingungen den Lehrweg Skiff nicht zulassen, dies wären in erster Linie niedrige Wassertemperaturen oder starker Wind, aber auch stark strömende Gewässer und Berufsschiffahrt.

Durch Variationen in den Bewegungsaufgaben und dem Einsatz unterschiedlicher Bootstypen können die erforderlichen Komponenten für einen erfolgreichen Lernprozess geschaffen werden, vorausgesetzt: Man hört, sieht und fühlt!

Unabhängig von den persönlichen Motiven oder Zielsetzungen, bleiben den Anfängern und damit auch den vermittelnden Übungsleitern sechs Lernstufen bei der Grundlegung im Rudern, die aufeinander aufbauen und deren Beherrschung für alle Ruderbereiche, ob sich die Anfänger für das Rennrudern, das Wanderrudern oder Freizeitrudern entscheiden, notwendig sind.

## Elemente des Ruderunterrichts

Wir gliedern die Vermittlung der Rudertechnik didaktisch in 6 Elemente. Alle Elemente sind aufeinander bezogen und stellen keine hierarchische Ordnung oder zwingende Abfolge dar. Der Lehrer wählt, bezogen auf seine Zielsetzung und Motive in Abhängigkeit von

Lerngruppe und Rahmenbedingungen, angemessene Inhalte aus den Elementen aus.

Es kann im laufenden Unterrichtsvorhaben immer wieder sinnvoll sein, auf eines der Anfangselemente zurückzugreifen, um Techniken oder Manöver zu festigen.

## Element 1: Vertraut machen mit dem Gerät, der Bootshausorganisation und erste Erfahrungen im Boot

Teilziele	Fachausdrücke	Hinweise & Korrekturen
Information: prinzipielle Boots- und Ruderarten, angemessene Ruderbekleidung	Gigs, Rennboote, Skulls, Riemen, Dolle, Ausleger, Rollbahn, Stemmbrett	Ruderkleidung Boothausordnung Sicherheitshinweise
Ruder (Skulls und Riemen), Steuer	Blatt, Schaft, Manschette, Klemmring, Steuer(-leine)	Lagerung der Boote, Bootspflege
Boote/Mannschaften eintragen	Fahrtenbuch, Fahrtziel	Ein-/Austragen vor/nach der Fahrt, Kilometer
Behandlung des Materials, Tragen der Boote	Bug, Heck, Bordwand	Richtiges Tragen und Lagern der Skulls („Blätter nach vorn!“, „nebeneinander mit der Blattkante auf den Steg!“) Aufstellung beim Tragen der Boote („Nicht an den Auslegern tragen!“)
Einsetzen und Herausheben der Boote	Kiel, Schwert	Gigs über Kiel, auf Ausleger achten; Boote mit Schwert parallel zum Bootssteg
Einlegen der Skulls	Backbord, Steuerbord	Skulls auf der richtigen Seite, Dollen in richtiger Stellung („offen zu den Füßen!“), Blatt auf der Landseite zuerst und mit Wölbung nach oben auf dem Steg legen
Ein- und Aussteigen	Fußbrett, Dollenbügel	Ruder festhalten, Dollen zuschrauben, Rollsitzeinstellung, nur auf das Trittbrett treten
Einstellen des Ruderplatzes	Stemmbrett, Stemmbrettschraube	Schrauben fest, Kontrolle der richtigen Einstellung in Aus- und Rücklage („Daumen am unteren Rippenbogen im Endzug!“)
Grundstellung, Sicherheitsstellung, richtige Handhaltung	Orthogonalstellung Griffe, Innenhebel	Blätter flach auf dem Wasser, Position der Innenhebel, Hände/Griffe „links über rechts!“
Blattstütze erfühlen durch Balance- und Schaukelübungen im Skiff		Partner hält Heck am Steg fest, Bewegungsaufgaben siehe unten
Blattlage beim Durchzug erfühlen durch einseitiges Vorwärts- und Rückwärtsrudern re./li. im Wechsel nur mit den Armen	Blattlage Ab-/aufgedrehtes Blatt Führen des Blattes über Wasser – ankanten	Finger- und Handhaltung („Handgelenk ist gerade, wenn das Blatt senkrecht ist!“), „Daumen auf das Griffende(!) rudernde Hand wird über der ruhenden geführt
beidseitiges Vorwärts- und Rückwärtsrudern aus den Armen		Partner hält Boot mit einer langen Leine am Heck fest, Handführung: „Rechts vor links und links über rechts!“

**Aufgabenstellungen, Spielformen:**

- Beobachtungsaufgaben: „Wie machen es die anderen Ruderer (z. B. beim Einsteigen, Einstellen, Boot tragen)?“ „Wie kann man sich das Einlegen der Ruder auf der richtigen Seite leichter merken (z. B. die Gedächtnisstütze: „Ruderer rudern rechts rot“ oder „rechte / r Hand / Fuß rot = backbord!“)?“ „Wie kann ich mein Boot gerade legen?“ „Wie schwimmen meine Blätter richtig durch das Wasser, wann tauchen sie zu tief ab?“ Partner korrigieren sich gegenseitig!
- „Lasst die Blätter auf dem Wasser liegen und schaukelt das Boot, indem ihr die Hände und Griffe abwechselnd auf und ab bewegt.“
- „Legt die Blätter flach aufs Wasser, fixiert Eure Griffe über den Oberschenkeln und versucht, mit dem Körper das Boot zum Schaukeln zu bringen.“ „Jetzt versucht es noch einmal mit senkrechtem Blatt – vorsichtig, was passiert jetzt?“
- „Wiederholt die zweite Übung und versucht, die Ruder kurz loszulassen.“
- „Drückt beide Innenhebel der flach gedrehten Blätter ins Boot (Griffe zu den Füßen) und kippt mit Hilfe des Oberkörpers von einer Seite zur anderen.“
- „Leg die Blätter flach aufs Wasser, drück die Innenhebel ins Boot und versuche das Skiff auszubalancieren.“ Variation: Blätter stehen senkrecht im Wasser.
- „Kantenspiel: Lass die Blätter beim Vor- und Rückrollen auf dem Wasser gleiten, dabei soll das Boot keinen Vortrieb erfahren.“

**Lernspiele**

Das Rudergerät kennen lernen, Arbeitskarten für den Unterricht (Arbeitskarten kopieren, ausschneiden und laminieren)

Die Schüler haben sich mit den Bezeichnungen der Bootsteile vertraut gemacht (Arbeitsblatt Bootsteile als Hausaufgabe). Als Lernerfolgssicherung und Lernkontrolle kann diese Aufgabe eingesetzt werden. Sie wird als Kleingruppenarbeit durchgeführt. Je nach Anzahl der Gruppen werden unterschiedliche Boots-

typen (z. B. Vierer und Skiffs) mit dem Kiel nach unten auf Gurtböcken gelagert. Die Schüler erhalten die ausgeschnittenen Kärtchen und müssen sie mit Klebestreifen an den entsprechenden Bootsteilen anbringen. Achtung – alle Kärtchen lassen sich nicht an jedem Bootstyp unterbringen. Sind alle Kärtchen angebracht, kontrolliert der Lehrer oder ein Schüler (Experte) das Arbeitsergebnis, macht Korrekturen und bespricht mit Hilfe des Arbeitsblattes „Bootsteile“ die Lösung mit der Gruppe.

Diese Arbeitskarten befinden sich am Ende des Ruderteils in Originalgröße als Kopiervorlage (S. 56 / 57).

Ruderplatz 2	Bug
Ruderplatz 1	Bugball
Ruderplatz 3	Steuersitz
Ruderplatz 4	Steuer
Wellenbrecher	Steuerbord
Backbord	Heck
Einsteigbrett	Rollbahn
Stembrett	Steuerleine
Gondelleiste	Ausleger
Querlager	Dolle
Auslegerspant	Dollenstift
Dollenbügel	Dollbord
Außenhebel	Griff
Innenhebel	Klemmring
Manschette	Kiel
(Ruder-)Blatt	Deck
Diagonalverstrebung	Rumpf
Blatthals	Flosse

## Element 2: Vorwärtsrudern und einfache Bootsmanöver

Teilziele	Fachausdrücke	Hinweise & Korrekturen
Festigung des Gelernten		Kurze Wiederholung der UE 1
Rudern unter ständiger Verlängerung des Rollwegs → Schlagaufbau!	„Schlagaufbau“ Auslage, Rücklage, Durchzug, Endzug, Schlaglänge	Achten auf: Körperhaltung, Handhaltung, -führung, Blattführung, Rollarbeit, Rollweg
Orientierung im Revier		„Achtung, schau dich jeden 3. Schlag um!“
Fahrt abbremsen, Abstoppen	Stoppen	Blattstellung, dosiertes Abstoppen
Richtungsänderung durch Überziehen	Backbord/Steuerbord überziehen	übertriebene Bewegungen? Einsatz
Lange Wende	Wende über Backbord/ Steuerbord	Einseitiges Rudern, anderes Blatt flach
Zielrudern		Gleichmäßiger Durchzug auf Back-/Steuerbord

### Aufgabenstellungen, Spielformen:

- Schlagaufbau, d.h. der Ruderschlag wird allmählich aufgebaut und der Rollweg ständig verlängert => a. Rudern nur aus den Armen („Oberkörper, Beine fest!“), b. nur Arme und Oberkörperschwung („Beine fest!“), c. rollen über 1/4 Rollbahn, d. 1/2 Rollbahn („Hände über die Sprunggelenke“), e. 3/4 Rollbahn („Hände über die Fußspitzen“) und f. volle Rollbahnlänge („Unterschenkel stehen senkrecht“)
- „Schließt die Augen und dreht die Blätter mehrmals auf und ab. Ist die Handhaltung und die Blattlage noch richtig?“
- „Zieht 5 Schläge auf Backbord stärker! Was passiert?“
- „Zieht abwechselnd 5 (oder 3, 2, 1) Schläge mit der rechten Hand, dann mit der linken Hand.“
- „Wie orientiert man sich auf dem Wasser?“
- Zielrudern -> durch zwei Bojen rudern
- „Wann sieht man sich beim Kurshalten am günstigsten um?“
- „Wer stoppt am nächsten zu einer Linie / Boje?“

## Element 3: Festigung Grobkoordination Skullen und schwierige Bootsmanöver

Teilziele	Fachausdrücke	Hinweise & Korrekturen
Festigung des Gelernten		Wiederholung der UE 1 und 2
Ein- und Aussteigen ohne Hilfe		
beidseitiges Rückwärtsrudern unter ständiger Verlängerung des Rollwegs	Rückwärtsrudern	Blattstellung, Handhaltung, Handführung
Wenden	Wende über Back-Steuerbord	gleichmäßiges Tempo für vor- und rückwärts
An- und Ablegen vom Steg		Anfahrt (-winkel), zu früh, zu spät gestoppt? Bedingungen (Wind, Wellen, Strömung) beachtet?

### Aufgabenstellungen, Spielformen:

- Zielrudern vor- und rückwärts durch zwei Bojen oder auf eine Boje zu
- Kurze Wende über Backbord: abwechselnd einen Schlag Steuerbord vorwärts und einen Schlag auf Backbord rückwärts
- komplette Wende über Backbord, Steuerbord
- „Wer fährt am schnellsten einen Kreis links (rechts) herum?“
- „Wer schafft eine Wende (180° oder 360°) mit den wenigsten Schlägen?“
- „Wer hat am schnellsten dreimal um 360° gedreht (beide Seiten)?“
- Kombinationsübung: etwa 50 m rückwärts auf ein Ziel rudern, Wende über 360° und vorwärts weiter rudern
- Abstoppen einseitig, beidseitig
- versuchen, vorwärts und rückwärts am Steg anzulegen
- Rudererstaffel: Gruppe in zwei Mannschaften teilen, jeweils ein Ruderer umrudert eine Boje, legt wieder an, steigt aus, der nächste steigt ein, fährt wieder los usw.
- Slalomparcours: Vorwärtsrudern, zwischen Bojen durch, Wende um 180°, rückwärts auf ein Ziel zu, abstoppen, unter einem Hindernis durch, einen Gegenstand im Wasser aufnehmen, einen Ball in Eimer werfen usw. - der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt!
- Ballspiele wie Treibball u. ä.

## Element 4: Erwerb weiterer Sicherheit und Verfeinerung der Grobkoordination

Teilziele	Fachausdrücke	Hinweise & Korrekturen
Wiedereinstieg ins Skiff nach dem Reinfallen	Kenterübungen	Skulls senkrecht zum Boot und fixiert? Rollsitze zum Bug rollen
Rudern in Wellen	Hochscheren, Abscheren	Sicherheitsstellung? Boot parallel zu den Wellen stellen
Passieren schmaler Stellen	Ruder lang	Genügend Fahrt? Griffe festhalten
Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit - Ausbalancieren nach dem Vorwärts-/ Rückwärtsrudern	„Freiwasserrudern“ „Fliegen“ Umkehrphasen	Einsetzen u. Ausheben korrekt? Umkehrphasen
Rudern mit wechselnden Krafteinsätzen und verbesertem Bewegungsrhythmus	Schlagfrequenz, Start, „Druckaufbau“	Roll- u. Durchzugsgeschwindigkeit korrekt? Körpereinsatz, Bewegungskopplung, Innenhebelführung

### Aufgabenstellungen, Spielformen:

- „Wer kann im Boot aufstehen?“
- „Wer kann dabei die Innenhebel loslassen?“
- „Wer kann Innenhebel loslassen und Skulls lang machen?“
- Absichtlich kentern: „Wer steigt am schnellsten wieder ein?“
- „Wer kann eine schmale Stelle passieren (Bojen), ohne sie mit den Rudern zu berühren?“
- „Wer rudert möglichst eng an einer Boje vorbei mit Ruder lang?“
- „Wer kann sich im Boot flach hinlegen?“
- Zwei Ruderer sollen versuchen, auf dem Wasser ihre Skiffs zu tauschen. Eine Übung mit hohem Anforderungscharakter, die nicht nur für die Übenden spannend ist.
- „Versucht, Eure Skulls auf dem Wasser zu tauschen“ (bei kleinen Ruderern in Booten mit Dollen ohne Dollenbügel)
- W. Schröder (1978, 69-72) schlägt noch weitere „kleine Kunststücke“ vor, sogar einen Kopfstand im Boot
- Slalom mit erhöhtem Schwierigkeitsgrad und auf Zeit
- Wurfspiele auf dem Wasser: Frisbee oder Softball werfen, die dann von anderen gefangen oder wiedergeholt werden müssen
- Luftballons – gern auch mit Bonbons gefüllt - auf dem Wasser einfangen
- Kleinere Ausfahrten mit Orientierungsaufgaben
- Fünf Schläge vorwärts rudern, dann fliegen!  
„Wer kann am längsten ausbalancieren?“
- Schläge mit Pausen in der Freilaufphase (Freiwasser!): 1. im Endzug nach dem Ausheben, 2. nach dem „Händeweg“ (Arme gestreckt), 3. vor dem Wasserfassen
- Rudern mit verschiedenen Schlagfrequenzen
- „Zeitlupenrudern“ mit betont ruhiger Rollarbeit
- Rudern mit einem Verhältnis von 1:2 und 1:3 zwischen Durchzug und Freilauf
- Rudern mit stehendem Blatt
- Einseitiges Rudern links / rechts im Wechsel und mit verschiedenen Rollbahnlänge
- Rudern mit verschiedenen Kopfhaltungen  
„Wie geht es am besten?“
- Rudern mit geschlossenen Augen „Fühle den Bootsdurchlauf“, „Ruder möglichst leise!“, „Fühle deine Füße auf dem Stembrett!“ (die Fußsohle sollte immer Kontakt zum Stembrett haben)
- Hände greifen weiter unten am Schaft → Rudern mit betontem Oberkörper- und ohne Armeinsatz
- Schlagaufbau Freiwasser mit und ohne stehendem Blatt
- Rudern mit Betonung 1. der Druckaufnahme nach dem Wasserfassen, 2. des schnellen Durchzugs, 3. des Endzugs und des schnellen Händeweg.
- Druckaufbau: Rudern mit ganzer Länge und 1. ganz ohne Druck / Kraft, 2. kräftigem Armzug, 3. 1/2 Kraft, 4. 3/4 Kraft und voller Kraft. „Achte dabei immer auf gefühlvolles Setzen und gleichmäßiges Beschleunigen der Blätter bis zum Endzug!“
- Start: 3 mal 3/4 Rollbahn, 2 mal volle Rollbahn mit hoher Frequenz
- Synchronrudern zwei bis vier hintereinander fahrender Boote
- Kleine Wettrennen: „Wer ist am schnellsten über 500m?“
- „Wer kommt am weitesten mit 30 Schlägen?“
- „Wer kann genau mit 25 Schlägen / Min. rudern?“

### Aufgabenstellungen, Spielformen (Beispiel 1)

#### Wende

1. abwechselnd 3 Schläge auf backbord vorwärts, 3 Schläge auf steuerbord rückwärts
  2. abwechselnd ein Schlag steuerbord vorwärts und ein Schlag auf backbord rückwärts
  3. komplette Wende über Backbord, Steuerbord
  4. komplette Wende über backbord, steuerbord. Wende mit möglichst wenigen Schlägen. Wie viel Schläge brauchst du?
  5. Gruppenarbeit (Dreier Gruppe): Wettkampf zu zweit (ein Schiedsrichter). Wer hat sich am schnellsten zweimal um 360° gedreht (1 x Backbord, 1 x Steuerbord zurück)?
2. Kombinationsübung / Wettbewerb: etwa 50 m rückwärts auf eine Boje zu rudern, Wende über 360° und vorwärts weiter rudern.
  3. Versuche, vorwärts und rückwärts am Steg anzulegen.
  4. Abstoppen einseitig, beidseitig.
  5. Wer stoppt am nächsten zu einer Boje, einer gespannten Leine oder zum Steg (ohne ihn zu rammen)?

#### Anmerkung:

Einige der vorgeschlagenen Spielformen sind erst dann sinnvoll einzusetzen, wenn das Wiedereinsteigen in das Skiff nach einer Kenterung (sog. "negatives Feedback") beherrscht wird. Für die Kenterübungen muss die Wassertemperatur angenehm sein und wenig Wind herrschen. Außerdem muss unbedingt auf die Berufsschiffahrt und andere Wassersportler geachtet werden!

In der ersten Phase dieser Unterrichtseinheit kann ein langes (im Skiff befestigtes) Seil das Verdriften / Abtreiben der Schüler vom Steg verhindern.

### Aufgabenstellungen, Spielformen (Beispiel 2)

#### Stoppen und Anlegen

1. Vorwärtsrudern: auf ein Ziel zu rudern. Fahre auf eine Boje zu und stoppe so, dass der Bugball die Boje berührt. Das Boot darf nicht weiter treiben.

## Element 5: Rudern im Mannschaftsboot

Teilziele	Fachausdrücke	Hinweise & Korrekturen
Koordination und Synchronisation mit Ruderpartnern im 2er und 4er, mit und ohne Steuermann	Gigboote Rennboote	Gemeinsame Ruderarbeit in jeder Phase des Schlages
Riemenrudern (ab 8. Klasse)	Riemen, Innen-/Außenhand- bzw. -bein	Oberkörperschwung Aufgabenteilung Außen-/Innenhand
Kenntnis der Ruderbefehle	Ruderbefehl	Für alle verständlich u. der Situation angemessen?
Kenntnis und Anwendung der Steuerregeln, An- und Ablegen der Steuerleute mit Ruderbefehlen	Vorfahrtsregeln	Steuer zu stark eingeschlagen? Auf lange Sicht steuern, plötzliches Reißen an der Leine vermeiden

### Ruderbefehle:

Eine Übersicht über notwendige Ruderbefehle ist im Kapitel 4 zu finden. Über den Deutschen Ruderverband sind ausführliche Ruderbefehle erhältlich.

### Aufgabenstellungen, Spielformen:

- Schlagaufbau: gemeinsam zu einheitlichen Längen finden!
- Druckaufbau: gemeinsam zu einheitlichem Druckverlauf finden!
- Rudern freiwasser mit 1/2 Mannschaft: nur Bug- bzw. nur Heckmannschaft oder nur jede / r Zweite, die anderen haben die Blätter zur Stabilisation auf dem Wasser
- Losrudern aus der Rückenlage, Blätter balancierend freiwasser in die Auslage führen. Achtung: gemeinsam ruhig rollen!
- Blätter sind senkrecht im Wasser und werden gemeinsam mehrfach senkrecht ein- und ausgetaucht: Boot stellen und ausbalancieren! In allen Positionen und auch nur mit 1/2 Mannschaft möglich
- 1/2 Mannschaft rudert nur backbord, die andere nur steuerbord, 15 Schläge ohne Rollen, dann Wechsel der Seite. Danach das ganze mit 1/2 und ganzer Rollbahn
- Schlagmann gibt unterschiedliche Schlagfrequenzen vor, die Mannschaft muss möglichst schnell reagieren und sich anpassen
- Steuermann gibt Schlagfrequenzwechsel vor: zählt 3-2-1-los, Mannschaft muss gemeinsam Wechsel umsetzen
- mit aufgedrehtem / senkrechtem Blatt rudern:
  - allein, paarweise, alle zusammen
  - paarweise, der eine auf-, der andere abgedreht
  - paarweise, der eine auf dem Wasser schleifend, der andere wasserfrei
- Durchführung aller Rudermanöver mit Hilfe der Ruderbefehle, aber ohne Steuer!
- Zielsteuern (z. B. Anlegen) mit und ohne Steuermann
- Führen einer Mannschaft von der Bootshalle aufs Wasser und zurück in die Bootshalle - mit einer Übungseinheit dazwischen



## Element 6: Orientierung über die Bereiche des Ruderns

Im Anschluss an eine umfassende Anfängeraus- bildung im Wassersport sollte eine Orien- tierung über die vielfältigen Möglichkeiten des Wassersports in den Bereichen Rudern und Kanu / Kajak stattfinden. Dazu zählen in beiden Wassersportbereichen:

- Wanderfahrten (Tages- und Wochenend- fahrten) Rudern / Kanu und Kajak
- Fitness- und Ausgleichssport (Rudern / Ka- nu und Kajak)
- Wettkampfrudern im Ruderverein

### Lehrweg Gig - Anfängeraus- bildung in der Mannschaftsgig

#### Bewegungsbeschreibung Skullen

Rudern ist ein zyklischer Bewegungsablauf. Eine Beschreibung kann sich zu jedem Zeit- punkt in den Bewegungsablauf einblenden. Wir starten mit dem Augenblick der

#### Rücklage:

Die Beine sind fast vollkommen gestreckt, der Oberkörper ist leicht nach hinten geneigt. Die Blätter sind flach gestellt.

#### Vorrollen bzw. In – die – Auslage – Gehen:

Die Hände werden zügig, aber nicht ruck- haft vor die Knie gebracht. Der Bewegung der Hände zum Heck folgt der Oberkörper und dann der Rollsitze. Zu vermeiden sind Pausen, sowohl in der Rücklage wie nach dem Auf- richten des Oberkörpers. Die Bewegungen des Ruderers sind beim Vorrollen darauf gerich- tet, den Lauf des Bootes in der Freilaufphase nicht durch unnötig scharfes Beschleunigen und Abbremsen zu stören. Haben die in einer Linie geführten Hände die Blätter - etwa im letzten Drittel des Vorrollens - aufgedreht, wird durch Strecken der Schultergelenke die maximale Auslage erreicht.

#### Wasserfassen:

Aus dieser weiten Vorlage wird das Wasser mit senkrecht stehenden Blättern durch Anheben der Hände in kürzester Zeit gefasst. Kriterium für ein Wasserfassen mit der rich- tigen Blattgeschwindigkeit ist, dass unvermeid- liche Wasserspritzer weder heck- noch bug- wärts gehen, sondern senkrecht nach oben.

#### Durchzug:

Nach dem schnellen Druckaufnehmen soll die Zuggeschwindigkeit am Innenhebel stetig gesteigert werden. Der gesamte Körper, der wie eine gespannte Feder zwischen Stemm- brett und Innenhebel hängt, soll die Blätter mit zunehmender Beschleunigung durch Wasser treiben. Dabei entwickeln sowohl die Bein- strecker (Öffnen des Kniewinkels) wie gleichzeitig die Rückenmuskeln (Öffnen des Hüftwinkels) den Schub, der durch die ge-

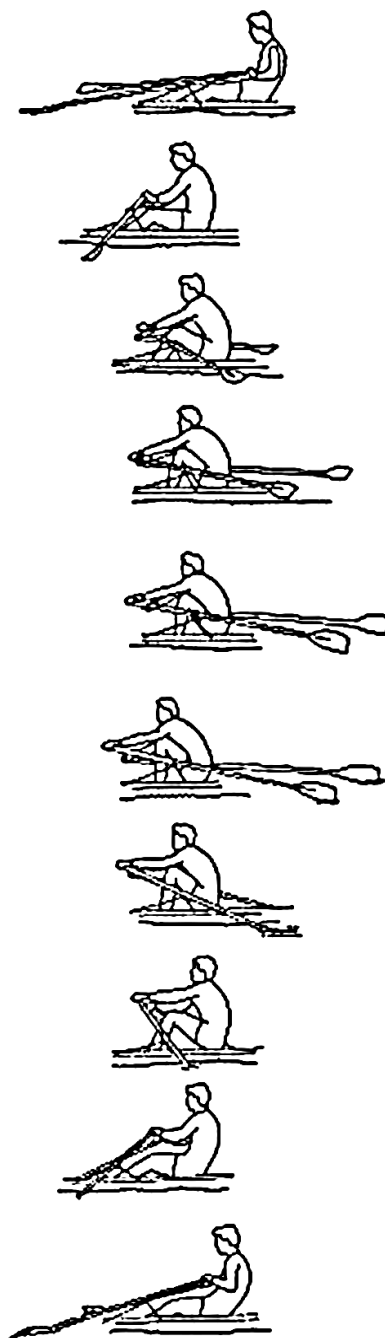
streckten Arme auf die Innenhebel und damit auf die Dolle übertragen wird. Die Kopplung der Teilkörperkräfte soll so erfolgen, dass die zügige Streckung der Beine (Öffnen des Kniewinkels) von dem Zurücknehmen des Ober- körpers ständig überlagert wird. Die Arme werden etwa ab der Orthogonalstellung ange- winkelt. Die Handführung ist dabei links über rechts und rechts vor links (die rechte Hand ist immer näher am Körper).

#### Endzug und Ausheben:

Der Endzug und das Ausheben der Blätter erfolgt in erster Linie durch den Einsatz der Arme und Schultern. Die Hände werden in Höhe des unteren Brustansatzes an den Kör- per genommen. Das Blatt soll so ausgehoben werden, dass keine Spritzer heck- oder bug- wärts gehen. Das ist nur möglich, wenn der „Wasserberg“, der mit dem schnellen Druck- aufnehmen vor dem Blatt gebildet wurde, bis zum Ausheben gehalten wird. Das ist wieder- um nur möglich, wenn durch die optimale Kopplung aller Muskelgruppen eine hohe Zuggeschwindigkeit erhalten bleibt. Dabei ist darauf zu achten, dass die obere Blattkante nicht über den Wasserberg vor dem Blatt hin- auskommt, da sonst der Fehler „Wasser- werfen“ auftaucht. Der Oberkörper darf den Händen im Endzug nicht entgegenkommen.

*Volker Nolte: Konturogramm der idealtypischen Skullbewegung*

*Aus: Nolte, V. (1982). Die Rudertechnik. Ruder- sport, 100 (34) [Trainerjournal 78], Seiten X-XI.*

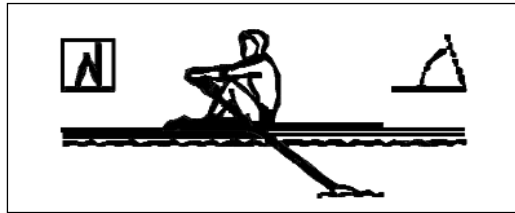


## Fehlerkatalog und Korrekturen

Die Fehlerkorrektur beim Rudern gestalten sich grundsätzlich schwierig, da sich fast immer mehrere Fehler überlagern und gegenseitig beeinflussen. Im Folgenden werden typische Fehler aufgeführt, die bei Anfängern besonders häufig auftreten.

### Wasserfassen

#### 1. Zu geringer Vorlagewinkel



#### Auswirkungen

- kurze Wasserarbeit, dadurch
- geringer Vortrieb

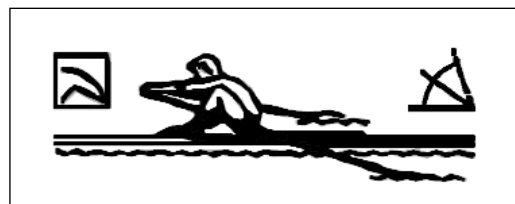
#### Ursachen

1. falsche Stembretteinstellung
2. Oberkörperhaltung zu aufrecht
3. Oberkörper verharrt nach dem „Hände weg“ zu lange in der Rücklage

#### Korrektur

- zu 1: Stembrett weiter ins Heck, niedriger und flacher einstellen
- zu 1-3: Demonstrieren und Erläutern des richtigen Bewegungsablaufes entsprechend einer genauen Bewegungsvorstellung der Übungsleiter (gilt für alle weiteren Fehler!)
- zu 2: mit übertriebener Vorlage rudern lassen und mit Pause vor dem Wasserfassen
- zu 2: bewusstes Heranziehen der Oberkörpers mit den Füßen üben
- Rudern mit festem Sitz und weiter Vorlage (Unterschenkel senkrecht), Arme natürlich gestreckt, normale Kopfhaltung.
- zu 2/3: Ausführen eines einzelnen Ruderschlages aus der Vorlage, Pause nach dem Hände weg in der Orthogonalstellung, mehrmals üben, dann Rudern nach Zählen (aus dem Vorrollen Wasserfassen, sauber ausheben mit betont schnellem Händeweg-vor-die-Knie, Pause in der Orthogonalstellung, ausbalancieren, nach Zählen 1-2-3 anrollen und Wasserfassen).
- zu 3: Schlagaufbau mit senkrechtem Blatt

#### 2. Extremer Vorlagewinkel



#### Auswirkungen

- begünstigt fehlende Entspannung des Körpers zwischen Stembrett und Innenhebel („Kiste schieben“)

#### Ursachen

1. ruckhaftes Abbremsen des Rollsitzes vor dem Wasserfassen
2. falsche Stembretteinstellung
3. weit geöffnete Knie in der Vorlage

#### Korrektur

- zu 1: Rudern nach Zählen (1= Durchzug, 2-3= Vorrollen), Betonung liegt nach ruhigem Rollen und frühem Senkrechtdrehen der Blätter auf schnellem Wasserfassen aus dem Vorrollen heraus.
- zu 2: Stembrett höher und steiler einstellen
- zu 3: Rudern auf halber Rollbahn mit geringer Schlagfrequenz allmählich auf ganze Rollbahnlänge steigern, auf geschlossene Knie achten

#### 3. Zu stark bzw. vorzeitig gebeugte Arme – Hasenhaltung



#### Auswirkungen

- zu kurzer Vorderzug
- zu tiefes Eintauchen der Blätter beim Wasserfassen

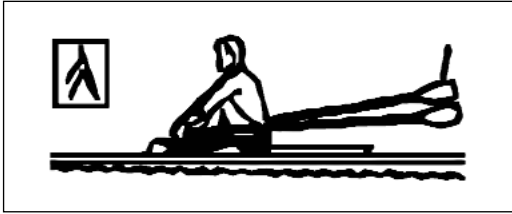
#### Ursachen

1. Balanceschwierigkeiten
2. verkraempfter Armeinsatz beim Wasserfassen

#### Korrektur

- Richtige Griffhaltung erläutern bzw. demonstrieren
- zu 1: Balanceübungen:
- aus der Rücklage bei festem Sitz Hände weg – Balance
  - aus der Rücklage Hände weg – Pause – und anrollen
  - aus der Rücklage Hände weg, anrollen und 1 Schlag - Pause
  - Rudern nach Zählen, Pause betonen
- zu 2. fester Sitz, durchschwimmen lassen der Blätter mit natürlich gestreckten Armen beim Beginn des Schlags und richtigem Oberkörpereinsatz, Krafteinsatz und Rollbahnlänge allmählich steigern.
- zu 1,2: Druckaufbau mit natürlich gestreckten Armen

#### 4. Hereindrücken der Innenhebel



##### Auswirkungen

- Luftschlag
- zu kurzer Vorderzug
- zu tiefes Eintauchen der Blätter

##### Ursachen

1. Balanceschwierigkeiten
2. verkraempfter Schulterereinsatz
3. Abducken des Oberkörpers in der Auslage

##### Korrektur

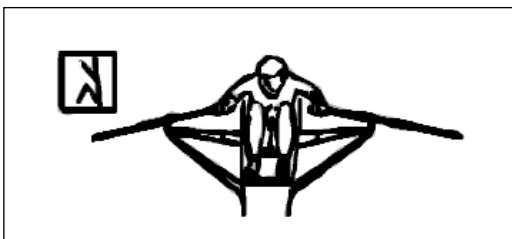
zu 1 siehe Balanceübungen in Fehlerbild 1 und 3

zu 2 mit schleifenden Blättern rudern; unmittelbar vor dem Einsetzen mit der Skullkante gegen das Wasser tippen

zu 2. in der Auslage Heben und Senken der Blätter im Stand

zu 1 -3: a) Rudern mit festem Sitz in Zeitlupe ohne Krafteinsatz mit einem Skull, dabei Vorführen der Innenhebel, ohne beim Aufdrehen mit der Blattkante vom Wasser wegzugehen, anschließend Beginn des Durchzugs mit Fallenlassen der Skulls; b) wie oben mit beiden Skulls, Bewegungsablauf und Krafteinsatz; c) wie b, fallen lassen der Skulls und Durchzug verschmelzen zu einer Bewegung; d) wie c Schlagaufbau

#### 5. Übermäßiges Anheben der Arme beim Wasserfassen



##### Auswirkungen

- zu tiefes Eintauchen der Blätter beim Wasserfassen
- zu hartes Fassen
- begünstigt das nicht volle Aufdrehen der Blätter

##### Ursachen

1. verkraempfter Arm-Schulter-Einsatz bzw. falsche Handhaltung
2. falsche Bewegungskoordination

##### Korrektur

zu 1: Ausführen einer bestimmten Anzahl von Ruderschlägen ohne Krafteinsatz, dabei die Hände nur auf die Innenhebel (oder sogar auf den Schaft!) auflegen und die Blätter durchschwimmen lassen

zu1: bei festem Sitz in Vorlage: Drehbewegung mit Aufklappen der Handgelenke üben, Unterarme und Handrücken müssen eine Linie bilden

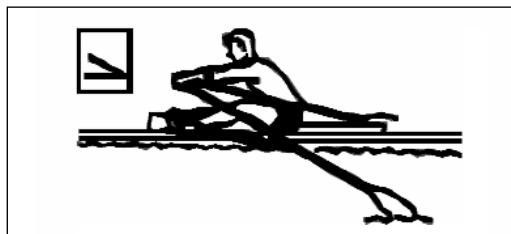
zu 2: Schlagaufbau mit senkrechtem Blatt

zu 2: bei festem Sitz in Vorlage: fallen lassen der Blätter aus geringer Entfernung zur Wasseroberfläche, anschließend sofortiger Durchzug bei natürlich gestreckten Armen durch den Oberkörpereinsatz; gleiche Übung bei 1/4, 1/2, 3/4 und ganzer Rollbahn und normalen Armeinsatz

zu 2: Druckaufbau

#### Durchzug

#### 6. Nachgeben in der Hüfte und Oberkörper – Kisteschieben



##### Auswirkungen

- geringer Vortrieb
- uneffektive Kraftübertragung durch mangelnde Koordination der Teilkörperbewegungen

##### Ursachen

1. mangelnde Einspannung des Körpers zwischen Stemmbrett und Innenhebel
2. extreme Vorlage
3. zu schwach entwickelte Rumpfstreck- und -beugemuskulatur
5. Balanceschwierigkeiten

##### Korrektur

zu 1: Rudern mit festem Sitz und gestreckten Armen, Oberkörperaufrichten betonen

zu 1: Bewegungsvorstellung: noch in der Vorrollbewegung setzen, Kopf aufrecht halten und Oberkörper hinter den Griff hängen

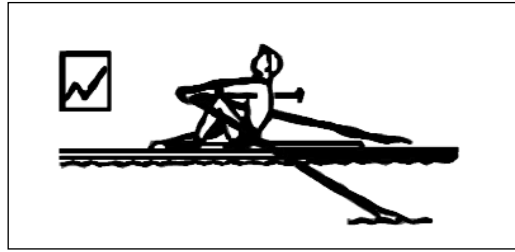
zu 2: rudern mit ganzer Rollbahnlänge, Oberkörper ohne Krafteinsatz der Beine aufrichten, Druck ab Mittelzug aufnehmen

zu 3: verstärktes allgemeines Krafttraining; Anteil der Übungen für die Rumpfmuskulatur erhöhen

zu 4: nach 5 harten Schlägen Ruder halt, 30 s Balance, Rudern nach Zählen, Balancebetonung

zu 4. weitere Balanceübungen siehe oben

### 7. Zu früher Einsatz des Oberkörpers



#### Auswirkungen

- uneffektive Kraftübertragung durch mangelnde Koordination der Teilkörperkräfte
- begünstigt das über-den-Innenhebel-fallen des Oberkörpers im Endzug

#### Ursachen

1. Ruderin / Ruderer beginnt vor dem Wasser fassen mit dem Aufrichten des Oberkörpers
2. Kopf wird vor Druckaufnahme in den Nacken geworfen

#### Korrektur

- zu 1: Beinstoß aus der Vorlage dynamisch ausführen, über 1 Schlag bis 5 Schläge steigern
- zu 1: rudern nach Zählen, auf Vorziehen des Oberkörpers nach dem Ausheben orientieren, nach der Zählpause in vorgezogener Oberkörperhaltung bis zum Fassen vorrollen
- zu 1: in ruhiger Schlagfrequenz und ohne Druck rudern, Skulls in der Auslage nur fallen lassen
- zu 2: Blick auf das Heck, aus extremer Vorlage 1 Schlag ausführen, Ruder halt, neuer Schlag aus weiter Vorlage

### 8. Fehlender Armeinsatz im Mittelzug



#### Auswirkungen

- Überreißen im Endzug
- schlechte Koordination der Teilkörperkräfte
- geringer Vortrieb

#### Ursachen

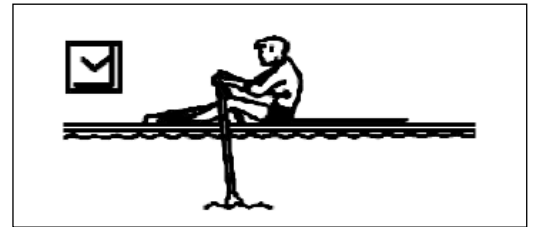
1. überstreckte Arme im Vorderzug
2. zu schwach entwickelte Armbeuge- und Schultermuskulatur

#### Korrektur

- zu 1/2: Rudern mit festem Sitz, Wasserfassen mit angebeugten Armen, Schlagaufbau, danach auf natürlich gestreckte Arme beim Wasserfassen orientieren
- zu 1: Durchschwimmen lassen der Blätter bei richtigem Bewegungsablauf ohne Krafteinsatz, dann steigern

zu 2: Kräftigung der Armbeuge- und Schultermuskulatur

### 9. Vorzeitiger Armeinsatz im Mittelzug



#### Auswirkungen

- Beeinträchtigung des Endzugs
- schlechte Koordination der Teilkörperkräfte

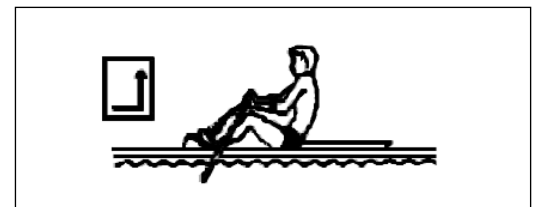
#### Ursachen

1. Wasserfassen mit zu zeitig gebeugten Armen

#### Korrektur

zu 1: siehe Übungen zum Fehlerbild 3

### 10. Hochziehen der Schultern im Mittelzug



#### Auswirkungen

- Verkrampfung der Arm- und Schultermuskulatur
- Absaufen der Blätter, Bogenzug des Innenhebels

#### Ursachen

1. starker Armeinsatz bei verkrampften Schultern
2. ungenügende Spannung der Rückenmuskulatur
3. falsche Kopfhaltung, Kopf zeigt in Richtung Stemmbrett

#### Korrektur

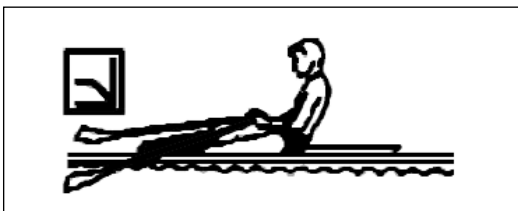
- zu 1: beobachten lassen, wie Blatt ohne Krafteinsatz durchschwimmt, Innenhebel beobachten, dann bei festem Sitz und geringem Krafteinsatz Durchzug mit einem Skull, danach das andere Skull, dann beide einsetzen; üben über festen Sitz bis zur vollen Rollbahnlänge ausbauen, Krafteinsatz allmählich steigern; Rudern mit festem Sitz ohne Krafteinsatz und mit natürlich gestreckten Armen sowie lockeren Schultern, horizontale Zugebene der Innenhebel anstreben; Rollbahnlänge allmählich steigern
- zu 2: Rudern mit festem Sitz und gestreckten Armen sowie extremer Vorlage, Einsatz des

Oberkörpers (Rückenmuskulatur) beim Durchzug besonders betonen  
zu 3: RuderIn auffordern, bestimmte Anzahl von Ruderschlägen mit Blick über Heck (bestimmten Punkt benennen) zu absolvieren; Anzahl der Schläge beim Erfüllen der Forderung allmählich erhöhen.

betont schnell ausheben und vorführen; b) üben der Startschläge 1. bis 4. Schlag; c) Schlagspurts Steigerung der Schlagfrequenz im Ausdauertraining einstreuen (5 bis 10 Schläge)

## Endzug

### 11. Zu frühes Abbrechen des Durchzugs



#### Auswirkungen

- Auswaschen im Endzug
- fehlender Endzug

#### Ursachen

1. ungenügender Schultereinsatz
2. Blatt wird im Wasser gedreht
3. Schlag wird vor dem Körper abgebrochen
4. Innenhebel werden auf die Oberschenkel herabgezogen
5. Blatt bleibt beim Ausheben im Wasser hängen („Krebs fangen“)
6. zu langsames Hände weg im Mannschaftsboot, deshalb vorzeitiges Abbrechen des Schlags, um Rhythmus zu halten

#### Korrektur

zu 1: Rudern mit festem Sitz und in Rücklage fixiertem Oberkörper, Üben der letzten Durchzugsphase, beide Innenhebel bis auf Daumenbreite zum unteren Rippenbogen führen

zu 2: Rudern mit senkrechtem Blatt

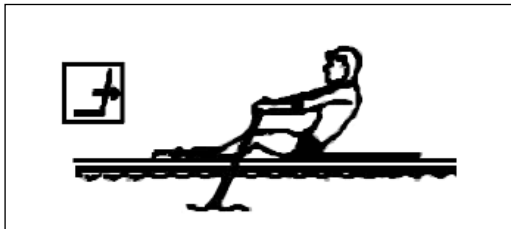
zu 3: Rücklage, Blätter voll im Wasser, Daumen berühren untere Rippenbögen, Üben des Aushebens ohne Durchzug, danach Ausheben ohne Rollen mit Vorführen der Innenhebel bis zum Knie üben, danach Rudern mit festem Sitz ohne Krafteinsatz, Rollen über 1/2, 3/4 bis zur vollen Rollbahnlänge steigern, dabei auf senkrecht Ausheben achten;

zu 3/4: aus der Rücklage Innenhebel daumenbreit vom unteren Rippenbogen entfernt, ausführen eines Ruderschlags, Ruder hält, neuen Ruderschlag aus der Rücklage beginnen; Hinweis: Schwimmelage der Blätter bei daumenbreitem Abstand der Innenhebel zum unteren Rippenbogen beachten

zu 5: Rücklage: a) Blätter voll im Wasser; ausheben, Vorführen der Innenhebel ohne rollen bis zum Knie, Luftschlag, Stop, neuer Zyklus; b) Rudern mit festem Sitz und senkrechtem Blatt, Schlagfrequenzsteigerungen bis auf 40 bis 50 Schläge pro Minute einstreuen; c) Rudern nach Zählen

zu 6: a) Rudern nach Zählen, Innenhebel

### 12. Überreißen des Oberkörpers im Endzug - ruckhafter Oberkörpereinsatz



#### Auswirkungen

- Oberkörper fällt über Innenhebel
- Auftreten von Gegenkräften
- Verringerung des Vortriebs

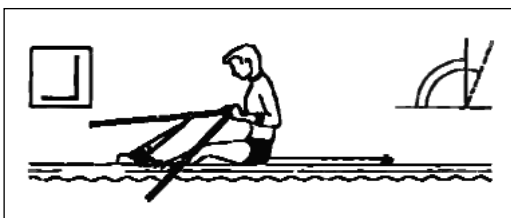
#### Ursachen

1. Vorder- und Mittelzug zu schwach ausgeprägt
2. Kisteschieben im Vorder- und Mittelzug

#### Korrektur

- siehe Korrekturübungen der Fehlerbilder 1, 6, 17
- Füße nicht mit den Riemchen am Stembrett befestigen -> Füße im Endzug auf dem Brett halten

### 13. Zu geringe Rücklage



#### Auswirkungen

- Schlag ist zu kurz
- Oberkörper ist zu aufrecht

#### Ursachen

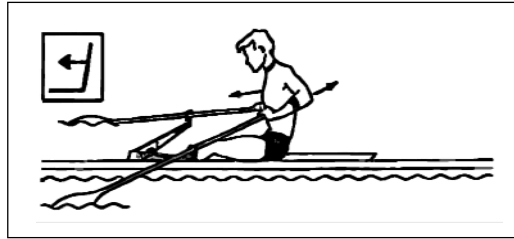
1. Fehlender Schulter- und Oberkörpereinsatz
2. Stembrett zu weit im Heck

#### Korrektur

zu 1. Rudern mit festem Sitz und nur mit den Armen, dabei auf betonten Rücklagewinkel und Schultereinsatz achten

zu 2. Stembrett weiter zum Bug stellen

#### 14. Oberkörper fällt über den Innenhebel



##### Auswirkungen

- Ruderer kommt im Endzug dem Schlag entgegen
- Endzug ist nicht druckvoll und zu kurz

##### Ursachen

1. Kopf zeigt im Endzug in Richtung Stemmbrett
2. Fehlender Oberkörper- und Schulterein- und -spannung

##### Korrektur

- zu 1. Punkt über Heckspitze des Boots anpeilen
- zu 2. Siehe Fehlerbild 15; mit 1/4 Rollbahn rudern und Beinstoß betonen; Oberkörper- und -spannung bis nach dem Ausheben halten

#### 15. Unsauberes Ausheben

##### Auswirkungen

- die Blätter bleiben am Wasser hängen oder schmeißen Wasser
- Boot kippt zu einer Seite -> Blätter schleifen auf dem Wasser

##### Ursachen

- 1. Ruderer drückt zum Ausheben die Innenhebel nicht senkrecht herunter, sondern dreht sie im Wasser
- 2. Mangelnder Krafteinsatz im Endzug
- 3. Balanceunsicherheit nach dem Ausheben

##### Korrektur

- 1. in der Rücklage die Blätter senkrecht durch Auf- und Abwärtsbewegung der Innenhebel aus und ins Wasser heben
- 1. / 3. in der Rücklage Blätter voll im Wasser, senkrecht die Blätter ausheben, dann die Hände, möglichst ohne Wasserberührung der Blätter, vor die Knie führen, ein Luftschlag ausführen, Vorgang wiederholen
- 2. ohne Krafteinsatz Rudern lassen, nur im Endzug Druck aufnehmen; den Druck zum Endzug hin übertrieben steigern lassen (extreme Beschleunigung der Innenhebel zum Endzug)
- 1. - 3. Rudern mit senkrechtem Blatt rudern

#### 16. Zu schnelles Vorrollen

##### Auswirkungen

- das Boot stampft und läuft in der Freilaufphase nicht gut durch

##### Ursachen

1. Ruderer erhöht die Rollgeschwindigkeit und muss sie vor dem Wasserfassen ruckartig abbremsen
2. zu langsames Händeweg
3. Oberkörper wird aus der Rücklage zu spät aufgerichtet

##### Korrektur

- zu 1. Rudern mit extrem ruhiger Schlagfrequenz (<18); Zeitlupenrudern mit max. Druck
- zu 2. mit festem Sitz und betontem Händeweg rudern
- zu 3. Pause in der Freilaufphase nach betontem Händeweg und Oberkörpervorlage

*Quelle Fehlerbilder und Schemazeichnungen aus: Altenburg, D. & Mattes, K. (2002): Das rudertechnische Leitbild des Deutschen Ruderverbandes. Rudersport, 120 (1), 6-10.*

## Tipps für die Unterrichtsorganisation

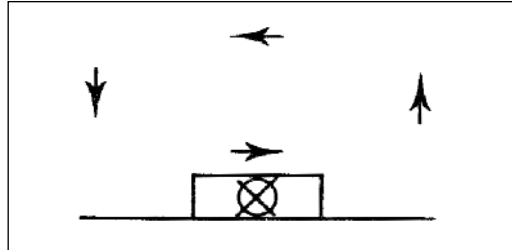
Um einen geregelten Ruderbetrieb durchführen zu können, bei dem das teure Bootsmaterial geschont und der Zeitaufwand der Schüler möglichst klein gehalten wird, ist es notwendig, einen straffe Organisation und einen wohlüberlegten Ordnungsrahmen zu wählen. Die Schüler müssen möglichst schnell mit der Fachsprache vertraut gemacht werden, damit eine ungestörte Verständigung möglich ist (siehe Ruderkommandos).

Im Folgenden werden einige Beispiele für den Organisationsrahmen gegeben.

### A. Standort der Lehrers an Land:

Die Schüler fahren im Rundkurs am Steg vorbei. Hierbei ist die Fahrtrichtung öfter zu wechseln. Bei neuen Anordnungen versammeln sich die Schüler vor dem Steg und üben zunächst unmittelbar dort.

Der Lehrer begleitet die Rudernden am Ufer auf dem Fahrrad; Voraussetzung: Radfahrmöglichkeit am Ufer.

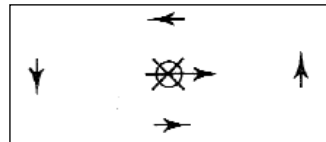


### B. Standort der Lehrers auf dem Wasser:

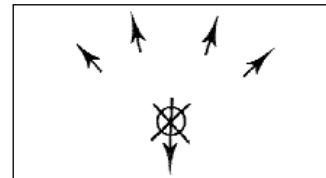
Die Organisationsformen 1-3 bieten sich vor allem für den Übungsbetrieb im Einer an.

Die Organisationsformen 4-6 sind zusätzlich für das Üben in Mannschaftsbooten geeignet.

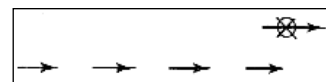
1. Der Lehrer fährt ebenfalls im Einer; die Schüler fahren im Rundkurs um ihn herum.



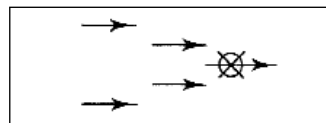
2. Der Lehrer bildet den Mittelpunkt eines Halbkreises. So kann er Anweisungen geben.



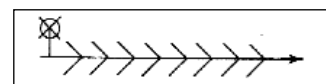
3. Der Lehrer fährt versetzt an der Spitze einer Bootsreihe.



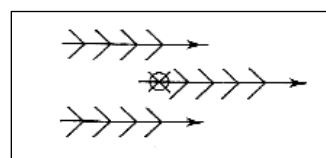
4. Der Lehrer fährt an der Spitze eines Dreiecks.



5. Der Lehrer steuert einen Vierer oder Achter; hierbei kann er sich ins Boot stellen. (Vorteil: Vom Steuermannsplatz aus kann er alle Ruderer sehen, Bewegungskorrekturen sind möglich!)



6. Der Lehrer fährt als Steuermann an der Spitze eines Dreiecks, das aus weiteren Booten gebildet wird.



## Ruderbefehle

Ruderbefehle bestehen aus einem Ankündigungs- und einem Ausführungsteil. Nach der Ankündigung sollte soviel Pause eingelegt werden, dass sich die Mannschaft auf das konzentrieren kann, was gleich danach zu tun ist, denn bei einigen Befehlen muss die Mannschaft zunächst die Stellung für die Ausführung einnehmen.

### Mannschaft ans Boot - hebt - auf!

Der Ausführungsbefehl wird nur gegeben, wenn die am Boot versammelte Mannschaft insgesamt kräftig genug ist, das Boot sicher zu tragen und zu drehen.

### Boot drehen - Wasserseite (Landseite o. ä.) - hoch!

Die Ruderer der einen Seite ergreifen über das Boot die andere Bootsseite, die Ruderer der Gegenseite fassen von unten und greifen im Drehen in die Gondelleiste. Die Ausleger und Dollen dürfen nicht den Boden berühren.

### Fertig zum Einsteigen - steigt - ein!

Bei „steigt“ ergreifen die Ruderer mit der Hand zur Wasserseite beide Griffenden der Skulls gegeneinandergestellt oder den Riemengriff und treten mit dem Fuß zu Wasserseite noch ohne Belastung auf das Einsteigbrett. Bei „ein“ nehmen die Ruderer den anderen Fuß vom Steg ins Boot zum Stembrett und setzen sich auf den Rollsitze. Beim gemeinsamen Einsteigen der Mannschaft wird mit dem „Stegbein“ das Boot vom Steg abgestoßen.

### Nr. 1 – Nr. 2 ... klar? – klar!

Nach dem Ablegen: Abfragen, ob jeder einzelne Ruderer ruderfertig ist. Mit der Klarmeldung „klar“ antwortet jeder Ruderer auf die Abfrage.

### Alles vorwärts - los!

Nach der Ankündigung rollt die Mannschaft in die Auslage und legt die Blätter flach auf das Wasser. Bei der Ausführung werden die Blätter senkrecht gedreht und der Durchzug beginnt.

### Alles rückwärts - los!

Ankündigung: Innenhebel zum Körper, Blätter flach auf dem Wasser. Ausführung: entgegengesetzt zum Vorwärtsrudern Blatt aufdrehen, Durchzug rückwärts beim Vorrollen, dann Blatt abdrehen beim Zurückrollen in die Rücklage.

### Backbord (Steuerbord) vorwärts - los!

Durchzug nur auf einer Seite, das andere Blatt wird abgedreht mitgeführt.

### Ruder - halt!

Ankündigung beim Blatteinsatz, Ausführungsbefehl am Ende des Durchzugs. Nach dem Schlag werden die abgedrehten Blätter über Wasser so weit bugwärts geführt, bis die Ruder senkrecht zum Boot stehen.

### Blätter - ab!

Die Blätter werden flach auf das Wasser gelegt.

## Stoppen - stoppt!

Die Blätter werden in das Wasser hineingedrückt und – soweit der Druck es zulässt – vorsichtig aufgedreht. Zu starkem Druck halten entweder die Dollen nicht aus, die für Druck in diese Richtung nicht gebaut sind, oder die Blätter brechen ab, oder aber der Innenhebel drückt den Ruderer aus dem Boot.

### Backbord (Steuerbord) stoppen - stoppt!

Einseitiges Stoppen. Alle stoppen: größte Wirkung, das Boot zum Stehen und auch den Bug zur Seite zu bringen, wenn genau in Fahrtrichtung ein Hindernis auftaucht. Schlagmann allein einseitig stoppen: wenn nach Vorwärtsrudern und "Ruder halt!" das Boot keine volle Fahrt mehr macht, die stärkste Wirkung zum Abdrehen, beispielsweise für eine Wende oder in einer scharfen Gewässerkurve.

### Wende über Backbord (Steuerbord) - los!

Ankündigung: wie zum Rückwärtsrudern Innenhebel am Körper, Blatt flach auf dem Wasser. Ausführung: zunächst auf der in der Ankündigung genannten Seite rückwärts rudern, das andere Ruder beim Vorrollen über Wasser mitführen, mit diesem dann aus der Auslage vorwärts rudern und dabei das zuerst benutzte Ruder über Wasser mitführen.

### Fertig zum Aussteigen - steigt - aus!

Ankündigung: wasserseitige Dolle öffnen, im Skullboot ergreift die wasserseitige Hand beide gegeneinanderstehenden Skullgriffe. Bei „steigt“ wasserseitiger Fuß auf das Trittbrett. Ausführung: aufstehen und mit dem stegseitigen Fuß zuerst auf den Steg treten, dabei die Ruder der Wasserseite gleichzeitig flach aus der Dolle ziehen.

### Skulls (Riemen) - lang!

Vorher entweder "Ruder halt!" oder Hinweis an die Mannschaft, welche Situation bevorsteht. Wenn das Kommando beim Rudern kommt: Ankündigung während des Einsetzens. Ausführungsbefehl am Ende des Durchzugs. Die Ruder werden beiderseits oder nur auf der angekündigten Seite parallel zum Boot genommen und dabei festgehalten.

### Skulls (Riemen) - vor!

Ruder aus der Längsrichtung in die Grundstellung senkrecht zum Boot führen.

### Backbord (Steuerbord) - überziehen!

Ohne Tempowechsel auf der angekündigten Seite sehr kräftig, auf der anderen Seite mit wenig (ggf. ohne) Kraft rudern.

### Hochscheren!

Die Blätter beim Vorrollen besonders hoch über Wellen hinweg führen.

### Halbe Kraft!

Ohne Tempowechsel mit wenig Druck auf den Blättern rudern.

### Frei - weg!

Nach Überziehen, Hochscheren oder Halbe Kraft wieder normal weiterrudern.

*(nach: Deutscher Ruderverband, Bootsobleute und Steuerleute, Hannover 1999, S. 56 ff.)*



## Vor und nach der Fahrt

### Vor Beginn der Fahrt

- Auf das Wetter gucken: Bei Gewitter und Sturm ist Rudern verboten
- Gucken, ob das Boot und seine Skulls in Ordnung sind
- Eintragen ins Fahrtenbuch
- Erst die Skulls, dann das Boot hinaustragen
- Nicht an und zwischen den Auslegern tragen
- Boot an der wind abgewandten Seite ins Wasser legen (Gig-Boote über Kiel einschweben)
- Luftkastendeckel schließen

### Nach Abschluss der Fahrt

- Luftkastendeckel öffnen
- Boot(e) auf Böcke legen (bei Wind festbinden) und reinigen mit Feudel und Frischwasser im Eimer
- Boot(e) richtig hinlegen, d.h. Bugball geht zuerst in die Halle!
- Aus dem Fahrtenbuch austragen
- Etwaige Schäden ins Fahrtenbuch (z. B. Wasser im Boot) eintragen
- Benutzte Böcke und Eimer wegstellen
- Benutzte Feudel aufhängen

## Prüfungsbogen für den Unterricht

### Beurteilungskriterien:

Im Mittelpunkt einer Beurteilung sollen technisches Können und körperliche Fitness stehen. Für die Überprüfung der ruderspezifischen Fähigkeiten stehen mehrere Verfahren zur Verfügung mit unterschiedlichen Schwerpunkten. Ihr Einsatz und ihre Gewichtung muss vom Alter der Schüler, von ihren körperlichen Voraussetzungen und von der Dauer ihrer bisherigen Ausbildung abhängig gemacht werden.

Eingesetzt werden können folgende Tests:  
im Sommer

- Technik-Test (überwiegend technisches Können)
- Langstreckentest (überwiegend körperliche Fitness)
- Kurzstreckentest (technisches Können und körperliche Fitness)

im Winter

- Ergometerrudern (überwiegend körperliche Fitness)

Der Technik-Test sollte im Regelfall im Skiff durchgeführt werden. Wenn der Schüler in diesem Boot sehr unsicher ist, kann die Überprüfung auch in einem C-Einer durchgeführt werden. In diesem Fall kann der Test allerdings höchstens mit 3+ (= 9 Punkte) bewertet werden. Beim Techniktest werden die im „Analysebogen Skullen“ angegebenen Manöver (IV) in beliebiger Reihenfolge absolviert und ihre Ausführung entsprechend der angegebenen Schwerpunkte (I-III) bewertet.

Neben diesen Tests können und sollten weitere ruderspezifische Kenntnisse und Fähigkeiten bei der Beurteilung eines Schülers einbezogen werden, die für dessen Sicherheit auf dem Wasser und einer Wert erhaltenden Behandlung des Rudergeräts ohnehin unerlässlich sind:

- Beherrschen der Ruderkommandos
  - Kenntnis der Verkehrsregeln und Revierkenntnis
  - Grundkenntnis in der Bootskunde (Boostypen, -teile)
  - Umgang mit dem Bootsmaterial
  - mannschaftsdienliches Verhalten an Land
- Auch hier müssen die Ansprüche an das Alter der Schüler und die Dauer ihrer bisherigen Ausbildung angepasst werden.

Die nachfolgend in den Tabellen aufgeführten Zeiten finden für Schülerinnen und Schüler der Vorstufe Anwendung. Sie gelten für Gewässer ohne Strömung und ohne wesentlichen Wind- oder Welleneinfluss, die Zeiten über 5.000 m beinhalten eine Wende. Bei abweichenden Bedingungen müssen die Einflüsse bei der Beurteilung berücksichtigt werden. Dabei ist zu beachten, dass Gegenwind etwa anderthalbmal bis doppelt soviel behindert, wie derselbe Wind in die entgegengesetzte Richtung den Ruderer unterstützt. Die Tabellen enthalten Hinweise, wie man die Zeiten bei Bedarf auch für jüngere Schüler umrechnen kann. Außerdem wird erläutert, wie die Tabellen anzuwenden sind, sofern Schülerinnen und Schüler nach der Vorstufe noch weitere Ruder Kurse belegen. Die Anforderungen müssen verständlicher Weise erhöht werden, um so eine schrittweise Annäherung an die Maßstäbe in den Abiturprüfungen zu erreichen.

## Die Basischeckliste Skullen

(nach Reinhard Grahn, siehe folgende Seiten)

Die Basischeckliste Skullen ist eine Hilfe zur Beobachtung und Analyse der Ruderbewegung. Sie stellt zum einen ein vereinfachtes Technikleitbild der Ruderbewegung dar und liefert zum anderen Anhaltspunkte für die Fehlerkorrektur. Die Basischeckliste ist nicht verlaufs-, sondern merkmalsbezogen. Zur optimalen Aktivierung beider Hirnhälften ist jedes Merkmal bildlich und sprachlich dargestellt. Sie sollten deshalb nicht nur vom Lehrer zur Überprüfung des Lernprozesses eingesetzt werden, sondern auch als Arbeitsblatt von Schülern zur Vermittlung einer Bewegungsvorstellung und zur Selbstausswertung benutzt werden. Alternativ ist auch der methodische Einsatz in einer Partner- oder Gruppenarbeit möglich.

Zur vereinfachten Analyse wird eine Skala verwendet: Merkmal vorhanden (ja) oder Merkmal nicht vorhanden (nein). Diese Basischecklisten haben sich in der Praxis mit Schülern gut bewährt. Sinnvoll ist es, ein Merkmal in einem zeitlichen Sinnzusammenhang zu beobachten. Wir beobachten und werten die Rudertechnik also über mehrere Ruderschläge aus. Wobei ca. 15 Schläge pro Merkmal ausreichend sind.

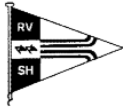
Eine Fremd- oder Selbstanalyse dauert mit der Basischeckliste ca. 15 Minuten.

Im Anschluss an die Auswertung sollte eine Besprechung möglicher Fehler zwischen Lehrer und Schüler stattfinden, in der individuelle Zielvorgaben und Übungen zur Fehlerkorrektur vereinbart werden können. Es folgt dann eine Übungsphase, die nach einigen Wochen wieder mit einer Analyse abgeschlossen wird.

Bewertung Zensur (Punkte)		Bewertungstabelle für den Rudersportunterricht														
		Schüler						Schülerinnen								
		2000 m		5000 m		500 m		2000 m		5000 m		500 m				
1+ (15)	09:30	10:15	23:30	24:00	01:58	02:08	01:55	01:57	10:55	11:55	26:15	27:00	02:09	02:23	02:12	02:14
1 (14)	09:45	10:30	24:00	24:30	02:00	02:10	01:57	01:59	11:10	12:10	26:45	27:30	02:11	02:25	02:14	02:16
1- (13)	10:00	10:45	24:30	25:00	02:03	02:13	02:00	02:02	11:25	12:30	27:15	28:00	02:14	02:28	02:17	02:19
2+ (12)	10:15	11:05	25:00	25:30	02:06	02:16	02:03	02:05	11:45	12:50	27:45	28:30	02:17	02:31	02:20	02:22
2 (11)	10:30	11:25	25:30	26:00	02:09	02:19	02:06	02:08	12:05	13:10	28:15	29:00	02:20	02:34	02:23	02:25
2- (10)	10:50	11:45	26:00	26:30	02:12	02:22	02:09	02:11	12:30	13:40	28:50	29:35	02:23	02:37	02:26	02:28
3+ (9)	11:10	12:05	26:30	27:05	02:16	02:26	02:13	02:15	13:00	14:10	29:25	30:10	02:33	02:41	02:30	02:32
3 (8)	11:30	12:30	27:05	27:40	02:20	02:31	02:18	02:20	13:30	14:40	30:00	30:50	02:37	02:46	02:35	02:37
3- (7)	12:00	13:00	27:45	28:20	02:24	02:36	02:23	02:25	14:00	15:10	30:40	31:30	02:41	02:51	02:40	02:42
4+ (6)	12:30	13:30	28:40	29:10	02:29	02:42	02:29	02:31	14:30	15:40	31:45	32:45	02:46	02:57	02:46	02:48
4 (5)	13:00	14:00	29:40	30:00	02:34	02:49	02:36	02:38	15:00	16:25	32:50	33:50	02:51	03:04	02:53	02:55
4- (4)	13:35	14:45	30:55	31:00	02:39	02:56	02:45	02:47	15:30	17:15	34:05	35:05	02:56	03:11	03:02	03:04
5+ (3)	14:10	15:30	32:15	32:15	02:44	03:06	02:55	02:57	16:00	18:15	35:50	36:20	03:01	03:21	03:12	03:14
5 (2)	14:50	16:30	33:45	33:45	02:50	03:18	03:05	03:07	16:30	19:15	37:45	37:45	03:07	03:33	03:22	03:24
5- (1)	15:30	17:30	35:30	35:30	03:00	03:30	03:15	03:17	17:00	20:15	40:00	40:00	03:17	03:45	03:32	03:34
Umrechnungs- hinweise	A	A	B	B	C	C	D	D	A	A	B	B	C	C	D	D
Für Schüler(innen), die nach der Vorstufe weitere Semester in der Oberstufe rudern, werden die Zeiten in der Tabelle erniedrigt.	im Punktbereich						im Zensurenbereich						Bezeichnung der Bootsklassen			
	A	je Semester um	15 bis 7	6 bis 4	3 bis 1	A	je Jahrgang um	1+ bis 3-	4+ bis 4-	5+ bis 5-	1x	Rennskiff				
B	je Semester um	10 s	20 s	45 s	B	je Jahrgang um	15 s	20 s	40 s	K1x	Übungsskiff					
C	je Semester um	15 s	30 s	60 s	C	je Jahrgang um	40 s	60 s	80 s	C1x	Trimmi					
D	je Semester um	2 s	3 s	4 s	D	je Jahrgang um	4 s	6 s	8 s	C4x+	C-Gig-Doppelvier m. St.					
		1,5 s	2 s	3 s		je Jahrgang um	3 s	4 s	6 s	C4+	C-Gig-Vierer m.St.					
										K2x	Übungsdoppelzweier					

Videoauswertung im Ruderverband Schleswig-Holstein

# Basisliste Skullen



Name: .....  
 Datum: ..... Boot: .....  
 Auswerter: ..... Ort: .....

**Durchzug:** Rechte Hand näher am Bauch, eng unter der linken Hand



Ja  Nein

**Vorführen:** Rechte Hand näher am Bauch, eng unter der linken Hand



Ja  Nein

**Durchzug:** Handgelenke gerade



Ja  Nein

**Endzug:** Hände auf gleicher Höhe



Ja  Nein

**Skull:** am Ende angefasst; Daumen an den Außenseiten



Ja  Nein

**Durchzug:** Blattoberkante im Durchzug gerade unter Wasser



Ja  Nein

**Hüftwinkel geschlossen**

Ja  Nein

*Vorlage*

**Arme gestreckt**

Ja  Nein

**Unterschenkel senkrecht** Ja  Nein

**Endzug:** Rücklagewinkel zwischen 15 und 35 Grad



Ja  Nein

**Vorführen:** Rücken sofort in die Vorlage

**Durchzug:** Hände im Bereich der Knie – Armzug beginnt



Ja  Nein  Ja  Nein

Vielen Dank an Thomas Affeldt, Mark Amort, Lars Koltermann, Christian Müller und alle anderen, die diese Checkliste mitentwickelt haben! Ein Bild sagt mehr als tausend Worte!  
 © RVSH, Reinhart Grahn, Ratzeburg, 2005 - www.rudertechnik.de

Quelle:  
 Grahn, Reinhart (2001). Checklisten Skullen, Riemen, Basisliste Skullen, Basisliste Riemen. Rendsburg, Eigenverlag

## Techniktest Skullen

Name:	Datum:		Note:
	weitgehend nicht korrekt	teilweise korrekt	korrekt
<b>I. Körperarbeit</b>			
• Hände beim Durchzug hinter- einander-, dicht übereinander geführt (rechts vor links, links über rechts), Handgelenke ge- rade, Daumen auf den Außen- seiten	0	0	0
• richtige Kopplung von Schul- ter-, Oberkörpereinsatz, Bein- stoß und Armzug vom Anriss bis zum Endzug	0	0	0
• korrekte Rücklage: 15-35 Grad, Unterarme parallel zum Wasser, Hände auf einer Höhe	0	0	0
• Flachdrehen der Blätter nach dem Ausheben und zügiges Vorführen der Hände über die Knie	0	0	0
• ruhiges Vorführen des Ober- körpers und Vorrollen, sobald die Hände die Knie passiert haben	0	0	0
• korrekte Vorlage: Arme ge- streckt, Unterschenkel senk- recht, Hüftwinkel geschlossen, Rücken und Kopf aufrecht	0	0	0
<b>II. Wasserarbeit</b>			
• rechtzeitiges Aufdrehen und Setzen der Blätter beim Wasser- fassen (ohne Luftschlag)	0	0	0
• richtige Blattlage und korrekte Eintauchtiefe über den gesam- ten Durchzug	0	0	0
• senkrechtes Ausheben der Blät- ter ohne Bremswirkung	0	0	0
• wasserfreies Vorführen der Blätter	0	0	0
<b>III. Bewegungsrhythmus</b>			
• Gesamtbewegung im korrekten Rhythmus 2:1 (Vorrollen / Durchzug) und dadurch be- dingten störungsfreien Boots- durchlauf	0	0	0
<b>IV. Manöver</b>			
• Wende über back- / steuerbord	0	0	0
• Stoppen und Rückwärtsrudern	0	0	0
• Rudern mit erhöhter Schlagfre- quenz / Druckspurt	0	0	0
• Selbstständiges An- / Ablegen, Ein- und Aussteigen	0	0	0
<b>Ergebnis</b>	Summe:	Summe:	Summe:

Videoauswertung im Ruderverband Schleswig-Holstein

# Basisliste Riemen



Name: ..... Bb  Stb   
 Datum: ..... Boot: .....  
 Auswerter: ..... Ort: .....

**Außenhand am Riemenende**



Ja  Nein

**Innenhand und Außenhand:  
etwa 2 Handbreiten dazwischen**



Ja  Nein

**Durchzug:  
Handgelenke gerade**



Ja  Nein

**Vorlage:  
Oberkörper eingedreht**



Ja  Nein

**Endzug: Oberkörper über  
Bootslängsachse**



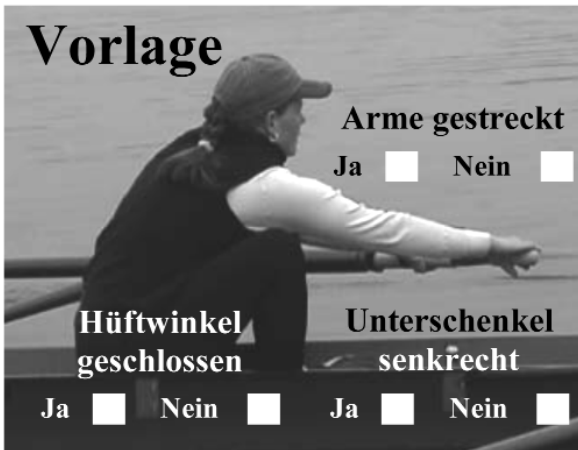
Ja  Nein

**Blattoberkante im Durchzug  
gerade unter Wasser**



Ja  Nein

## Vorlage



**Arme gestreckt**

Ja  Nein

**Hüftwinkel  
geschlossen**

Ja  Nein

**Unterschenkel  
senkrecht**

Ja  Nein

**Endzug: Rücklagewinkel  
zwischen 15 und 20 Grad**



Ja  Nein

**Vorführen: Rücken sofort in die Vorlage**

**Durchzug: Hände im Bereich der Knie – Armzug beginnt**



Ja  Nein

Ja  Nein

Vielen Dank an Thomas Affeldt, Mark Amort, Lars Koltermann, Christian Müller, Hauke Hinz und alle anderen, die diese Checkliste mitentwickelt haben!

Gib einem Hungernden ein Fisch und er ist einen Tag satt, zeige ihm, wie man Fische fängt, und er kann ein Leben lang satt sein! (alte Weisheit)

© RVSH, Reinhart Grahn, Ratzeburg, 2004 - www.rudertechnik.de

Quelle:  
Grahn, Reinhart (2001). Checklisten Skullen, Riemen, Basisliste Skullen, Basisliste Riemen. Rendsburg, Eigenverlag

**Bewertungsschema für Ergometertests**

Die u. a. Zeiten sind für Schülerinnen und Schüler der Vorstufe (16 / 17 Jahre). Bei jüngeren bzw. älteren Schülerinnen und Schüler sollten die angegebenen Werte um jeweils ein bis zwei Punkte nach unten bzw. oben angepasst werden. Ab dem 16. Lebensjahr werden 1000m gerudert, nur in Ausnahmefällen (z. B. bei sehr Ungeübten / Untrainierten) und bei Jüngeren sollten die Tests auf 500m verkürzt werden..

Gerudert wird auf „Concept 2-Ergometern“ mit dem großen Ritzel und geschlossener Schwungrad-Klappe bzw. bei der Schwierigkeits-Einstellung 3–7 (je nach Leistungsfähigkeit).

Einen Bonus von plus einem Punkt bekommen „Leichtgewichte“, d. h. Jungen unter 65 kg und Mädchen unter 55 kg. Eine besonders gute bzw. schlechte Technik verbessert bzw. verschlechtert die erruderte Punktzahl um jeweils einen Punkt.

Note	Punkte	500 Meter		1000 Meter	
		Schüler	Schülerinnen	Schüler	Schülerinnen
1+	15	1:40	1:52	3:20	3:45
1	14	1:42	1:55	3:25	3:50
1-	13	1:45	1:57	3:30	3:55
2+	12	1:47	2:00	3:35	4:00
2	11	1:50	2:02	3:40	4:05
2-	10	1:52	2:05	3:45	4:10
3+	9	1:55	2:07	3:50	4:15
3	8	1:57	2:10	3:55	4:20
3-	7	2:00	2:12	4:00	4:25
4+	6	2:02	2:15	4:05	4:30
4	5	2:07	2:20	4:15	4:40
4-	4	2:12	2:25	4:25	4:50
5+	3	2:20	2:32	4:40	5:05
5	2	2:27	2:40	4:55	5:20
5-	1	2:35	2:50	5:10	5:40

## Wintertraining

### Trainingsmittelkatalog für das Training in der Halle

Neben dem notwendigen Training der rudersportspezifischen konditionellen Fähigkeiten Kraft und Ausdauer, die sich im Winter besonders gut auf dem Ruderergometer und im Circuittraining trainieren lassen, ist das Training der koordinativen Fähigkeiten von besonderer Bedeutung.

Das Training auf dem Ergometer hat viele Vorteile:

- unmittelbare Korrektur durch den Trainer (er kann die Hand an die Schwachstelle legen und kommentieren)
- Selbstkorrektur über einen Spiegel
- viele Übungen die im Ruderboot angewendet werden, z. B. Schlag- und Druckaufbau sowie Rudern mit Pausen, lassen sich wiederholen und festigen
- genaue Vorgabe und Kontrolle der Belastungsnormativen durch das Display
- genaue Leistungsüberprüfung durch das Display

Das Circuittraining sollte so organisiert sein, dass

- die besonders die Muskelgruppen trainiert werden, die beim Rudern beansprucht werden jedoch bei vielen Jugendlichen mangelhaft ausgebildet sind (Rücken, Bauch, Schultern, Arme)
- die Belastungsdauer pro Station nicht unter einer Minute – also im Ausdauerbereich – liegt

Beim Training koordinativer Fähigkeiten ist besonders wichtig die

- Gleichgewichtsfähigkeit z. B.:
  - Standwaage und alle anderen Übungen auf einem Bein
  - Ausbalancieren des Körpers nach vorheriger Bewegung
  - Balanceübungen auf der umgedrehten Turnbank
  - Auf Balancebrechung gerichtete Medizinballwürfe
  - Inlineskaten, Einradfahren

- Kopplungsfähigkeit z. B.:
  - Verschiedene Strecksprünge z. B. mit Anlauf, Rolle, Drehungen usw.
  - Würfe mit verschiedenen Anläufen und vorgegebenen Schrittrhythmen
  - Werfen und Fangen mit Zusatzaufgaben
  - Balldribbling um vorgegebene Markierungen
  - Schwimmen in allen Lagen und -kombinationen
  - Kniebeugen mit verschiedenen Armbewegungen
- Rhythmisierungsfähigkeit z. B.:
  - Rhythmisches Bewegen zur Musik auch als
  - Partnerübungen: Schattenlauf, d.h. alle vorgegebenen Übungen werden gespiegelt
  - Seilspringen
- Differenzierungsfähigkeit z. B.:
  - Alle Übungen bei denen die Zeitvorgabe, die Kraftabgabe oder die räumlichen Parameter variiert werden.
  - Wurf- und Stoßübungen mit verschiedenen schweren, großen Bällen, mit unterschiedlichem Tempo, über verschiedenen Distanzen, aus differierenden Ausgangspositionen und Wurfvarianten.
  - Alle bewusst durchgeführten Muskelspannungs- und -entspannungsübungen.

## Arbeitskarten Bootteile als Kopiervorlage

Ruderplatz 2	Bug
Ruderplatz 1	Bugball
Ruderplatz 3	Steuersitz
Ruderplatz 4	Steuer
Wellenbrecher	Steuerbord
Backbord	Heck
Einsteigbrett	Rollbahn
Stemmbrett	Steuerleine
Gondelleiste	Ausleger



Querlager	Dolle
Auslegerspant	Dollenstift
Dollenbügel	Dollbord
Außenhebel	Griff
Innenhebel	Klemmring
Manschette	Kiel
(Ruder-)Blatt	Deck
Diagonalver- strebung	Rumpf
Blatthals	Flosse



## Allgemeine Hinweise zur Durchführung von Wassersportunterricht

### Gefahrensituationen und Unfallursachen

Gefahrensituationen können unabhängig voneinander durch Lehrer und / oder Schüler verursacht werden. Die im Unterricht oder auf einer Klassenfahrt zu berücksichtigen Situationen hängen dabei vom Fahrtengebiet ab. Wildwasserfahrten und -unterricht stellt an die Teilnehmer und Lehrkräfte andere motorische Anforderungen als Wanderfahrten auf Seen. Flüsse mit Schifffahrt und Gezeitenströmung oder Küstenfahrten auf der Nord- bzw. Ostsee erfordert andere Kompetenzen von Lehrern und Schülern als Kleinflussfahrten mit Wehren. Grundsätzlich können gefährliche Situationen mit Unfallfolgen auf die folgenden Ursachen zurückgeführt werden:

#### Durch die Lehrkraft verursachte Gefahrensituationen

- Mangelnde fachliche Voraussetzung des Lehrers
- Unkenntnis des Gewässers
- Fehleinschätzung von Gefahrensituationen wie z. B. Wehre, Gezeitenstrom, Wetterverhältnisse u.ä.
- Selbstüberschätzung
- Überschätzung der physischen und psychischen Voraussetzungen der Schüler
- Geräteunkenntnis und Einsatz von Sportgeräten, die den Unterrichts-, Rahmen- und Gewässerbedingungen nicht angemessen sind
- Mangelnde Vorbereitung der Schüler

#### Durch Schüler verursachte Gefahrensituationen

- Nichtbeachtung von Sicherheitsregeln
- Selbstüberschätzung
- Mangelnde physische und psychische Voraussetzungen
- Entkräftung
- Unterkühlung nach einer Kenterung mit Ertrinkungsgefahr

#### Überprüfung der Lehrkraft:

- Ich habe eine geeignete Qualifikation (Studium oder Fortbildung)
- Ich kenne mich auf dem zu befahrenden Gewässer aus
- Ich habe selbst Erfahrungen als Teilnehmer auf Wanderfahrten gesammelt
- Ich habe mich ausführlich mit dem Fahrtengebiet beschäftigt und verfüge über alle entsprechenden Informationen
- Ich habe schon mehrmals Gruppen als Co-Teacher angeleitet
- Ich verfüge selbst über genügend Bewegungserfahrungen
- Ich habe mir Rat von Fachleuten eingeholt

### Informationsmaterial „Gefahren auf dem Wasser“

1. Bäume, Büsche
2. Mühlen und Staurechen
3. Wehre aller Formen
4. Brückendurchfahrten
5. Baustellen
6. Bagger, Seilbagger
7. Fahren, Seilfahren (Weser, Stör)
8. Seile und Drähte über oder im Fluss
9. unübersichtliche Flussabschnitte
10. Schleusen und Schiffshebwerke
11. Eisenträger, Moniereisen an verfallenen Wehren
12. Steine, Verblockungen in Flüssen
13. Buhnen, Stacks
14. Ebbe und Flut
15. Fahrwassertonnen, Seezeichen
16. Schiffsverkehr, Seewasserstraßen, Binnenwasserstraßen
17. Wind und Wetter (Telefon-Vorhersage: Seewetteramt)
18. schlechte oder unzureichende Ausrüstung (Kälteschutzkleidung)
19. Falsche Einschätzung der eigenen Fähigkeiten
20. Pfahlreihen im und unter Wasser
21. Kraftwerke, Wasserab- und -zuleitung / Sperrgebiete
22. Wellenschlag
23. Breite und Tiefe des Fahrwassers

**Informationsmaterial „Checkliste für Ruder- und Kanuwanderfahrten“****Vor Fahrtantritt:**

1. Fahrtengebiet bestimmen, Termin festlegen
2. Informationen an Eltern und Schüler, Schwimmsicherheit kontrollieren und bestätigen lassen
3. Zahl der Teilnehmer festlegen, Mitfahrer suchen
4. Kartenmaterial beschaffen
5. Gezeiten in Fahrtenplanung einbeziehen
6. Literaturhinweise
7. Kanusportführer, Flussführer, Handbuch für Wanderfahrten und Wasserkarten
8. Checkliste erstellen, bzw. miterstellen lassen, Schüler einbeziehen
9. Bootsmaterial (soweit eigenes Material vorhanden ist) auf Fehler prüfen
10. Paddel / Skulls in Ordnung?

11. Auftriebskörper (Kajaks) / Luftkästen (Rudern) heil?
12. Sind Schwimmwesten / Rettungswesten (Rudern) in ausreichender Anzahl vorhanden?

**Während der Fahrt:**

13. Keine Privatgrundstücke ohne Erlaubnis betreten
14. Keine Heuwiesen beim Bootseinsetzen zertreten (große Gruppenfahrten)
15. Wetterbericht (wenn möglich) abhören
16. Lagerplatz komplett reinigen
17. Teilnehmer auf Disziplin während der Wasserzeiten hinweisen
18. Alle Boote bleiben auf dem Wasser in Rufweite zusammen

**Informationsmaterial „Ausrüstung für Ruder- und Paddeltouren auf Binnengewässern“****Überprüfung auf Zustand vor Fahrtantritt**

1. Boot (Gig [möglichst gedeckte Boote], Kajak / Canadier mit Auftriebskörpern, Spritzdecke, Bootsleine)
2. Paddel / Skulls, Steuereinrichtung, Reservepaddel, Reserveskulls, Flagge, Peekhaken, Ersatzrollsitz
3. Schwimmweste / Rettungsweste, Kälteschutzanzug
4. Erste - Hilfe - Set
5. Sonnenschutzcreme (hoher Lichtschutzfaktor), Brand + Wundsalbe, Hut / Mütze
6. Packsack oder Packtonne – wasserdicht
7. Bekleidung: wetterfest und Reserve
8. Schuhe: wasserfest, keine Sandalen (Verlustgefahr)
9. Reparaturmaterial (Werkzeug, Klebeband)
10. Verpflegung, Getränke, Trinkwasser
11. Hygieneartikel (Seife, Handtuch, Toilettenpapier)
12. Zelt, Schlafsack, Liegematte
13. Kocher mit Brennstoff, Kochgeschirr, Besteck, Feuerzeug
14. Kamera, Fernglas, Taschenlampe
15. Flussführer, Landkarte, Handbuch Wanderrudern, Wasserkarte oder -atlas
16. Spaten, Säge, Beil, Taschenmesser, Schwamm
17. Müllbeutel
18. Wurfsack mit 20 m Bergeleine, Karabinerhaken
19. Bootswagen, Befestigungsgurte, Dachträger
20. Geld und Ausweise
21. Brillensicherung, falls notwendig

## Ausrüstungsliste für eine Wandertour, ca. 10-14 Tage

### Bekleidung:

Unterhosen  
Strümpfe  
dicke Strümpfe  
Unterhemden  
T-Shirts  
T-Shirt, langer Arm  
Sweatshirts  
Faserpelzpullover  
Faserpelzhose  
Paddeljacke lang  
Paddeljacke kurz  
Südwester  
Badeanzüge / -hosen  
Wasserfeste Sandalen  
Turnschuhe  
Schlupfschuhe  
Sonnenhut / Mütze  
Handtücher  
Halstuch  
Anorak  
kurze Hose  
lange Hose  
Trainingshose

### Zelt und Schlafen:

Zelt, Plane, Abspannleinen  
Schlafsack  
Kopfkissen  
Schlafmatte  
Klappspaten  
Tarp (große Plane mit Stangen)

### Apothek u.ä.:

Toilettenpapier  
Taschentücher  
Waschmittel (in der Tube)  
Klammern und Leine  
Fotoapparat  
Filme  
Würfel und Karten  
Buch  
Medikamente nach Bedarf  
Schreiber und Papier  
Pinzette  
Seenotmittel  
Erste Hilfe  
Plastiktüten  
Mückenschutz

### Verpflegung:

Butter  
Marmelade  
Salami  
Käse  
Gurken  
Tomaten  
Paprika  
Nudeln  
Reis  
Tomaten püriert

Tube Tomatenmark  
Brühwürfel  
Müsliriegel  
Schokolade  
Tee  
Kaffee  
Kaffeeweißler  
Zucker  
Gewürze  
Knäckebrot

### Sonnenschutz:

Sonnenbrille  
Sonnencreme

### Navigation:

Flusswanderführer  
Kompass  
Seekarten / Landkarten  
Anschriften / wichtige Telefonnummern

### Küche und Abwaschen:

Hocker  
Sitzkissen  
Kocher  
Brennspiritus  
Essgeschirr  
Becher  
Besteck  
Spülmittel  
Spülbürste  
Schwamm  
Geschirrhandtücher  
Aufbewahrungsboxen  
Wasserbehälter (mind. 13 Liter)  
Trinkflaschen

### Alles für das Boot:

Schwimmweste  
Boot  
Paddel / Skulls  
Spritzdecke  
Gewebeband (Reparatur)  
Steuer  
Peekhaken  
Flagge  
Pütz zum Schöpfen  
Werkzeug  
Ersatzrollsitze

## Bewertungskriterien für den Sportunterricht

### Übersicht über mögliche Bewertungskriterien im Sportunterricht für die Klassenstufen 5 – 10.

Die Noten für die technischen Fertigkeiten richten sich nach der Güte der Ausführung:

Die Leistung ist

„sehr gut“:

wenn die Ausführung den o. g. Kriterien in besonderem Maße entspricht, d. h., wenn bei beherrschter technischer Ausführung der einzelnen Fertigkeiten der Gesamteindruck auch durch geringe Mängel nicht beeinträchtigt wird;

„gut“:

wenn die Ausführung den o. g. Kriterien voll entspricht, d. h., wenn bei kleinen Technikfehlern der Gesamteindruck durch geringe Mängel sowie kleinere Bewegungsunterbrechungen nicht beeinträchtigt wird;

„befriedigend“:

wenn die Ausführung im allgemeinen den o. g. Kriterien entspricht, d. h., wenn bei wiederholten kleinen Technikfehlern deutliche Mängel auftreten, der Bewegungsrhythmus und der Bewegungsfluss aber nur leicht beeinträchtigt werden;

„ausreichend“:

wenn die Ausführung zwar deutliche Mängel aufweist, aber im ganzen den o. g. Kriterien entspricht, d. h., wenn bei größeren Technikfehlern wiederholt deutliche Mängel auftreten, der Bewegungsrhythmus stark beeinträchtigt und der Bewegungsfluss häufig unterbrochen wird;

„mangelhaft“:

wenn die Ausführung so deutliche Mängel aufweist, dass sie den o. g. Kriterien im allgemeinen nicht mehr entspricht, d. h., wenn bei groben Technikfehlern wiederholt größere Mängel auftreten, der Bewegungsrhythmus sehr stark beeinträchtigt und der Bewegungsfluss kaum noch erkennbar ist;

„ungenügend“:

wenn die Ausführung so grobe Mängel aufweist, dass sie den o. g. Kriterien nicht mehr entspricht, d. h., wenn alle Fertigkeiten grobe Technikfehler aufweisen, durchgehend große Mängel auftreten, der Bewegungsrhythmus und der Bewegungsfluss nicht mehr erkennbar sind.

Zusätzliche Bewertungskriterien sind (Achtung, keine Rangfolge!):

- Gruppen- und mannschaftsdienliches Verhalten
- Übersicht in Spielsituationen
- Geschicklichkeit im Zusammenhang mit koordinativen Übungsformen

- Sozialkompetenz
- Mündliche Mitarbeit (Entwicklung von Spielideen und Spielregeln oder Technikkomponenten)
- Beschreibungen von einfachen Sportbewegungen (Stellung von Armen und Beinen, Handstellung etc.)
- Einsatzwillen und Spielfreude

## Vorfahrtsregeln auf der Alster

### Grundsätzlich:

- Alsterdampfer haben immer Vorfahrt (Linienschiffahrt). Also: Aufpassen an allen Alsterdampferstrecken und -anlegern
- Überholende müssen immer ausweichen, d.h. der Überholte muss seinen Kurs halten
- Vorsicht vor Freizeitwassersportlern. Sie kennen meistens keine Vorfahrtsregeln
- Vorsicht vor Angelschnüren, die dicht am Ufer ins Wasser gehen. Also nie zu dicht am Ufer fahren (mind. 3 m)

### Auf der Außenalster:

- Es gilt „rechts vor links“, d.h. wer von rechts kommt, hat Vorfahrt
- Vor dem rechten Alsterufer (Westufer) gibt es eine „gedachte Wasserstraße“: Die südwärts fahrenden Boote fahren dicht am Ufer (ca. 10-20 m Abstand), die nordwärts fahrenden Boote lassen genug Platz für die südwärts fahrenden Boote (ca. 30-40 m Abstand' vom Ufer)

### Auf dem Alsterkanal und den anderen Stichkanälen:

- Es wird immer in Fahrtrichtung rechts gefahren
- An Brücken wird die mittlere Einfahrt gewählt. Bei Gegenverkehr muss das ausweichpflichtige Boot warten. Stromabwärts fahrende Boote haben Vorfahrt vor stromaufwärts fahrenden Booten (die Alster fließt von Ohlsdorf in Richtung Lombardsbrücke)
- Boote, die auf dem Alsterkanal fahren, haben Vorfahrt vor solchen, die aus den Stichkanälen kommen

### Langsam fahren und genau gucken an folgenden Stellen:

- An Stichkanal-Einmündungen, wenn man aus dem Stichkanal auf den Alsterkanal einbiegen will
- Vor Brücken auf Gegenverkehr achten
- Bei Alsterdampfer-Anlegern gucken, ob irgendwoher ein Dampfer angerauscht kommt

(zusätzliche Informationen unter:

[www.hh.juris.de/hh/gesamt/HfVerKO\\_HA.htm#HfVerKO\\_HA\\_P21](http://www.hh.juris.de/hh/gesamt/HfVerKO_HA.htm#HfVerKO_HA_P21))

## 10 Goldene Regeln für das Verhalten von Wassersportlern in der Natur

In Zusammenarbeit aller Wassersportverbände wurden diese 10 Goldenen Regeln auf Anregung des Bundesverkehrsministeriums für den Bereich der an Bundeswasserstraßen angrenzenden Naturschutzgebiete erarbeitet.

1. Meiden Sie das Einfahren in Röhrichtbestände, Schilfgürtel und in allen sonstigen dicht und unübersichtlich bewachsenen Uferpartien. Meiden Sie darüber hinaus Kies-, Sand- und Schlammbanken (Rast- und Aufenthaltsplatz von Vögeln) sowie Ufergehölze. Meiden Sie auch seichte Gewässer (Laichgebiete), insbesondere solche mit Wasserpflanzen.
2. Halten Sie einen ausreichenden Mindestabstand zu Röhrichtbeständen, Schilfgürteln und anderen unübersichtlich bewachsenen Uferpartien sowie Ufergehölzen - auf breiten Flüssen beispielsweise 30 bis 50 Meter. Halten Sie einen ausreichenden Mindestabstand zu Vogelansammlungen auf dem Wasser - wenn möglich mehr als 100 m.
3. Befolgen Sie in Naturschutzgebieten unbedingt die geltenden Vorschriften. Häufig ist Wassersport in Naturschutzgebieten ganzjährig, mindestens zeitweise, völlig untersagt oder nur unter ganz bestimmten Bedingungen möglich. Beachten Sie die Befahrungsregelungen
4. Nehmen Sie in „Feuchtgebieten internationaler Bedeutung“ bei der Ausübung des Wassersports besondere Rücksicht. Diese Gebiete dienen als Lebensstätte seltener Tier- und Pflanzenarten und sind daher besonders schutzbedürftig.
5. Benutzen Sie beim Landen die dafür vorgesehenen Plätze oder solche Stellen, an denen sichtbar kein Schaden angerichtet werden kann.
6. Nähern Sie sich auch von Land her nicht Schilfgürteln und der sonstigen dichten Ufervegetation, um nicht in den Lebensraum von Vögeln, Fischen, Kleintieren und Pflanzen einzudringen, um diese zu gefährden.
7. Laufen Sie im Bereich der Watten keine Seehundbänke an, um die Tiere nicht zu vertreiben oder zu stören. Halten Sie mindestens 300 bis 500 m Abstand zu

Seehundliegeplätzen und Vogelansammlungen, und bleiben Sie hier auf jeden Fall in der Nähe markierten Fahrwassers. Fahren Sie hier mit langsamer Fahrstufe.

8. Beobachten und fotografieren Sie Tiere möglichst nur aus der Ferne.
9. Helfen Sie, das Wasser sauber zu halten. Abfälle gehören nicht ins Wasser, insbesondere nicht der Inhalt von Chemietoiletten. Diese Abfälle müssen genauso wie Altöl in bestehende Sammelstellen der Häfen abgegeben werden. Benutzen Sie in Häfen selbst ausschließlich die sanitären Anlagen an Land. Lassen Sie beim Stilliegen den Motor Ihres Bootes nicht unnötig laufen, um die Umwelt nicht zusätzlich durch Lärm und Abgase zu belasten.
10. Machen Sie sich diese Regeln zu eigen, informieren Sie sich vor Ihren Fahrten über die für Ihr Fahrgebiet geltenden Bestimmungen. Sorgen Sie dafür, dass diese Kenntnisse und Ihr eigenes vorbildliches Verhalten gegenüber der Umwelt auch an die Jugend und vor allem an nichtorganisierte Wassersportler weitergegeben werden. An kleinen Gewässern mit angrenzenden Naturschutzgebieten betrachtet der Deutsche Kanu-Verband die Wasserwanderwege als Wanderwege im Sinne der Naturschutzgesetze und -verordnungen. Ein Verlassen der Wasserwanderwege, d.h. Anlanden usw. ist hier selbstverständlich nicht gestattet. Der DKV appelliert an seine Mitglieder und alle Kanuwanderer, sich im eigenen Interesse diszipliniert zu verhalten.

Darüber hinaus gelten diese 10 Goldenen Regeln sinngemäß auf allen großen und kleinen Gewässern. Der Kanuwanderer mit seinem muskelkraftbetriebenen Sportboot sollte als aktiver Naturschützer immer bemüht sein, den größtmöglichen Abstand zu schützenswerten Ufer- und Schilfzonen zu halten.

Helfen Sie, die Lebensmöglichkeiten der Tier- und Pflanzenwelt in Gewässern und Feuchtgebieten zu bewahren und zu fördern. Durch allgemeine Umweltverschmutzung und zerstörenden Wasserbau sind schon viel zu viele Lebewesen in ihrem Bestand gefährdet.

Quelle: [www.kanu.de](http://www.kanu.de)



## Literaturhinweise

Altenburg, D. & Mattes, K.:  
Das rudertechnische Leitbild des Deutschen Ruderverbandes. Rudersport, 120 (1), 6-10, 2002

Fritsch, W.:  
Handbuch für den Rudersport: Training - Kondition - Freizeit. 3. überarbeitete. Aufl. Aachen 1999. Meyer und Meyer

Grahn, Reinhart:  
Checklisten Skullen, Riemen, Basisliste Skullen, Basisliste Riemen. Rendsburg, 2002, Eigenverlag

Nolte, Volker:  
Die Rudertechnik. ZS Rudersport, 100 (34) [Trainerjournal 78], Seiten X-XI, 1982

Schmidt, Dr. H-U.:  
Das Training der koordinativen Fähigkeiten im Rudern, Rudersport 31 und 32, 1994

Schröder, Walter:  
Anfängerunterricht im Rudern in jugendgemäßer Methodik. Schorndorf 1978, 1. Aufl.. Verlag Schorndorf

Schröder, Walter:  
Rudern. Reinbek bei Hamburg 1978. rororo Verlag

Schwarzrock, M.:  
Fehler - und Übungskatalog, Trainer A Arbeit 1996

Seibel / Woznik:  
Einführung in das Rudern mit Großgruppen, Rudersport 5 / 91

### **Vorlagen für den Unterricht erstellt von:**

Eckmann, Achim: div., Hamburg, o.J.

Franck, Silke: div., Hamburg, o.J.

Mahncke-Iwe, Michael: div., Hamburg, o.J.

Rehbein, Thomas: Anfängerausbildung in der Mannschaftsgig, 2004

Sievers-Tausch, Jürgen: Konzept Natursport, Bereich Kajak, überarbeitet 2006

Witzek & Menzel: Rudern. o.O., o.J.

### **Praxisbegleitendes Material (Videos) für den Kanusport des Landesmedienzentrums:**

Düker, U. / Iwe, B. / Gay, U. / Mahncke, M. / Stecker, S.: Kajakfahren, 20 Min., 1995, Best.Nr. 42 70958

Gay, U. / Mahncke-Iwe, M. / Stecker, S.:  
Fit in allen Booten. ca. 19 Min., mit umfangreichem Beiheft, 1998, Best.Nr. 42 41871





