

# Rudern in der Schule

## Ziele

## Absicht

- Teamfähigkeit, Organisation und Selbstverantwortung fördern
- Eine neue Sportart von Grund auf erlernen und sowohl technisch als auch konditionell trainieren; Fertigkeit Rudern erlernen; selbständig im Team Boote ein- und auswassern und technisch korrekt rudern
- Training mit Erholungswert See verbinden

## Rahmenbedingungen

## Hilfsmittel

- Lehrplan Sport und Konzept Rudern
- 10-12 Doppelstunden begleitet durch Sportlehrer und Fachperson im Bereich Rudern während des Sportunterrichts der 3. Klassen
- Gute Zusammenarbeit (Equipment/Training) mit dem Ruderclub Sarnen
- Vertiefung im Bereich Wahlsport (4.- 6. Klassen)

## Ergebnisse

## Produkte

- Kenntnisse auf dem Wasser im Bereich der Verkehrsregeln und der Sicherheit erwerben
- Teilnahme an Mittelschulmeisterschaften im Rudern (Nur mit weiterführendem Einsatz der SchülerInnen möglich)
- Praktische und theoretische Abschlussprüfung (bei sehr guten Leistungen prüfungsfreier Übertritt in den Ruderclub möglich)

## Arbeitsweise

## Spez. Förderung

Auf dem Ruderergometer werden in den 2. Klassen Grundlagen für das Rudern gelegt und erste Wettkampferfahrungen gesammelt. In der 3. Klasse werden diese Kenntnisse zwischen den Sommer- und den Herbstferien erweitert und in die Praxis übertragen. Die SchülerInnen lernen im Team sorgfältig mit dem Rudermaterial umzugehen, Boote zu tragen, einzustellen, ein- und auszuwassern und sammeln erste Erfahrungen auf dem Wasser, lernen das Boot gemeinsam zu bewegen, sich zu organisieren, Kommandos zu geben, das Gleichgewicht zu halten, zu wenden und zu manövrieren und natürlich wieder am Steg anzulegen. Gleichzeitig erwerben sie Grundwissen im Bereich der Sicherheit und lernen die wichtigsten Vortritts- und Verkehrsregeln auf dem See kennen. Darauf aufbauend wird zwischen Oster- und Sommerferien vor allem an der Rudertechnik trainiert. Die Boote gleiten immer schneller und ruhiger durchs Wasser, die Bewegungen sind besser im Team koordiniert und laufen zunehmend automatisch ab. Somit bleibt mehr Zeit zum Geniessen. Bei strahlender Sonne, am frühen Morgen bei mystischem Nebel, aber auch im Regen führt das Rudern zu vielen spannenden, tollen und bleibenden Erlebnissen.

## Evaluation

## Entwicklung

Das Schulrudern hat sich an der KSO etabliert und der Unterricht baut auf langjähriger Erfahrung auf. Im Freifach Sport werden Angebote lanciert um dem Rudern an der KSO noch mehr Beachtung zu schenken.