



Fachbereich Sport _____

Rudern – Alle in Sophies Boot!

Alle Schülerinnen und Schüler der Klassenstufe 7, die Freude und Interesse an der Sportart Rudern haben, möchten wir mit diesem Angebot ansprechen.

Rudern eröffnet als Natursportart neue Erfahrungsmöglichkeiten: Sich mit Wasser und Wetter auseinanderzusetzen oder Sport als Erlebnis und Wagnis kennenzulernen, sind nur zwei zu nennende Dimensionen. Rudern stellt hohe Anforderungen an das Gleichgewicht, eine für viele Schüler und Schülerinnen neue Herausforderung. Ziel ist es, in dieser Mannschaftssportart die grundlegenden Techniken `Skullen´ und `Riemenrudern´ zu erlernen und zu vertiefen, verschiedene Bootsarten kennenzulernen sowie sachgerecht mit dem Bootsmaterial umgehen zu können.

Über das Jahr wird abwechslungsreich trainiert, in der Wintersaison steht das Ergometer-Fahren im Vordergrund. Die Teilnahme an folgenden Wettkämpfen ist geplant: Ergometer-Cup (Februar), Langstrecken-Regatta (April), Verbandsregatta (Mai/Juni) und ggf. die Teilnahme bei `Jugend trainiert für Olympia´. Unser Kooperationspartner ist der *Ruderclub Favorite Hammonia*, Alsterufer 10. Hier haben wir seit Jahren hervorragende Bedingungen für das Schulrudern.

Erwartet werden die Bereitschaft, Ausdauerleistungen zu erbringen, Schwimmsicherheit sowie Eigenverantwortung, Flexibilität und Selbständigkeit bei der Organisation des Trainings, da verschiedene Trainingsorte im Verlaufe des Jahres genutzt werden.

Da wir Gäste in einem auswärtigen Verein sind, ist der umsichtige und sorgsame Umgang mit Raum und Material selbstverständlich.

Viel Spaß beim Rudern wünscht die Fachschaft Sport

