



RUDERN

Charakteristik des Fachs

Die Sportart Rudern hat eine lange Tradition. In der Öffentlichkeit wird mit ihr häufig zu-nächst der Achter und der Einer verbunden, die mit ihrer Dynamik und Eleganz als medien-wirksam gelten. Taucht man in diesen Sport ein, stellt man fest, dass Rudern vorrangig eine Teamsportart ist, die als soziales System in sehr intensiver Form erlebt wird, da sie nicht arbeitsteilig agiert, sondern die Anpassung der Einzelrhythmen an einen Mannschaftsrhythmus erfordert. Der Einer als eine von sieben olympischen Bootsgattungen spielt dabei eine wichtige Rolle beim Erlernen der Bewegung.

In dieser Natursportart setzen sich die Rudernden intensiv mit den Umgebungsbedingungen auseinander: Wasser, Strömung, Wellen, Wind und Wetter erfordern adäquate Bewegungsanpassungen zur effizienten Überwindung der Widerstände.

Das Rudern im Trainingskiff (Einer) stellt die Lernenden vor besondere Herausforderungen in Bezug auf das Lösen einer Gleichgewichtsaufgabe auf instabilem Untergrund und bietet gerade dadurch einen schnellen Lernfortschritt.

Nach Erlangen der Grundfertigkeiten bietet diese Sportart ein weites Erfahrungsspektrum: einerspüren der Einheit Boot-Sportler*in (das Boot „läuft“), das Gefühl für den eigenen Rhythmus, das gemeinsame Lösen von Problemen im Mannschaftsboot, den zeitlichen und räumlichen Perspektivwechsel („rückwärts in die Zukunft“, Entdeckung des Landes vom Wasser aus) und das Zurücklegen weiter Strecken bei langsamer und konstanter Bewegung.

Erscheinungsformen

In der Wettkampfsportart Rudern geht es darum, eine Strecke möglichst schnell zu überwinden. Das gilt nach wie vor für die klassische olympische Strecke von 2000 Metern als auch für alle weiteren Ausprägungsformen. In den letzten Jahren haben sich einige Regattaarten entwickelt wie verschiedene Sprintrennen (z.B. Ruderbundesliga) oder das aufstrebende, sehr spektakuläre Coastal Rowing, das auf dem Sprung zur eigenständigen olympischen Sportart steht. Auf leistungssportlicher Ebene erfreuen sich auch sogenannte Mastersrennen aller Altersstrukturen sowie Ruderergometerwettkämpfe hoher Beliebtheit.

Rudern besitzt eine ebenfalls besondere Relevanz im Bereich Freizeitsport. Als Kraftausdauersportart mit der Beanspruchung vieler Muskelgruppen ist Rudern bis ins hohe Lebensalter eine sehr geeignete Sportart für vielfältige Aspekte der Gesundheitserhaltung, -verbesserung und Fitness. Vor allem die Ruderwanderfahrt bietet dabei einzigartige Möglichkeiten des intensiven Gruppenerlebnisses durch das einfache Reisen und Leben in der Natur.

Ziele des Seminars

Um sich als Anfänger*in zielgerichtet und sicher in einem Ruderboot fortbewegen zu können, bedarf es einer intensiven Auseinandersetzung mit dem Material, den Umgebungsbedingungen sowie den koordinativen Anforderungen dieser Sportart. Die eigene Bewegungserfahrung schafft als Grundlage das Verständnis für die biomechanischen Prinzipien und physiologischen Prozesse, die ein effektives Rudern bedingen. Der Lernfortschritt offenbart den Zugang zum weiteren oben aufgeführten Erlebnisspektrum, das zu einem erheblichen Teil zur Motivation beitragen kann, Rudern als Sportart bis ins hohe Alter zu betreiben oder bestenfalls auch vermitteln zu wollen.

Nach Absolvieren des Seminars sollen die Studierenden die Technik des Skullens angemessen beherrschen und durch ihre erworbenen Sach- und Vermittlungskompetenzen in der Lage sein, adressatenbezogene und didaktisch-methodisch fundierte Ausbildung zu planen, durchzuführen und zu reflektieren unter der besonderen Berücksichtigung der spezifischen Umgebungsbedingungen und der Gewährleistung der Sicherheit der Teilnehmer*innen. Der Sicherheitsaspekt hat in einer Natursportart einen besonderen Stellenwert und ist Gegenstand in jeder Kurseinheit.

Themenbereiche des Seminars

Die Themenbereiche ergeben sich aus der oben genannten Zielsetzung in nicht-hierarchischer Reihenfolge:

- Erwerb der Technik des Skullens mit allen relevanten Manövern (An- und Ablegen, Wenden, Stoppen, Streichen)
- Material- und Bootskunde
- Methoden der Bewegungsanalyse und Fehlerkorrektur
- Steuern im Mannschaftsboot
- didaktisch-methodische Aspekte der Sportart Rudern unter besonderer Berücksichtigung der Adressatengruppe und der äußeren Bedingungen:
- Organisations-, Planungs-, Aufsichts-, Sicherheitsaspekte und Hilfemaßnahmen
- physiologische, physikalische und biomechanische Grundlagen
- Sicherheit und Gefahren im Rudersport
- Natur und Umwelt
- Aspekte der Ruderwanderfahrt
- Geschichte und Entwicklung des Rudersports
- gesundheitliche Auswirkungen

Organisation und besondere Eingangsvoraussetzungen

Die Zielsetzungen lassen sich nur mit einer aktiven Auseinandersetzung mit den Inhalten auch außerhalb der Seminarzeit erreichen. Da das Bootshaus jenseits des Universitätsgeländes liegt, muss der erhöhte Zeitaufwand für An- und Abreise einkalkuliert werden.

Auch wenn die Ausbildung überwiegend im Skiff (Einer) erfolgt, ist die Bereitschaft zur gegenseitigen Unterstützung an Land und auf dem Wasser elementar. Der adäquate Umgang mit dem anfälligen Rudermaterial wird ebenfalls vorausgesetzt.

Die Ausbildung erfolgt im Sommersemester in Kursen von zwei oder vier SWS Umfang als Seminar, in dem theoretische wie praktische und methodische Inhalte integriert erarbeitet werden.

Besondere Eingangsvoraussetzungen bestehen nicht.

Ermittlung der Studienleistungen (erfolgreiche Teilnahme, Credit Points)

Zum erfolgreichen Abschluss des Seminars sind von den Studierenden verschiedene theoretische und sportpraktischen Studienleistungen zu erbringen.

Nachweis der theoretischen Studienleistungen

Die theoretischen Studienleistungen umfassen

1. das Absolvieren regelmäßiger begleitender digitaler Aufgaben und Überprüfungen zu verschiedenen Themenbereichen (z.B. Materialkunde, Verkehrsregeln, ...) sowie
2. die Planung und Durchführung einer Vermittlungsaufgabe wie z. B. Referat oder Lehrübung mit anschließender Reflexion oder eine Seminararbeit zu vorgegebenen Themen.

Nachweis der sportpraktischen Studienleistungen

Um Rudern kompetent und sicher vermitteln zu können, sind eigene praktische Erfahrungen und Fertigkeiten unabdingbar, die durch sogenannte „Haken“ nachgewiesen werden müssen:

- 500 Meter Zeitfahren im Skiff in einer Höchstzeit von 2:45 min für Männer und 3:00 min für Frauen
- Demonstration des „Wiedereinstiegs nach Kenterung“ zur Selbstrettung
- Demonstration der Technik des Skullens mit allen relevanten Manövern (selbstständiges An- und Ablegen, Wenden, Streichen, Stoppen) auf einer Strecke von 2x ca. 100m in unterschiedlicher Schlagfrequenz.

Kreditierung

Nach erfolgreichem Absolvieren sämtlicher Studienleistungen erhalten die Studierenden für das zweistündige Seminar drei (3 CP) und für das vierstündige Seminar sechs Kreditpunkte (6 CP).

Ermittlung der Prüfungsleistungen (Modulteilprüfungen)

Wird Rudern in Praxis oder Theorie als Modulteilprüfung im Modul 4 gewählt, sind folgende Leistungen mit mindestens ausreichend zu bestehen.

Modulteilprüfung Theorie

Die Bewertung der erforderlichen theoretischen Kenntnisse erfolgt auf der Basis der im Seminar vermittelten Lerninhalte in der Regel durch eine einstündige Klausur. Andere Prüfungsformate werden ggf. im Seminar spezifiziert.

Modulteilprüfung Praxis

Die Praxisprüfung setzt sich aus zwei Teilbereichen zusammen:

Teil 1

Die eigene Bewegungsleistung wird beim Rudern im Skiff bewertet. Es wird eine Strecke von zweimal ca. 150 m in unterschiedlicher Schlagfrequenz durchfahren (1. Bahn: Trainings-SF, 2. Bahn: Rennfrequenz). Die zweite Bahn beginnt mit einem Rennstart.

Bewertet werden mit im Einzelnen: die Bewegungskopplung, der Vortrieb pro Schlag (Effizienz), die Zuglänge, die Wasserarbeit und der Rhythmus (Vorrollen/Durchzug). Die Beurteilung wird ergänzt durch die Manöver Ablegen, Anlegen, Lange Wende über Bb und Stb, Stoppen, Rückwärtsrudern und Zielrudern. Sie können zur Auf- bzw. Abwertung der Gesamtnote führen.

Note	Bewertung
sehr gut (1,0)	effiziente Erfüllung aller Teilkriterien in angepasster Struktur und Dynamik
gut (2,0)	effiziente Erfüllung der wichtigsten Teilkriterien in angepasster Struktur und Dynamik
befriedigend (3,0)	überwiegend zweckmäßige Erfüllung von Teilkriterien in angepasster Struktur und Dynamik
ausreichend (4,0)	lückenhafte Erfüllung von Teilkriterien in angepasster Struktur und Dynamik
nicht ausr. (n. b.)	lücken- bzw. fehlerhafte Erfüllung von Teilkriterien in überwiegend nicht in angepasster Struktur und Dynamik

Teil 2

Fehleranalyse: Die Prüflinge müssen durch Bewegungsbeobachtung eines Ruderers/einer Ruderin ausgewählte Fehlerbilder erkennen, Ursachen und Auswirkungen benennen sowie geeignete Korrekturmaßnahmen erläutern.

Die Gesamtnote der Modulteilprüfung Praxis berechnet sich aus der Note Teil 1 (80%) und Teil 2 (20%)