

Projektkurs Rudern am Friedrich-Wilhelm-Gymnasium

Projektrahmen

Der Themenschwerpunkt „Rudern“ hat am Friedrich-Wilhelm-Gymnasium einen sehr hohen Stellenwert. Dieser ist seit fast 1921 durchgängig an der Schule vertreten. Der Schülerruderverein wird durch zwei Protektoren unterstützt, die Leitung liegt in Schülerhand.

Im Ruderverein „SRV am FWG“ sind aktuell 98 Schüler (Stand 01.05.2020) angemeldet.

Die praktischen Übungen finden während unserer Nutzungszeit des Bootshauses am Decksteiner Weiher (donnerstags von 16:30 bis 18:45 Uhr) statt. Die erfahrenen Rudergruppen rudern auf dem Rhein in unserem Bootshaus auf dem Gelände des Kölner Rudervereins. Dort nutzen wir zu Trainingszwecken auch den Rudertechnikkeller, den Krafraum sowie den Trainingsraum mit den Ergometern.

Projektziele

Den Schüler/innen sollen neben dem im Sport allgegenwärtigen Leistungsaspekt auch die Bedeutung des Sports als Möglichkeit einer sinnvollen Freizeitgestaltung vermittelt werden.

Ebenso wird die Unterscheidung zwischen Individual- und Mannschaftssport thematisiert (Rudern im Skiff und Mannschaftsboot), die beide auch in den unterschiedlichen Zielsetzungen durchgeführt werden können. Außerdem ist die Teilnahme am Stadtachter und der Schülerregatta verpflichtend.

Untergliederung in einzelne Teilprojekte:

- Erlernen des Ruderns im Skiff- Hinführung zum Leistungssportlichen Ansatz
- Rudern im Mannschaftsboot
- Steuermannsausbildung auf dem Rhein
- Planen und durchführen einer Ruderwanderfahrt
- Planen und durchführen eines „Schnuppertages der Klasse 6“
- Begleitung auf der Möhneseefahrt
- Erstellen von eigenen Trainingsplänen (Ergometertraining/Krafttraining)

Durchführung

Der Projektkurs wird in zwei Abschnitte gegliedert:

Im ersten Kursabschnitt findet eine Einführung in die Technik des Skiff-Ruderns statt. Hierbei werden die für alle Bootsgattungen gleichermaßen relevanten Elemente des Rudersports erarbeitet und darüber hinaus Skiffspezifische Techniken wie z.B. das Einsteigen aus dem Wasser oder das Ab- und Anlegen ohne Partnerhilfe erlernt. Zum Ende dieses Kursabschnittes sollen die Schüler die Rudertechnik so weit beherrschen, dass kleine Wettkämpfe und Ausdauertrainingsformen möglich sind.

Während des Winters findet insbesondere eine sporttheoretische Analyse der Ruderbewegung statt. Diese wird im Ruder Keller des KRV 1877 durchgeführt. Daneben findet eine Einführung in das Ergometerrudern statt (Teilnahme am Ergo-Cup), Schwimmunterricht und eine Einführung in die Theorie des Mannschaftsruders statt. Außerdem sollen die Schüler/innen einen individuellen Trainingsplan im Kraftausdauerbereich erstellen.

Im zweiten Kursabschnitt wird dann das Mannschaftsrudern im 4er-Gig in den Fokus gestellt. Hierbei wird insbesondere auf die eigenverantwortlichen Tätigkeiten des Steuermanns hingearbeitet, da die Schüler im Rahmen des Projektes diese Aufgabe übernehmen müssen. Des Weiteren sollen die Schüler bei der Planung/Organisation und Durchführung eines „Schnuppertag“ für die 6. Klassen (Decksteiner Weiher) mithelfen/mitgestalten. Bei guter bis sehr guter Leistung in diesem Teilbereich dürfen die Schüler/innen an der Ruderwanderfahrt zur Mosel (5 Tage) teilnehmen.

Prozessorientierte Leistungserwartungen

- Mitarbeit bei der Organisation des Ruderbetriebes. Dazu gehören neben einer regelmäßigen und pünktlichen Teilnahme auch der verantwortungsvolle Umgang mit dem Bootsmaterial und ein aktives und kooperatives Verhalten beim Bootstransport.
- Ruderleistung im Skiff in 2 Stufen T1 und T2 (Rudertechnik, Einsteigen aus dem Wasser, Wenden, usw.)
- 1000-m- Zeitfahren im Skiff
- Ruderleistung im 4er Gig
- 100-m- Schwimmen (Freistil)
- 400-m- Schwimmen (Freistil)
- Basiselemente des Rettungsschwimmens z.B. Transportieren einer Verletzte Person
- Ruderabzeichen in Bronze/Silber oder Gold

Erwartungen an die Schüler/innen

In einer Gruppe von 3 bis 4 Schülern wird im 2. Halbjahr ein „Schnuppertag“ (für die 6 Klassen, am Decksteiner Weiher), vor den Sommerferien vorbereitet, durchgeführt und nachbereitet. Zu diesem Projekt wird eine gemeinsame Projektmappe angelegt, in der u.a. die folgenden Inhalte wiederzufinden sind:

- Terminplan und Aufgabenverteilung des Schnuppertags
- Erstellen eines Informationsschreibens an die Eltern (ggf. Einbinden der Eltern, bzw. Vorstellen des Projekts am Pflugschaftsabend der Klasse)
- Einteilen der Rudergruppen
- Vorbereitung der gemeinsamen Einweisung mit Bootskunde am Weiher
- Vorbereitung einer Ruder-Einführung mit 4 Schüler im „Vierer“ mit „Steuermann“
- Steuer der Ruderboote
- Evaluation des „Schnuppertag“ im Anschluss an die Durchführung