

Inhaltsverzeichnis

Faszination Rudern	2
Pädagogisches Konzept	3
Lernende	3
Entwicklungsstufen	4
Lerntypen und Lernstile	4
Lehrende – Ruderleiter	5
Bewegungen lernen und unterrichten	5
Ruderteam	7
Sportmotorisches Konzept	9
Technisches Konzept	11
Geräte/Material	13
Ausbildungsboote	13
Mannschaftsboote	13
Bewegungsstruktur	21
Die Kontaktpunkte zum Boot	22
Die Hände	22
Technisches Leitbild Skull	24
Technisches Leitbild Riemen	26
Technisches Leitbild Ergometer	28
Kommandos	30
Funktionen im Boot	31
Steuern	31
Spezialisierungen	33
Rudern unterrichten – Methodisches Konzept	34
Einsteiger: Ausbildungsziele und -inhalte	39
Prozess des Unterrichtens	43
Planen	43
Aufbau einer Lektion	44
Planungsbeispiel für einen Jahreskurs	47
Literatur	48