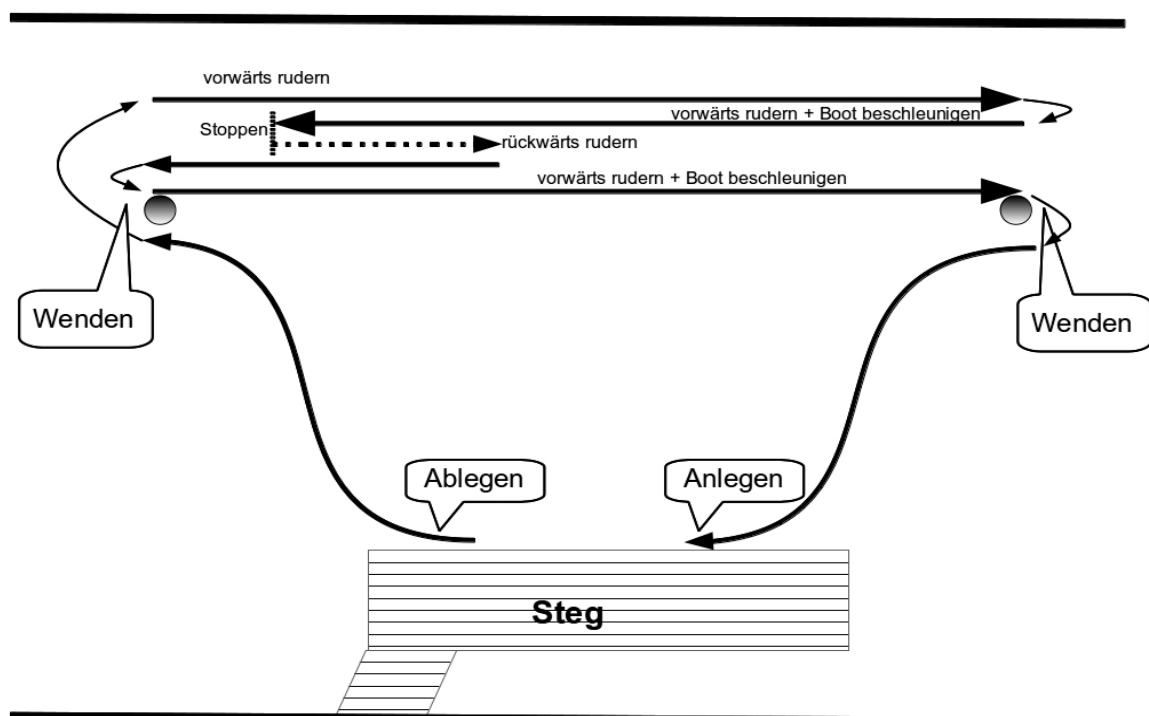


## Prüfungsanforderungen Rudern

für BA- und MA-Studierende

Aufgabe	Bewertungskriterium	
Die Aufgaben werden im Skiff absolviert		
Ablegen aus dem Stand	Je nach Witterung funktionales Ablegen	
Vorwärtsrudern	Sicher und kraftvoll Rudern, Rudertechnik sauber demonstrieren können: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Blattstellung im Durchzug</li> <li>• Schlagweite</li> <li>• Griffhaltung</li> <li>• Kraftübertragung Beine Rumpf (Sitzposition)</li> </ul>	
Wende (kurze oder lange Wende)	Funktionales Wenden: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Blattstellung</li> <li>• Wechseln von Zug- und Druckbewegung</li> </ul>	
Boot beschleunigen	Erkennbare Geschwindigkeitssteigerung kraftvoller Durchzug	
Boot stoppen	Schnelles und sicheres Stoppen des Bootes	
Rückwärtsrudern	Sicheres Rückwärtsfahren mit gedrehten Blättern	
Anlegen	Je nach Witterung funktionales Anlegen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Timing</li> <li>• sinnvoller Anlegewinkel</li> <li>• zielgerichtetes Anlegen</li> <li>• funktionale Geschwindigkeit und Geschwindigkeitsreduzierung</li> </ul>	



## **Theorieprüfung Rudern**

Themenbereiche für die Theorieprüfung (Klausur, Bearbeitungszeit 45 min):

- Materialkunde
- Technik
- Sicherheit
- Vermittlung
- Fehlerkorrektur
- gesundheitliche Aspekte