

KURSBESCHREIBUNG/ COURSE DESCRIPTION

KURSTITEL <i>Course title</i>	Sportpraxis „Leistungssportliches Rudern I m“
KURS-ID <i>Course number</i>	340
Kursverantwortlicher <i>Person in charge</i>	Prof. Dr. Jens Martin
Art der Lehrveranstaltung <i>Type of course</i>	Allgemeinwissenschaftliches Wahlpflichtfach (AWP)
Studiengang <i>Course of studies</i>	ASW, studiengangübergreifend
Niveau <i>Course Level</i>	
Voraussetzungen <i>Prerequisites</i>	Sporttauglichkeitsuntersuchung
SWS <i>Lessons per week</i>	2
ECTS <i>ECTS (Credits)</i>	2
Art der Prüfung <i>Course assessment</i>	Leistungsnachweis
Unterrichtssprache <i>Course language</i>	Deutsch
Dozent <i>Lecturer</i>	Externer Dozent
Kursziele <i>Course objectives</i>	Erlernen der trainingsmethodischen Grundlagen des Ruderns, insbesondere des Riemenruderns in Großboten Entwicklung von Teamkompetenz, Beharrlichkeit, Leistungsbereitschaft und Belastungsresilienz
Kursinhalte <i>Course contents</i>	Erlernen der trainingsmethodischen Voraussetzungen und Fertigkeiten für das Wettkampfrudern Gerätekunde Boots konstruktion, Bootstrimmung, Manöver Sportartspezifische Anforderungen an die Energiebereitstellung und Ernährung
Lehrmethoden <i>Teaching methods</i>	Ruderspezifische Sporttheorie Sportpraxis Wassertraining in unterschiedliche Riemenbootsklassen Landtraining der allg. und spez. konditionellen Fähigkeiten
Lehrbuch <i>Textbook</i>	Dieter Altenburg et al., Handbuch Rudertraining, Technik - Leistung - Planung, 2.Auflage, 2013, Limpert Verlag
Empfohlene Literatur <i>Recommended reading</i>	Sicher rudern, Sicherheitshandbuch des Deutschen

	Ruderverbands, 7. Auflage, 2020
Besonderes <i>Specific Requests</i>	Sportpraktische LV finden Mo-Fr statt Wettkämpfe finden überwiegend an den WE statt
Kurs gehört zum Zusatzzertifikat ... <i>Course is part of the additional certificate</i>	Sportpraxis „Leistungssportliches Rudern“