

## KURSBESCHREIBUNG/ COURSE DESCRIPTION

<b>KURSTITEL</b> <i>Course title</i>	Sportpraxis „Leistungssportliches Rudern I w“
<b>KURS-ID</b> <i>Course number</i>	341
<b>Kursverantwortlicher</b> <i>Person in charge</i>	Prof. Dr. Jens Martin
<b>Art der Lehrveranstaltung</b> <i>Type of course</i>	Allgemeinwissenschaftliches Wahlpflichtfach (AWP)
<b>Studiengang</b> <i>Course of studies</i>	ASW, studiengangübergreifend
<b>Niveau</b> <i>Course Level</i>	
<b>Voraussetzungen</b> <i>Prerequisites</i>	Sporttauglichkeitsuntersuchung
<b>SWS</b> <i>Lessons per week</i>	2
<b>ECTS</b> <i>ECTS (Credits)</i>	2
<b>Art der Prüfung</b> <i>Course assessment</i>	Leistungsnachweis
<b>Unterrichtssprache</b> <i>Course language</i>	Deutsch
<b>Dozent</b> <i>Lecturer</i>	Externer Dozent
<b>Kursziele</b> <i>Course objectives</i>	Erlernen der trainingsmethodischen Grundlagen des Ruderns, insbesondere des Riemenruderns in Großboten  Entwicklung von Teamkompetenz, Beharrlichkeit, Leistungsbereitschaft und Belastungsresilienz
<b>Kursinhalte</b> <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
<b>Lehrmethoden</b> <i>Teaching methods</i>	Ruderspezifische Sporttheorie  Sportpraxis Wassertraining in unterschiedliche Riemenbootsklassen  Landtraining der allg. und spez. konditionellen Fähigkeiten
<b>Lehrbuch</b> <i>Textbook</i>	Dieter Altenburg et al., Handbuch Rudertraining, Technik - Leistung - Planung, 2.Auflage, 2013, Limpert Verlag
<b>Empfohlene Literatur</b> <i>Recommended reading</i>	Sicher rudern, Sicherheitshandbuch des Deutschen

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