

# WPU Sport/Biologie

Kursgröße: maximal 20 SuS

<b>Voraussetzungen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- grundlegendes Interesse am Rudersport und an praktischen sowie theoretischen Inhalten der Trainingslehre und Sportbiologie, Teamfähigkeit, <b>Schwimmfähigkeit</b></li></ul>
<b>Inhalte</b>	<p><b><u>Praxisteil</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Bootskunde, Ruderkommandos und Ausbildung im Steuern eines Mannschaftsbootes</li><li>- Erlernen der Skull- Rudertechnik und Anwendung dieser in verschiedenen Bootsklassen</li><li>- Ergometertraining und Ruderkasten</li></ul> <p><b><u>Theorieteil</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- ausgehend vom praktischen Rudersport werden sinnvolle Bezüge zu Aspekten der Trainingslehre und Sportbiologie hergestellt (<u>zum Beispiel:</u> der Trainingsbegriff und Voraussetzungen des sportlichen Trainings, Besonderheiten der menschlichen Anatomie und ausgewählter Organsysteme (Aufbau des Knochenskeletts, der Gelenke und der Wirbelsäule, Aufbau und Funktionsweisen der Lunge/ des Atmungssystems, des Herzens und der Muskulatur und deren Anpassung an ein sportliches Training,</li><li>- Bedeutung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten</li><li>- Formen und Wege des Ausdauer- und Krafttrainings</li><li>- gesunde Ernährung</li><li>- Bedeutung des Sports in der Gesellschaft</li></ul>
<b>Organisation</b>	<p>Der erste Praxisteil startet mit Schuljahresbeginn und endet mit den Oktoberferien. Nach den Oktoberferien bis zu den Osterferien schließt sich dann der Theorieteil an. Anschließend folgt bis zum Ende des Schuljahres der zweite Praxisteil</p>
<b>Besonderheiten</b>	<p>Aufgrund der aus Sicherheitsaspekten und dem sich daraus ergebenden Betreuungsschlüssel auf dem Wasser feststehenden Teilnehmerzahl von maximal 20 Schülerinnen und Schülern erfolgt bei Übernachtung die Auswahl nach dem Notenstand für die Fächer Sport und Biologie (Endjahr Klasse 8)!</p> <p>Das Angebot findet in Kooperation mit dem Friedrichshagener Ruderverein (FRV) statt.</p>