



Angebot für die Ganztagschule im Schuljahr 2017/18

Schüler-Ruder-Riege (Anfänger und Fortgeschrittene)

Kurzbeschreibung:

Die Schüler-Ruder-Riege existiert an unserer Schule bereits seit 1927. Bei uns findet jeder, der sich für die Sportart Rudern begeistern kann, seinen Platz. Sei es als Regattateilnehmer, Wanderruderer, Steuermann/Steuerfrau oder Trainer/in.

Wer sich sportlich auspowern möchte, kommt beim Rudern ebenso auf seine Kosten wie derjenige, der Teamgeist und Bewegung kombinieren möchte. Wir rudern in verschiedenen Renn- und Gig-Booten.

Neben dem wöchentlichen AG Angebot können alle Teilnehmer zusätzlich an Wanderfahrten und Regatten des Schüler-Ruder-Verbands Niedersachsen sowie dem Landesentscheid „Jugend trainiert für Olympia“ teilnehmen. Im Winter besteht die Möglichkeit, an zwei Ergometer-Wettkämpfen teilzunehmen. Einmal pro Jahr findet außerdem ein mehrtägiges Trainingslager zum Erlernen und Verbessern des Rennbootfahrens statt. Neben dem Rudern beschäftigen wir uns mit dem Steuern von Booten sowie der Bootsreparatur. Zum Rudern sollte ältere Sportkleidung getragen werden, da es sich nicht vermeiden lässt, dass mal etwas schmutzig oder nass wird. Außerdem sollte jeder immer Wechselkleidung dabei haben.

Bei sehr schlechtem Wetter werden wir die Trainingsmöglichkeiten des Bootshauses nutzen, um Ausdauer, Koordination, Kraft und Schnelligkeit zu verbessern.



Leitung:

Frau Halm, Frau Hofbauer, Herr Hinder

Zielgruppe:

ab Jahrgang 5

Ort:

Bootshaus des Ruderclubs Holzminden
(Wasserübungsplatz 8, Holzminden)

Wochentag:

Freitag
Zeit: 13:45 – 15:30 Uhr

Voraussetzungen: Schwimmfähigkeit (mind. Jugendschwimmabzeichen Bronze);
Bereitschaft zur Teilnahme an einem Trainingstag außerhalb von Holzminden

Bemerkungen:

Für die Nutzung des Bootshauses und der Boote fällt für jeden Schüler / jede Schülerin pro Schuljahr ein Teilnahmebeitrag von 20 € an.