



Informationen zu den WP-Angeboten Rudern und Segeln in Klasse 9 und 10

Sport-Wahlmöglichkeiten in Jahrgang 9 und 10

In den Jahrgängen neun und zehn könnt ihr bei den Sportkursen jeweils zwischen drei Varianten auswählen: zum einen könnt ihr den gewohnten Sportunterricht in der Halle/draußen weiterführen. Die Sportarten in der Halle sind in Jahrgang 9 Hockey oder Handball, Basketball, Turnen/Parcour sowie Kämpfen & Verteidigen oder Tanz und in Jahrgang 10 Badminton oder internat. Sport, Volleyball, Leichtathletik und Inline-Skating oder Fitness.

Alternativ könnt ihr eines unserer beiden Wassersport-Angebote wählen. Die beiden Wassersportangebote stellen wir euch auf diesem Infoblatt vor, damit ihr eine Vorstellung davon habt, was euch erwartet und was ihr lernt.

WP-Rudern

Rudern am Gympo bedeutet Bewegung an frischer Luft, ausgewogenes Ganzkörpertraining und Balance für Körper und Geist. Außerdem ist Teamarbeit am Bootshaus und auf dem Wasser erforderlich, denn man hilft sich gegenseitig und lernt abwechselnd durch Bewegungsbeobachtung und –ausführung.



Der Einstieg ins Fahren erfolgt über Einerboote und wenn jeder die Technik verstanden hat geht es auch um Synchronisation des Bewegungsablaufs im 2er und 4er Boot.



Die Wasserzeit ist in der Regel von April bis Oktober (abhängig von der Wassertemperatur) und findet mittwochs zwischen 14.15 und 17.30 Uhr am Kurfürstendeich 43-47 statt. Die Anfahrt hierher obliegt jedem selbst, aber es empfiehlt sich das Fahrrad, weil man dann unabhängig vom Busfahrplan ist.

In der Wintersaison wird der Unterricht in die Sporthalle verlegt mit dem Schwerpunkt Ausdauer und Fitness zu trainieren.

Beim Rudern kann man übrigens auch mal nass werden und sollte daher regelhaft Wechselklamotten dabei haben.

Voraussetzungen

Für die Teilnahme am Ruderkurs ist ein Freischwimmerzeugnis (Bronze) zwingend erforderlich. Sonstige Rudervorerfahrungen sind keine Voraussetzung.

Ansprechpartnerin: Frau Kaufmann (n.kaufmann@bornbrook.de)



WP-Segeln

Wenn ihr noch keine Segelerfahrung habt und neugierig seid, wie man mit der Kraft des Windes sportlich unterwegs sein kann, stellt ihr euch vielleicht diese Fragen:

- Wie mache ich eine Jolle segelbereit?!
- Wie erkenne ich, woher der Wind weht?!
- Wie steuere ich eine Jolle?!
- Mit welchen Segelmanövern erreiche ich mein Ziel?!
- Wie lege ich im Hafen an und ab?!
- Wie segele ich mit dem Wind aus verschiedenen Richtungen?!
- Was mache ich bei viel/wenig Wind, um schnell und sicher voranzukommen?!
- Welche Vorfahrtsregeln gibt es auf dem Wasser?!
- Wie richte ich eine Jolle wieder auf, falls ich einmal kentern sollte?!
- Welche Seemannsknoten benötige ich?!



Auf all diese Dinge gehen wir in unserem Kurs natürlich ein, sodass ihr nach einem Schuljahr ein Boot (2-Personen-Jolle) führen könnt.



Auch wenn ihr bereits segeln könnt, seid ihr herzlich eingeladen am Kurs teilzunehmen. In diesem Fall übernehmt ihr Coaching-Aufgaben, teilt euer Wissen und leitet die Mitschüler:innen auf den Booten an! Beim Regatta-Segeln lernt aber auch ihr vielleicht noch einige Kniffe dazu und wir halten natürlich diverse sportliche Herausforderungen für euch bereit, mit denen ihr eure Kenntnisse und euer Bootsgefühl wieder ausbauen könnt: z.B. Regattasegeln, Segeln und Trimmen des Bootes bei Stark- und Leichtwind, Trapezsegeln, Rückwärtssegeln, Segelslalom um Bojen, vorausschauendes Segeln (Wie erkenne ich Böen auf dem Wasser?) oder Boje-über-Board-Manöver.

Leistungsanforderungen

- Regelmäßige und pünktliche Teilnahme!
- Die Bereitschaft, sich im Team (gesegelt wird meistens zu zweit, gelegentlich zu dritt) und mit dem gesamten Kurs in wechselnden Konstellationen (!) einer neuen Herausforderung zu stellen!



Voraussetzungen

- Schwimmfähigkeit: mindestens Freischwimmer (Bronze) muss nachgewiesen werden!
- Voraussetzungen im Segeln: keine!

Organisatorisches

Das Segeln findet mittwochs nachmittags jeweils in den acht Wochen vor und nach den Sommerferien am Hohendeicher See (auch „Oortkatener See“ genannt) statt – in der Regel von 15.00 bis 18.00 Uhr. Die Anreise per Bus, Auto oder Fahrrad liegt in eurer eigenen Verantwortung. Die meisten Schüler:innen nutzen den Bus. Im Herbst und Winter liegt der Schwerpunkt auf den Mannschaftssportarten und Fitnessübungen sowie einigen theoretischen Inhalten zur Vorbereitung auf die kommende Segelsaison. Im Winter seid ihr phasenweise vom Kurs freigestellt, weil wir während der Wasser-Saison „Überstunden“ sammeln.



Geleitet wird der Kurs zusammen von Herrn Schmidt und Herrn Reche. Wir können aufgrund der begrenzten Anzahl an Booten maximal 18 Schüler:innen im Kurs aufnehmen

Ansprechpartner: Herr Schmidt (s.schmidt@bornbrook.de) und Herr Reche (f.reche@bornbrook.de)