

Schriftliche Prüfung – C

Name: _____

Verein: _____

Altersklasse: _____

Datum: _____



Auswertung

Richtig beantwortete Fragen:

Falsch beantwortete Fragen:

Nicht beantwortete Fragen:

Hab keine Angst! - Du schaffst das! – Die Ruderjugend Sachsen-Anhalt drückt dir die Daumen!

(1) Nenne 3 deutsche Olympiamedailien-Gewinner/innen im Rudern:

1. _____

2. _____

3. _____

(2) Kreuze die olympischen Bootsklassen bei den Frauen an!

8+ 2x

3x 2-

4x- 1x

(3) Was ist der Unterschied zwischen einem 4x+ und einem 4x-?

Unterschied: _____

(4) Wie verhältst du dich vor einem Rennstart?

- 30 Minuten vor dem Start ablegen – zum Startbereich rudern und dort warten, um die Kräfte zu schonen.
- 10 Minuten vor dem Start ablegen – schnell zum Start rudern und sofort einschwimmen, um nicht auszukühlen.
- 30 Minuten vor dem Start ablegen – zum Startbereich rudern und dort hin- und herrudern, um sich warm zu halten.

(5) Welche Funktion hat der/die Steuermann/frau?

- Das Training leiten und im Motorboot nebenher fahren.
- Das Boot steuern.
- Die Mannschaft während des Trainings und des Wettkampfes unterstützen.

(6) Wie verhältst du dich während eines Rennens?

- Ich gebe mein Bestes
- Ich bin konzentriert und motiviert und versuche die vorgegebene Taktik und Hinweise des Trainers umzusetzen
- Ich schaue ständig nach links und rechts, um meine Gegner zu beobachten.
- Ich versuche mich mit meinen Gegner zu unterhalten.
- Ich höre auf die Anweisungen des Schiedsrichters.

(7) Welches Verhältnis haben die Bewegungsphasen beim Rudern?

- 1:1 – Durchzug 1 : Freilauf 1
- 1:2 – Durchzug 1 : Freilauf 2
- 1:3 – Durchzug 1 : Freilauf 3

(8) Welche Hand muss vor welcher Hand vom Körper weg nach vorne geführt werden beim Rudern?

- Linke Hand vor der rechten Hand.
- Rechte Hand vor der linken Hand.
- Macht man wie es grade passt.

(9) Welche Seite muss beim Einmessen und Trimmen deines Boots höher getrimmt werden?

- Steuerbord
- Backbord
- Waschbord

(10) Wie verhältst du dich nach einer Kenterung?

- () Sofort ans Ufer schwimmen und zur Umkleide laufen.
- () Auf das Boot legen und versuchen, ruhig zu bleiben. Auf Hilfe warten und versuchen, mit dem Boot ans Ufer zu schwimmen.
- () Probieren, das Boot wieder in Schwimmlage zu drehen und einzusteigen.
- () Auf Anweisungen des Trainers/ der Trainerin warten.

(11) Wie motivierst du dich vor einem Wettkampf?

Antwort: _____

(12) Was tust du, bevor du dein Boot in die Bootshalle legst?

- () Dollen schließen.
- () Dollen nach Innen drehen.
- () Luftkästen in Bug und Heck öffnen.
- () Boot mit Wasser putzen.

(13) Was tust du, wenn du auf dem Wasser trainierst und es beginnt zu gewittern?

- () Du suchst dir einen Baum und versuchst dich darunter vor dem Regen zu schützen.
- () Du fährst deine Trainingseinheit etwas schneller zu Ende.
- () Du wendest sofort und legst unverzüglich am Steg an und packst dein Boot weg.
- () Du wartest mitten auf dem See, bis das Gewitter aufhört.

(14) Wie verhältst du dich, wenn du mit deinem Boot auf Land fährst?

- () Du bleibst im Boot sitzen und wartest, was passiert.
- () Du steigst aus und versuchst das Boot von Land zu schieben.
- () Du bleibst im Boot sitzen und versuchst durch Hin- und Herrollen das Boot von Land zu bewegen.
- () Du versuchst stark rückwärts zu rudern.

(15) Wie wird ein Bootshänger beladen?

- () Von oben nach unten.
- () Von unten nach oben.
- () Von Innen nach Außen.
- () Von Außen nach Innen.
- () Boote mit mindestens 2 Gurten sichern.
- () Rollsitz an das Stembrett festbinden.

(16) Welche Funktion hat die Heckflosse an deinem Boot?

- () Sorgt dafür, dass das Boot nicht so leicht kipzelt.
- () Sie sorgt dafür, dass das Boot besser über Wellen gleitet.
- () Sie sorgt dafür, dass mich kein Fisch angreift.
- () Sie sorgt dafür, dass das Boot besser geradeaus fährt.

(17) Wie weit bewegt sich dein Blatt im Verhältnis zum Ufer im Wasser?

- () 0,1....0,4 m
- () 0,7....1,3 m
- () 2,3 m

(18) Welches Tier ist das Maskottchen der Ruderjugend Sachsen-Anhalt?

Antwort: _____

(19) Was sollte man in der Vorlage beim Rudern nicht machen?

- () Knie weit auseinander, um den Oberkörper dazwischen zu legen.
- () Hände möglichst nah an den Schuhen halten.
- () Den Oberkörper nach hinten legen.

(20) Auf welchem Gewässer trainierst du in deinem Heimatverein und wie heißt das Gewässer?

Antwort: _____