

Übung zum Theorietest

Ausbildung der Ruderjugend Sachsen-Anhalt

Stand 15.10.2006



Theorietest zur Technikstufe 1 und 2

Der Test besteht aus 20 der nachfolgenden 100 Fragen.

Manche Fragen sind mit einer grauen 3 versehen. Bei einer falschen Beantwortung dieser Fragen gibt es 3 Fehlerpunkte bei allen anderen Fragen gibt es 5 Fehlerpunkte.

Die 20 Fragen bestehen aus 8 Drei-Punkte-Fragen und 12 Fünf-Punkte-Fragen. Um den Test zu bestehen, darfst du dir maximal 16 Fehlerpunkte erlauben.

Bei den Fragen sind Mehrfachnennungen möglich, so dass alle Nennungen richtig oder falsch sein können. Es ist ebenfalls möglich, dass keine Nennung die Frage richtig beantwortet. In diesem Fall wird auch kein Kreuz gesetzt.

Eine Antwort ist dann richtig gelöst, wenn alle zutreffenden Nennungen angekreuzt sind.

Für die Beantwortung der 20 Fragen hast du 30 min Zeit.

Dem Prüfer bleibt es vorbehalten die Fragen auszuwählen, deren Reihenfolge festzulegen sowie die Reihenfolge der Antworten zu verändern.

Zum Üben solltest du alle 100 Fragen schon einmal beantwortet haben. Solltest du mit der Beantwortung Probleme haben, bespreche diese mit deinen Vereinskameraden/Innen oder deinem Trainer.

Viel Erfolg

Carsten Schindler

Übung zum Theorietest



Ausbildung der Ruderjugend Sachsen-Anhalt

Stand 15.10.2006

(3) 1 Nenne 3 deutsche erfolgreiche Ruderer/innen der letzten 10 Jahre!

a
b
c

2 Nenne 3 erfolgreiche Ruderer/innen aus Sachsen-Anhalt !

a
b
c

(3) 3 Kreuze olympische Bootsklassen an !

<input type="checkbox"/> 8+	<input type="checkbox"/> 2x
<input type="checkbox"/> 4-	<input type="checkbox"/> 4x+
<input type="checkbox"/> 1x	<input type="checkbox"/> 2-

(3) 4 Welchen Platz belegte Sachsen-Anhalt beim letzten Bundeswettbewerb ?

<input checked="" type="checkbox"/> x
---------------------------------------	-------

5 Auf welchem Gewässer darfst du rudern ?

<input type="checkbox"/> See	<input type="checkbox"/> Meer
<input type="checkbox"/> Fluss	<input type="checkbox"/> Bach
<input type="checkbox"/> Kanal	

6 Wie teuer ist ein 4x+ ?

<input type="checkbox"/> 5.000 €	(altes Auto)
<input type="checkbox"/> 10.000 €	(gebrauchtes Auto)
<input type="checkbox"/> 14.000 €	(neues Auto)

7 Was kostet ein neues Paar Skulls ?

<input type="checkbox"/> bis 100 €
<input type="checkbox"/> bis 500 €
<input type="checkbox"/> bis 1000 €

8 Wie lautet die korrekte ausgeschriebene Bezeichnung ?

1x
4x+
LG 4x+

(3) 9 Wie lang ist ein Einer ?

<input type="checkbox"/> ca. 6 m
<input type="checkbox"/> ca. 8 m
<input type="checkbox"/> ca. 10 m

10 Bei korrekter Blatttrimmung ist der Abstand zwischen Lot und Blatt ?

<input type="checkbox"/> 10...13 mm
<input type="checkbox"/> 14...17 mm
<input type="checkbox"/> 18...20 mm

11 Welche Umkehrpunkte gibt es beim Rudern ?

<input type="checkbox"/> Vordere Umkehr
<input type="checkbox"/> Mittlere Umkehr
<input type="checkbox"/> Hintere Umkehr

Übung zum Theorietest



12 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

(3) 13 Seit wann ist Rudern als Sportart bekannt ?

- Antike
- Mittelalter
- Neuzeit (nach 1700)

(3) 14 Wann und wo fand die 1. Ruderregatta (im heutigen Sinn) der Neuzeit statt ?

- 1637 in Schweden
- 1715 in England
- 1878 in Deutschland

(3) 15 Wie heißt der Welt-Ruder-Verband ?

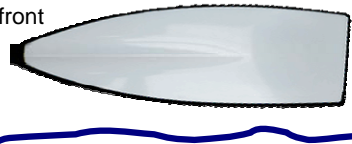
- FISA
- FIFA
- WRO

16 Zeichne schematisch die Blattsymbolik deines Heimatvereins und beschrifte alle Farben !

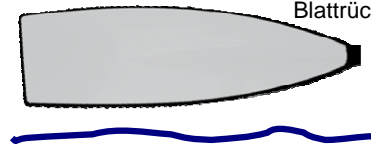
Bsp. Deutschland



Blattfront



Blattrücken



17 Wie wird die linke Seite eines Bootes in Fahrtrichtung bezeichnet ?

- Backbord
- Steuerbord
- Waschbord

18 Du ruderst, welche Bootsseite ist dann links von dir ?

- Backbord
- Steuerbord
- Waschbord

(3) 19 Welche Werkzeuge brauchst du zum An- und Abbauen eines neueren 4x+ ?

- 10 mm Steckschlüssel
- 13 mm Maulschlüssel
- 5 mm Inbusschlüssel

20 Welche Seite muss höher getrimmt sein ?

- Backbord
- Steuerbord
- beide gleich

21 In welche Richtung legt man auf fließenden Gewässern an und ab ?

- Mit der Strömung
- Gegen die Strömung
- egal in welche Richtung

Übung zum Theorietest



Ausbildung der Ruderjugend Sachsen-Anhalt

Stand 15.10.2006

- (3) 22 Der Ruderer schaut während des Ruderns auf das ... ?
- Kiel
 - Bug
 - Heck
- 23 Welche Funktion hat ein Steuermann/frau ?
- Das Training leiten
 - Das Boot steuern
 - Die Mannschaft während Training und Wettkampf führen
- 24 Mit welcher Schlagfrequenz solltest du trainieren ?
- 17...19 SpM
 - 19...21 SpM
 - 21...23 SpM
- 25 Wie bist du zum Rudern gekommen ? (ohne Wertung)
- | | |
|---|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Schulsichtung | <input type="checkbox"/> Freunde |
| <input type="checkbox"/> öffentl. Veranstaltung | <input type="checkbox"/> Eltern |
| <input type="checkbox"/> Eigenes Interesse | <input type="checkbox"/> Sonstiges |
- (3) 26 Welche Streckenlängen werden beim Bundeswettbewerb gerudert ?
- 1000 m
 - 2000 m
 - 3000 m
- 27 Wieviel Rennen/Läufe darfst du pro Tag fahren ?
- 1
 - 2
 - 3
- 28 Wieviel Minuten vor dem Rennstart musst du dich im Startbereich aufhalten ?
- 5 min
 - 10 min
 - 15 min
- 29 Wie verhältst du dich vor deinem Rennstart ?
- 30 min vor Start ablegen - zum Start fahren und dort warten, umd Kräfte zu schonen
 - 10 min vor Start ablegen - schnell zum Start rudern und sofort einschwimmen, um nicht auszukühlen
 - 30 min vor Start ablegen - zum Start fahren und dort durch Hin- und Herrudern warmhalten
- 30 Mit welchem Kommando wird ein Rennen gestartet ?
- Achtung - Fertig - Los
 - Achtung - Los
 - Fertig - Los
- (3) 31 Wieviele Bahnen gibt es üblicherweise auf den meisten (bzw. internationalen) Regattastrecken ?
- 4
 - 6
 - 8
- 32 Wie verhältst du dich während der Startphase ?
- Konzentriert und motiviert rudern und die vorgegebene Taktik umsetzen
 - Ständig nach rechts und links schauen und den Gegner beobachten
 - Konzentriert rudern und probieren technische Fehler abzustellen

Übung zum Theorietest

Ausbildung der Ruderjugend Sachsen-Anhalt

Stand 15.10.2006



- (3) 33 Wo ist das Kiel an einem Boot ?
- An der Bootsunterseite im Wasser
 - An der Backbord- bzw. Steuerbordseite, wo die Ausleger befestigt werden
 - An der Stelle des Bootes, wo Bespannung und Bootsrumph zusammen kommen
- (3) 34 Jemand ruft: "Du hast einen Krebs gefangen!" - was ist passiert ?
- Du hast dein Skull im Wasser verdreht und bekommst ihn schlecht (nicht) heraus
 - Du machst soviel Spritzer auf dem Wasser, dass man denkt: Du willst Krebse fangen
 - Ein Krebs hängt an deinem Skull und hält ihn fest
- 35 Was ist in der Vorlage richtig ?
- Unterschenkel stehen senkrecht und Oberkörper wird auf den Oberschenkeln abgelegt
 - gestreckte Arme und gestreckte Handgelenke
 - Blick ins Boot zu den Schuhen
- 36 Was ist in der Vorlage falsch ?
- Knie weit auseinander, um den Oberkörper dazwischen abzulegen
 - Hände möglichst nah an den Schuhen
 - Den Oberkörper senkrecht halten
- 37 Wofür braucht man Reißleinen an den Schuhen ?
- Um nach einer Kenterung daran zu ziehen, wodurch sich ein Rettungsring aufbläst
 - Um nach einer Kenterung leichter aus den Schuhen zu kommen
 - Reißleinen sind am Reißverschluss der Schuhe, um sie leichter zu öffnen
- 38 Wie verhältst du dich nach einer Kenterung ?
- Sofort ans Ufer schwimmen
 - Auf das Boot legen und probieren uns Ufer zu Paddeln
 - Probieren das Boot in Schwimmlage zu drehen und wieder einzusteigen
- 39 Was ist ein Luftkasten ?
- Dient zum Auftrieb des Bootes
 - Befindet sich im Bug und Heck eines Bootes
 - Ist ein mit Luft gefüllter Raum im Boot
- 40 Wie ist die Handhaltung dem Skullen ?
- Backbordhand ist über der Steuerbordhand
 - Die linke Hand ist dem Heck näher als die rechte
 - Beide Hände sind dicht beeinander
- (3) 41 Wie verhältst du dich, wenn dein Trainer/In mit dir schimpft ?
- Du probierst probierst besonders einen bestimmten Fehler zu beheben und dabei ruhig zu bleiben
 - Du stellst dich stur an und ruderst so weiter wie bisher
 - Du schimpfst zurück
- 42 Wie unterscheidet sich ein ein Viererrollsitz von einem Einerrollsitz ?
- Der Viererrollsitz ist breiter
 - Der Einerrollsitz ist schmaler
 - Es gibt keinen Unterschied
- 43 Was tust du nach dem Wassertraining ?
- Boot in Böcke legen und mit klarem Wasser putzen
 - Boot in Böcke legen und mitFit-Wasser putzen
 - Boot in Böcke legen und trocken reiben

Übung zum Theorietest



Ausbildung der Ruderjugend Sachsen-Anhalt

Stand 15.10.2006

- (3) 44 Wer ist Marcel Hacker ?
- Ein Ruderer, der das Rudern in Magdeburg lernte
 - Deutschlands bester Einerfahrer seit der Jahrtausendwende
 - Deutschlands einziger Profiruderer (verdient mit Rudern sein Geld)
- 45 Welche Übungen solltest du zur Erwärmung machen ?
- Armkreisen vorwärts und rückwärts
 - Kopfkreisen
 - Beinkreisen
- (3) 46 Welche Übungen solltest du zur Erwärmung nicht machen ?
- Aushängen
 - Hüpfen
 - Laufen
- (3) 47 Wie heißt die Vereinigung der deutschen Rudervereine ?
- VDR - Vereinigung Deutscher Ruderer
 - BDR - Bund Deutscher Ruderer
 - DRV - Deutscher Ruderverband
- 48 Was sind Elemente der Technikstufe 1 ?
- Handklascht über Kopf
 - Wende über Backbord
 - Regattastart
 - Kniebeuge im Boot
 - Aus dem Boot springen und wieder einsteigen
 - Gegenrudern
- 49 Was sind Elemente der Technikstufe 2 ?
- Wende über Steuerbord
 - Gegenrudern mit Punktansteuerung
 - Ausbalancieren des Bootes für 3 sec
 - Wasserfreies Rudern über 10 Schläge
 - Ab- und Anlegen mit Hilfe
 - Rudern mit Frequenzwechsel
- 50 Wofür brauchst du die Technikstufen ?
- Um an Regatten teilnehmen zu dürfen
 - Um Sportler ohne Technikstufe anzuleiten
 - Um bei Gewitter alleine zu trainieren
- 51 Warum solltest du das Boot nach dem Wassertraining putzen ?
- Damit Schmutzreste vom Boot entfernt werden
 - Damit mögliche Kratzer sofort entdeckt werden
 - Damit jeder sieht, welches Boot du fährst
- 52 Was tust du, bevor du dein Boot in die Bootshalle legst ?
- Dollen schließen
 - Dollen nach innen drehen
 - Luftkästen in Bug und Heck öffnen
- (3) 53 Benennere in richtiger Reihenfolge die Phasen einer Trainingseinheit !
- Intensives Training
 - Erwärmung
 - Dehnung
- (3) 54 Warum brauchst du im Herbst und Winter keine Mütze zu tragen ?
- Da sonst meine Haare nicht perfekt sitzen
 - Du solltest bei kühlen Temperaturen und schlechter Witterung immer eine Mütze tragen
 - Wenn mir kalt ist, kann ich mich durch das Training erwärmen

Übung zum Theorietest



- (3) 55 Warum solltest du als Sportler/In keine Drogen probieren ?
- Drogen führen zu Abhängigkeit
 - Drogen führen zu Konzentrationslosigkeit
 - Einmal kann man Drogen schon probieren
- 56 Was tust du, wenn du auf dem Wasser trainierst und es beginnt zu gewittern ?
- Du suchst dir einen Baum und versuche mich darunter vor dem Regen zu schützen
 - Du fährst deine Trainingseinheit etwas schneller zu Ende
 - Du wendest sofort und lege unverzüglich am Steg an
- (3) 57 Was solltest du bei kühlen Temperaturen für das Wassertraining anziehen ?
- Warme Handschuhe
 - Einen dicken Anorak
 - Eine warme Mütze
- (3) 58 Welche Schlagworte verwendest du, wenn du jemandem die Sportart Rudern erklären möchtest ?
- Rückwärts zur Fahrriechung
 - Unterschiedliche Bootsklassen
 - Langes und schmales Boot
 - Mit 2 Paddeln
 - Mit Auslegern
 - Traditionelle olympische Sportart
- (3) 59 Was ist ein Meldeergebnis ?
- Das Ergebnis (Übersicht) aller Meldungen zu einer Regatta
 - Die Meldung der Renn-Ergebnisse vom Zielgericht zum Regattabüro
 - Das Ergebnis, wenn sich die aufgerufenen Mannschaften vor dem Start melden
- 60 Wie weit bewegt sich Blatt im Verhältnis zum Ufer im Wasser ?
- 0,1...0,4 m
 - 0,7...1,3 m
 - 2...3 m
- 61 Nummeriere in richtiger Reihenfolge den Ablauf vom Anrollen bis zum Beginn des Durchzuges (Setzen) !
- Blätter aufdrehen
 - Blick frei über das Heck
 - Arme nach außen öffnen
 - Bis kurz vor den Heckstopper rollen
 - Beine treten
 - Arme anheben
- 62 Nummeriere in richtiger Reihenfolgen den Durchzug bis zum Aushebeln !
- Beine treten
 - Unterarme nach unten bewegen
 - Oberkörper bugwärts bewegen
 - Blätter abdrehen
 - Hände auf gleicher Höhe halten
 - Hände zum Oberkörper ziehen
- 63 Warum ist das Herbst- und Wintertraining so wichtig ?
- Ist nicht so wichtig, da die Wettkämpfe erst im Frühling und Sommer sind
 - Weil der Aufbau von Kraft und Ausdauer lange dauert und die Grundlagen im Winter angelegt werden
 - Weil man lernen muss, auch unter schlechten Bedingungen zu rudern
- 64 Wie verhältst du dich während des Trainings auf dem Wasser ?
- Du ruderst konzentriert und arbeitest an der Behebung deiner technischen Fehler
 - Du schaust dich in größeren Abständen um, um Hindernissen auszuweichen
 - Du warnst andere Sportler/Innen vor möglichen Gefahren und Hindernissen
- (3) 65 Wie verhältst du bei Spielen (z.B. 2-Felder-Ball, Fußball) in der Turnhalle ?
- Du möchtest mit deiner Mannschaft gewinnen und diskutierst deshalb offer mit dem Schiedsrichter
 - Du möchtest mit deiner Mannschaft gewinnen und probierst deshalb die Gegner zu verletzen
 - Du möchtest mit deiner Mannschaft gewinnen, gehst aber kein Verletzungsrisiko ein

Übung zum Theorietest



Ausbildung der Ruderjugend Sachsen-Anhalt

Stand 15.10.2006

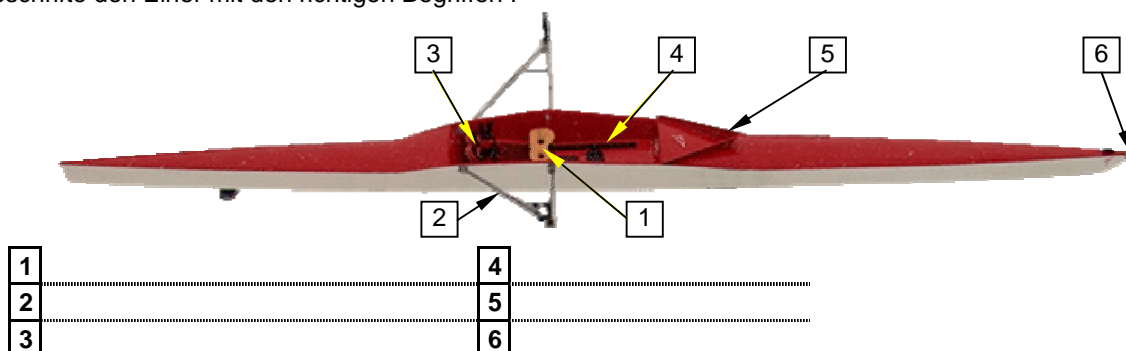
- (3) 66 Wo misst man den Puls am besten ?
- An der linken oder rechten Seite des Halses
 - Am Arm
 - Am Brustkorb
- 67 Was solltest du beim Anlegen beachten ?
- Den Blattrücken nach oben drehen
 - Den Steg möglichst nicht mit Bootsrumf berühren
 - Das Boot mit dem Dollenstift auf dem Steg "einrasten"
- 68 Wie verhältst du dich, wenn du mit deinem Boot auf Land fährst?
- Du bleibst im Boot sitzen und wartest auf Hilfe
 - 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
- 69 Welchen Innenhebel sollten deine beiden Skulls haben ?
- 80...85 cm
 - 85...90 cm
 - 90...95 cm
- (3) 70 Was sind Spannten ?
- Spannten sind (Spann-) Gurte zum Befestigen der Boote
 - Spannten geben dem Bootsrumf die Form
 - An den Spannten sind die Ausleger befestigt
- 71 Wer ist der Schlagmann/frau ?
- Die älteste Person im Boot darf die anderen nach misslungenem Training oder Wettkampf schlagen
 - Die am weitesten im Heck rudende Person gibt den Schlag für die restliche Mannschaft vor
 - Die am weitesten im Bug rudende Person gibt den Schlag für die restliche Mannschaft vor
- 72 Wie werden allgemein die Bootsseiten farblich gekennzeichnet ?
- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Backbord=grün; Steuerbord=rot | <input type="checkbox"/> Steuerbord=blau, Backbord=gelb |
| <input type="checkbox"/> Backbord=blau; Steuerbord=gelb | <input type="checkbox"/> Steuerbord=grün; Backbord=rot |
| <input type="checkbox"/> Backbord=rot; Steuerbord=grün | <input type="checkbox"/> Die Seiten werden farblich nicht gekennzeichnet |
- 73 Wie werden allgemein der Bootsbeginn und das Bootsende farblich gekennzeichnet ?
- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Heck=grün; Bug=rot | <input type="checkbox"/> Bug=blau, Heck=gelb |
| <input type="checkbox"/> Heck=blau; Bug=gelb | <input type="checkbox"/> Bug=gelb; Heck=blau |
| <input type="checkbox"/> Heck=rot; Bug=grün | <input type="checkbox"/> Bug und Heck werden farblich nicht gekennzeichnet |
- 74 Was tust du, bevor du mit dem Wassertraining beginnst ?
- Du kontrollierst, ob die wichtigen Teile (Ausleger, Dolle, ...) richtig fest sind
 - Du trägst dich in das Fahrtenbuch ein
 - Du öffnest beide Luftkästen
- 75 Wann ist dein Stemmbrett korrekt eingestellt ?
- Wenn du in bequemer Rücklage mit den Skullgriffen deinen Oberkörper berührst
 - Wenn du in senkrechter Rücklage mit den Skullgriffen deinen Oberkörper berührst
 - Wenn du in bequemer Rücklage mit abgespreizten Daumen deinen Oberkörper berührst
- 76 Welche Funktion hat die Heckflosse an deinem Boot ?
- Sie sorgt dafür, dass das Boot nicht so leicht kipzelt
 - Sie sorgt dafür, dass das Boot besser über Wellen gleitet
 - Sie sorgt dafür, dass das Boot besser geradeaus fährt

Übung zum Theorietest



- (3) 77 Aus welchem (Haupt-)Material können Skulls bestehen?
 Holz
 Aluminium
 Kohlefaser
- (3) 78 Wie wird ein Bootshänger beladen ?
 Von oben nach unten
 Von innen nach außen
 Von unten nach oben
 Große Lasten möglich deichselnah
 Boote mit mindestens 2 Gurten sichern
 Rollsitz im Boot lassen
- 79 Wie sicherst du dein Boot gegen schlechte Witterung (Wind), wenn es nicht in der Bootshalle liegen kann ?
 Boot möglichst nahe am Boden ablegen
 Mit Gurten sichern
 Boot in windgeschützte Bereiche legen,
- (3) 80 Warum ist Rudern eine gesundheitsförderliche Sportart ?
 Gelenke werden geschont
 Keine Verletzungen möglich
 Kreislauf fördernd
 Rudern ist nicht so gesund
 Man bewegt sich im freien und entwickelt besser Abwehrstoffe
 Viele Muskelgruppen werden beansprucht
- (3) 81 Wie verhältst du dich, wenn Passanten am Ufer stehen und rufen ?
 Du rufst zurück
 Du erhöhst die Schlagfrequenz und ruderst schnell weg
 Du guckst warum die Leute rufen, wenn keine Gefahr erkennbar ist, ruderst du konzentriert weiter
- 82 Wie verhältst du dich, wenn du bei kühlen Temperaturen ins Wasser gefallen bist ?
 Du gibst dem Trainer/In Bescheid und gehst sofort warm duschen
 Du bringst das Boot mit Skulls und Rollsitz an Land
 Du erzählst in nasser Trainingskleidung, wie es dazu gekommen ist
- 83 Wie fest solltest du die Muttern am Ausleger anziehen ?
 Mit dem Steckschlüssel festdrehen, bis es einmal knackt
 Mit dem Steckschlüssel festdrehen, wobei lockere Festziehen mit einer Hand ausreichend ist
 Mit den Fingern festdrehen
- (3) 84 Warum braucht man keine Scheiben unter den Muttern an den Ausleger ?
 Scheiben sind unnötig schwer
 Scheiben gehen beim An- und Abbauen sowieso verloren
 Scheiben sind erforderlich, damit der Ausleger nicht beschädigt wird

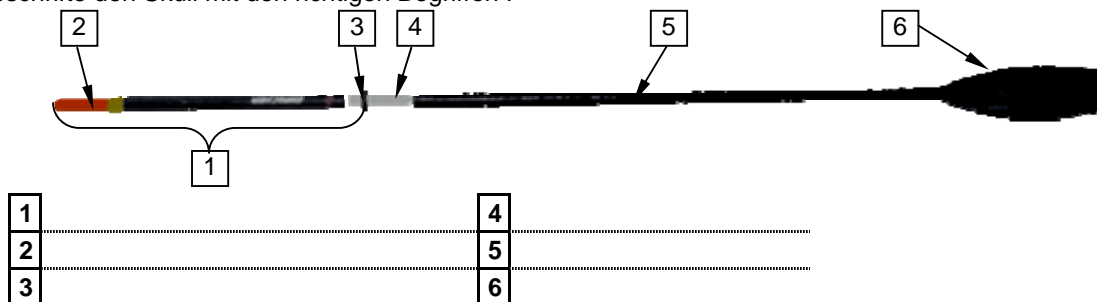
85 Beschrifte den Einer mit den richtigen Begriffen !



Übung zum Theorietest



86 Beschrifte den Skull mit den richtigen Begriffen !



87 Was sind deine Bestleistungen ? (ohne Wertung)

Lauf (Strecke + Zeit) _____

Ruderergometer (Strecke + Zeit) _____

Parade-Disziplin (Was+Strecke/Zeit) _____

88 Was tust du nach dem Kommando "Steuerbord über" ?

- Du ruderst mit dem Steuerbordskull kräftiger und bewegst damit das Boot nach Backbord
- Du ruderst mit dem Backbordskull kräftiger und bewegst damit das Boot nach Steuerbord
- Du kannst ein anderes Boot Steuerbord überholen

(3) 89 In welcher Bootsklasse erfolgt die "Fertigmeldung von vorn" ?

- 1x
- 2x
- 4x+

90 Was tust du nach dem Kommando "Ruder - halt" ?

- Du beendest den Schlag und hältst mit gestreckten Armen und bugwärts geneigtem Oberkörper an
- Du beendest den Schlag und hältst mit gestreckten Armen und heckwärts geneigtem Oberkörper an
- Nachdem die Hände über den Knien sind, legst du die Blätter aufs Wasser

91 Was tust du nach dem Kommando "Mannschaft fertig machen zum Aussteigen" ?

- Du öffnest die Schuhe des Stembrettes
- Du öffnest beide Dollen
- Du stellst dich mit dem uferfernen Fuß auf das Trittbrett und steigst aus

(3) 92 Welche Farbe muss dein Bugball haben, damit du an Regatten teilnehmen kannst ?

- weiß
- schwarz
- egal

93 Was tust du nach dem Kommando "Mannschaft legt- ein" ?

- Du legst die Skulls in die Dollen
- Du lässt das Boot zu Wasser
- Du probierst mit einem Scherz die Mannschaft reinzulegen

(3) 94 Müssen Vereinsmannschaften bei Regatten die Vereinskleidung tragen ?

- Ja
- Nein, aber die Mannschaft muss einheitlich gekleidet sein
- Nein, die Kleidung der Mannschaft ist egal

95 Was tust du nach dem Kommando "Boot geht - raus" ?

- Du steigst aus dem Boot aus
- Du bestimmst, wer aus dem Boot heraus geht
- Du nimmst das Boot aus dem Wasser

Übung zum Theorietest



Ausbildung der Ruderjugend Sachsen-Anhalt

Stand 15.10.2006

(3) 96 Wie wird der Ruderverband Sachsen-Anhalts abgekürzt ?

- RuSA
- RVSA
- RVS-A

97 Wie heißt dein Ruderverein/ -club mit vollständigem Namen ?

.....

(3) 98 Wo werden regelmäßig Regatten ausgetragen ?

- In Bernburg auf der Saale
- In Zschornewitz auf der Gurke
- In Tangermünde im Haenbecken

(3) 99 Nummeriere die Reihenfolge der Wichtigkeit, beginne mit der wichtigsten Sache !

- Lange vor dem Fernseher ausruhen
- Gute Leistung in der Schule erbringen
- Zu jedem Rudertraining erscheinen

(3) 100 Wie heißt der Vorstandsvorsitzende in deinem Verein ?

.....