

## Schriftliche Prüfung – A

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) Was tust du nach dem Kommando „Ruder-Halt, Stoppen“?**

- Du schaust dich um und kuckst was los ist.
- Du hörst sofort auf zu rudern und stoppst das Boot mit den Blättern hart ab, da der Steuermann eine Gefahrensituation erkannt hat und das Boot zum Stehen bringen muss.
- Du hältst an und fragst den Steuermann, was los ist.

### **(2) Was tust du nach dem Kommando: „Steuerbord über“?**

- Ich rudere mit dem Steuerbordskull kräftiger und bewege mein Boot damit nach Backbord
- Ich rudere mit meinem Backbordskull kräftiger und bewege mein Boot damit nach Steuerbord
- Du kannst ein anderes Ruderboot Steuerbord überholen

### **(3) Welche Farbe muss dein Bugball haben, damit du auf Regatten teilnehmen kannst?**

- weiß
- schwarz
- egal

**(4) Wie verhältst du dich, wenn du bei kühlen Temperaturen in das Wasser gefallen bist?**

- Du gibst deinem Trainer Bescheid und gehst sofort warm duschen. Danach bringst du dein Boot in die Halle.
- Du bringst in Ruhe das Boot, die Skulls und dein Rollstuhlsitz an Land und wartest ab
- Du erzählst in nasser Kleidung deinen Trainingskameraden, wie es dazu gekommen ist

**(5) Wie fest solltest du die Muttern an einem Ausleger anziehen?**

- Mit dem Steckschlüssel festdrehen, bis es einmal knackt.
- Mit dem Steckschlüssel festdrehen, wobei lockeres Festziehen mit einer Hand ausreichend ist
- Mit den Fingern festdrehen reicht völlig aus.

**(6) Wo misst man seinen eigenen Puls am besten?**

- Mit dem Zeige- und Mittelfinger an der linken oder rechten Seite des Halses.
- An der Fußinnenseite.
- Am Brustkorb.

**(7) Was solltest du beim Anlegen an einen Steg beachten?**

- Den Blattrücken des Landskull nach oben drehen.
- Den Steg möglichst nicht mit dem Bootsrumph berühren.
- Das Boot mit dem Dollenstift am Steg einrasten lassen.

**(8) Was solltest du bei einem Wehr beachten?**

- Ich halte einen großen Sicherheitsabstand ein.
- Ich mache alle Dinge schon am Steg fertig, so dass ich von der Strömung nicht zu nah an das Wehr getrieben werde.
- Ich rudere dicht an das Wehr heran um zu schauen, wie tief es dort runter geht.
- Ich rudere sofort weg, wenn ich zu dicht an das Wehr gekommen bin.

**(9) Wer ist der/die Schlagmann/frau?**

- Die älteste Person im Boot darf nach einer schlechten Leistung die Mannschaft schlagen.
- Die Person, die am weitesten im Heck rudert, gibt den Schlag für die restliche Mannschaft im Boot an.
- Die Person, die am weitesten vom Heck entfernt rudert, gibt den Schlag für die restliche Mannschaft im Boot an

**(10) Wann ist dein Stemmbrett korrekt eingestellt?**

- ( ) Wenn du in bequemer Rücklage mit den Skullgriffen deinen Oberkörper berührst.
- ( ) Wenn du in senkrechter Vorlage mit den Skullgriffen dein Stemmbrett berühren kannst.
- ( ) Wenn du in bequemer Rücklage mit abgespreizten Daumen deinen Oberkörper am unteren Rippenbogen berührst.

**(11) Was bedeuten folgende Zeichen?**

4x+ \_\_\_\_\_

8+ \_\_\_\_\_

LG 1x \_\_\_\_\_

2x \_\_\_\_\_

**(12) Wie lang ist ein Kinder-Einer?**

( ) ca. 3-4 m

( ) ca. 7-8 m

( ) ca. 10-15 m

**(13) Nenne drei erfolgreiche Ruderer/innen aus Sachsen-Anhalt!**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**(14) Nenne 5 Rudervereine aus Sachsen-Anhalt!**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

**(15) Du ruderst, welche Bootsseite ist dann links von dir?**

- Steuerbord
- Backbord
- Waschbord

**(16) Wie viele Technikstufen kannst du bei der Ruderjugend Sachsen-Anhalt ablegen?**

- 2
- 4
- 6

**(17) Mit welchem Kommando wird ein Rennen gestartet?**

- Achtung – Fertig – Los !
- Achtung – Los !
- Fertig – Los !

**(18) Was bedeutet die Abkürzung DRJ?**

- Dänemarks Ringer und Judo Gemeinschaft
- Deutsche Ruderjugend
- Deutsche Ringerjugend

**(19) Was ist ein Luftkasten?**

- Dient zum Antrieb des Bootes.
- Befindet sich im Bug und Heck eines Bootes.
- Ist ein mit Luft gefüllter Raum im Boot, der verhindert, dass das Boot untergeht.

**(20) Wie heißt dein Vereinsvorsitzender?: \_\_\_\_\_**