

Schriftliche Prüfung – B

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 6 Bundesländer, gegen die du beim Bundeswettbewerb rudern könntest:

1. _____ 4. _____

2. _____ 5. _____

3. _____ 6. _____

(2) Wie ist die Handhaltung beim Rudern mit Skulls?

- Backbordhand ist vor der Steuerbordhand
- Die linke Hand ist dem Heck näher als die rechte
- Beide Hände sind dicht beieinander

(3) Wie verhältst du dich, wenn dein/e Trainer/in einmal mit dir schimpft?

- Du probierst einen bestimmten Fehler zu beheben und dabei ruhig zu bleiben.
- Du stellst dich stur und ruderst einfach so weiter wie bisher.
- Du legst sofort wieder am Steg an.
- Du schimpfst zurück.

(4) Was bedeutet die Abkürzung RuJu?

- Ruderjugend
- Ein Rudel Junger Hunde.
- Rumpf beugen in der Sportart Judo.
- Diese Abkürzung gibt es nicht.

(5) Wie unterscheidet sich ein Viererrollsitz von einem Einerrollsitz?

- Der Viererrollsitz ist breiter.
- Der Einerrollsitz ist schneller.
- Es gibt keinen Unterschied.

(6) Wofür braucht man Reißleinen an den Schuhen?

- Um nach der Kenterung dran 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.

(7) Was sind Übungen für die Technikstufe 2?

- Handklatsch über Kopf
- Gegenrudern mit Punktansteuerung
- Ausbalancieren des Bootes für 3 sec
- Wende über Steuerbord
- Ab- und Anlegen mit Hilfe
- Rudern mit Frequenzwechsel

(8) Wofür braucht man die Technikstufen 1 und 2?

- Um an Regatten teilzunehmen.
- Um vor seinen Freunden anzugeben.
- Um Sportler ohne Technikstufe anzuleiten.
- Um bei Gewitter allein zu trainieren.

(9) Warum sollst du im Herbst und Winter eine Mütze tragen?

- Ich brauche keine Mütze, weil meine Haare dann nicht sitzen.
- Bei kühlen Temperaturen und schlechter Witterung soll man immer eine Mütze tragen, damit man nicht krank wird.
- Wenn mir kalt ist, bewege ich mich einfach, dann brauche ich keine Mütze.

(10) 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.

(11) Wie sicherst du dein Boot gegen schlechte Witterung (Sturm), wenn es nicht in der Bootshalle liegen kann?

- Ich lagere mein Boot so flach wie möglich zum Boden.
- Mit Gurten an einem schweren Gegenstand sichern.
- Ich lege mein Boot in windgeschützte Bereiche.

(12) Aus welchem Hauptmaterial können in der heutigen Zeit Skulls bestehen?

- Holz
- Aluminium
- Kohlefaser

(13) Was tust du bei dem Kommando: „Ruder-Halt“?

- Du beendest den Schlag und hältst mit gestreckten Armen und bugwärts geneigten Oberkörper an.
- Du beendest den Schlag und hältst mit gestreckten Armen und heckwärts geneigten Oberkörper an.
- Du hältst einfach an, egal in welcher Bewegung du grad bist.

(14) Wie wird der Ruderverband Sachsen-Anhalt abgekürzt?

- RuSA
- RVSA
- RVS-A

(15) Kreuze die olympischen Bootsklassen bei den Männern 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- |

(16) Wann und Wo finden die nächsten Olympischen Sommerspiele statt?

Jahr: _____ Land: _____

(17) Welchen Platz belegte die Ruderjugend Sachsen-Anhalt in der Länderwertung beim letzten Bundeswettbewerb?

Platz:

(18) Welche Umkehrpunkte gibt es in der Ruderbewegung?

- Vordere Umkehr
- Hintere Umkehr
- Mittlere Umkehr
- Allgemeine Umkehr

(19) Was kostet ein neues Paar Kohlefaser-Skulls?

- ca. 50 Euro
- ca. 100 Euro
- ca. 500 Euro
- ca. 1000 Euro

(20) Wie heißt der/die aktuelle Landesjugendleiter/in der Ruderjugend Sachsen-Anhalt?

Name: