Vertiefung Rudern SS 2023

										HA
1	5.4.23	Boote ruderfertig machen, Stemmbrett, Rudern o. Rollb.								Kap.1; 2.1-2.3
2	12.4.23	Kopplung (evtl. CII), Handhaltung und -führung								S.68, erste 10 Ruderkomm.
3	19.4.23	rw rudern und Wende, "unser Ruderrevier"								Kap. 3.2
4	26.4.23	der Riemen-Vierer, der Doppelfünfer								Kap. 3.1
5	3.5.23	Beginn Skiff								Kap. 2.4
6	10.5.23	An- und Ablegen / Das Trimmen von Booten								
7	17.5.23	Kurshalten im Skiff / Das Trimmen von Booten								Kap. 4
8	24.5.23	Planung einer Ruderwanderfahrt								Kap. 3.3
9	31.5.23	Video I						Korrekturbogen		
10	7.6.23	Video II						Korrekturbogen		
11	14.6.23	Inklusiver Ruderunterricht, Heterogenität								
12	21.6.23	SP: Rudern inkl. Kurshalten						250m-Zeitfahren		Kap. 5
12	28.6.23	SP: Manöver im Skiff						250m-Zeitfahren		
14	5.7.23	Üben für die Prüfung						250m-Zeitfahren		
15	12.7.23	Prüfung								

Sa 10-12 ab 17.6.23
Phoenix-Regatta: Di, 23.5.23
Instituts-Rudern: 28.06.23 ab 18 Uhr