

Brandenburgische Ruderjugend

Technikstufe 1



Abnahme und Kontrolle der Technikstufe 1

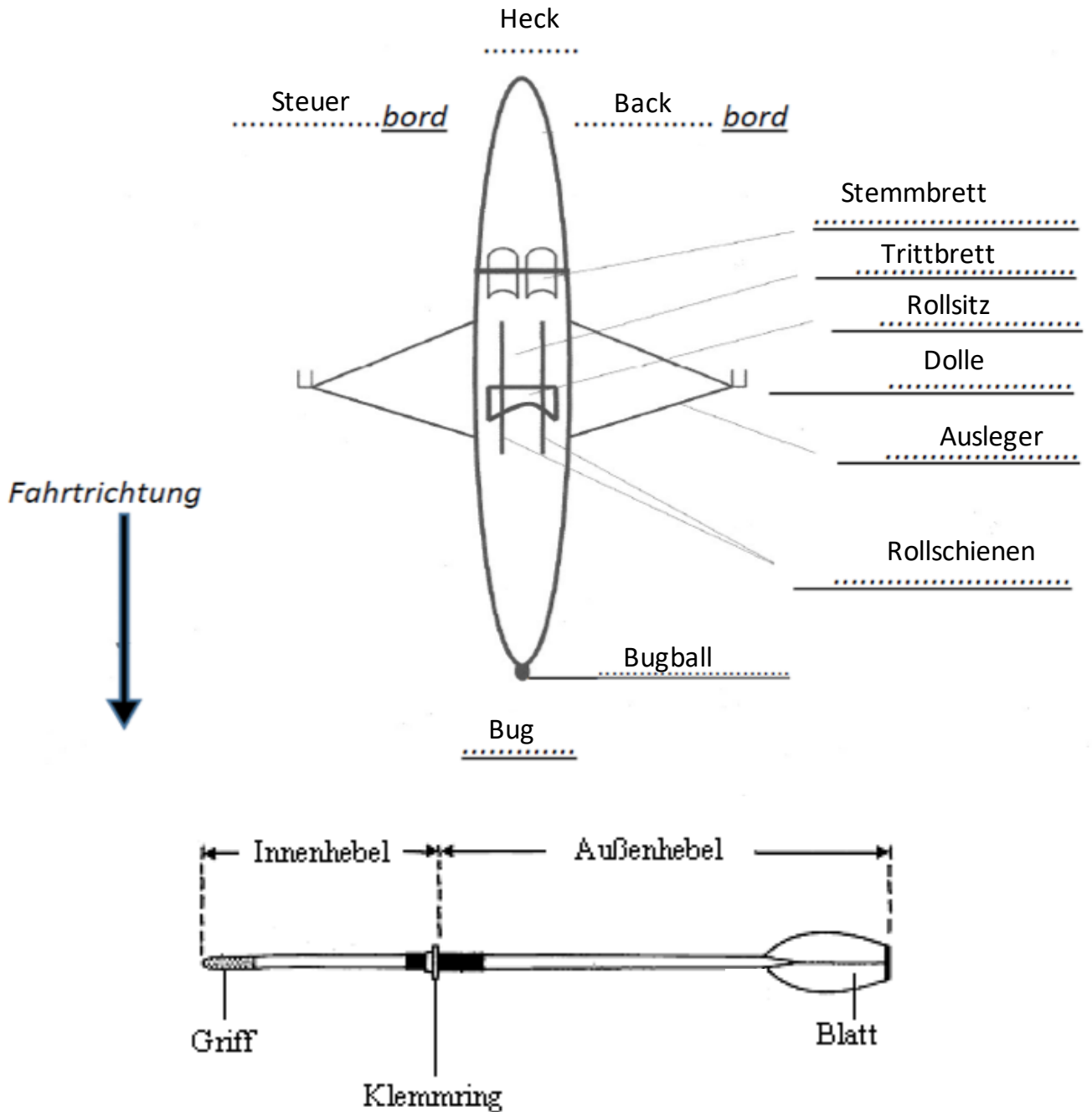
1. Die Abnahme der Technikstufe 1 sollte vorrangig bei Kindern der Altersklassen 10 und 11 erfolgen. Haben Kinder der Altersklassen 12- 14 noch keine Technikstufe 1 abgelegt, muß auch bei ihnen die Technikstufe 1 abgenommen werden.
2. Für Kinder, die an der Landesmeisterschaft teilnehmen, muss die Abnahme der Technikstufe 1 drei Wochen vor der LM erfolgt sein. Das Abnahmeprotokoll dafür muss zwei Wochen vor der LM der BRJ vorliegen. Für alle anderen Kinder sollte die Abnahme bis zum Oktober erfolgt sein.
3. Die Abnahme erfolgt innerhalb der einzelnen Landesstützpunkte (LSP).
4. Abnahmeberechtigt sind folgende Personen:
 1. die Landestrainer
 2. der Landesstützpunktleiter
 3. der Vorstand der Brandenburgischen Ruderjugend (BRJ)
 4. zwei Trainer mit mindestens Trainer C –Lizenz Rudern eines jeden (LSP) Vereins
5. Die unter Punkt 4.4. genannten Trainer werden namentlich durch den Vereinsvorstand benannt und dem LSP Leiter übermittelt. Der LSP Leiter teilt die Namen der Trainer der BRJ bis zum März eines jeden Jahres mit. Die BRJ bestätigt die genannten Trainer.
6. Von jeder Abnahme ist ein Abnahmeprotokoll anzufertigen, dass mit der Unterschrift der unter Punkt 4 genannten, abnehmenden Person und des LSP- Leiters bei der BRJ einzureichen ist.
7. Jeder Sportler, der die Abnahme bestanden hat, erhält spätestens vier Wochen nachdem das Abnahmeprotokolls bei der BRJ eingegangen ist einen Kinderruderausweis . Dieser wird in würdiger Form durch Mitglieder des Vorstandes der BRJ dem Sportler überreicht.
8. Jeder Landesstützpunkt erhält eine Dokumentation für die Vorbereitung der Abnahme der Technikstufe 1.
9. Auf Regatten, bei denen laut Ausschreibung Kinder im Besitz der Technikstufe 1 sein müssen, wird dies in Abstimmung mit der Regattaleitung durch die BRJ kontrolliert. Für Kinder, die keine Technikstufe 1 abgelegt haben, besteht keine Startberechtigung für diese Regatten.

Brandenburgische Ruderjugend Technikstufe 1



1. Materialkunde

Teile des Ruderbootes











Auswertung :Punkte von 16 Punkten erreicht

Brandenburgische Ruderjugend

Technikstufe 1



2. Schifffahrtszeichen

Schifffahrtszeichen	Bedeutung	Frage	Antwort
	Verbot der Durchfahrt und Sperrung der Schifffahrt	Welche Wasserfahrzeuge dürfen an diesem Schild vorbei fahren?	Gar keine
	Stillicgeverbot auf der Seite der Wasserstraße, auf der das Tafelzeichen steht.	Was musst du beachten, wenn du hinter diesem Schild eine Pause machen möchtest?	Für die Seite, auf der das Schild steht, gilt ein Stillicgeverbot. Die Pause muss auf der anderen Seite gemacht werden.
	Ankerverbot und Verbot des Schleifenlassens von Ankern	Warum darf man auf der gegenüberliegenden Uferseite dieses Schildes Ankern?	Das Schild gilt nur für die Uferseite auf der es steht.
	Vermeidung von Wellenschlag und Sogwirkung	Warum findet man dieses Schild häufig in der Nähe von Schilfgürteln?	Durch die Wellen werden die in dem Schilfgürtel lebenden Tiere gestört.
	Fahrverbot für Sportboote	Was musst du beachten, wenn du an diesem Schild vorbei fahren möchtest?	Vorbeifahren ist dir nicht erlaubt. Wenden und den Bereich verlassen!
	Badeverbot	Auf welche Art von Behinderungen musst du dich in diesem Bereich einstellen?	Auf alle, die du auch bei der normalen Fahrt hast, allerdings handelt es sich um eine Badeverbotszone und deshalb ist nicht mit Schwimmen zu rechnen
	Gebot unter bestimmten Bedingungen anzuhalten z.B. an einer Schleuse	Warum muss man bei diesem Schild nicht immer anhalten?	Das Anhalten ist nur unter bestimmten Bedingungen nötig bzw. bei einer geschlossenen Schleuse
	Gebot Schallzeichen zu geben	Was könntest du bei diesem Schild hören?	Das Signalhorn eines Dampfers

Brandenburgische Ruderjugend

Technikstufe 1



2. Schifffahrtszeichen

Schifffahrtszeichen	Bedeutung	Frage	Antwort
	Hinweis auf ein Wehr	Worauf musst du in der Nähe dieses Schildes achten?	Vorauskommendes Wehr, dadurch möglicherweise Sog auf das Boot. Das Durchfahren eines Wehrs ist mit einem Ruderboot nicht möglich.
	Erlaubnis zum Ankern auf dieser Seite der Wasserstraße	Was bedeutet dieses Schild, wenn es auf der linken Seite der Wasserstraße steht?	Ankern auf der linken Seite erlaubt.
	Empfehlung in Richtung des Pfeils zu fahren	Warum musst du dem Pfeil nicht zwingend folgen?	Es handelt sich nur um eine Empfehlung. Folgen des Pfeils ist trotzdem ratsam.
	Nicht frei fahrende Fähre	Womit musst du bei diesem Schild rechnen?	Mit einer nicht frei fahrenden Fähre (Seilfähre) und damit verbunden ggf. ein nah unter der Wasseroberfläche verlaufendes Stahlseil, dass das Boot beschädigen kann. FÄHRBETRIEB VOR DURCHFAHRT BEACHTEN
	Wasserskistrecke	Warum musst du in der Nähe dieses Schildes mit hohen Wellen rechnen?	Das Schild markiert eine Wasserskistrecke und die sehr schnell fahrenden Zugboote verursachen hohe Wellen.
	Fahrerlaubnis für Sportboote	Was musst du hinter diesem Schild beachten?	Der Bereich ist für Sportboote freigegeben. Das heißt u.a. für Motor- und Segelboote bis 15m Länge. Es kann zu höheren Wellen kommen und es ist auf die Umgebung zu achten durch ggf. erhöhten Verkehr
	Fahrerlaubnis für Segelfahrzeuge	Warum musst du hinter dem Schild besonders aufmerksam sein?	Der Verkehr ist für Segelboote freigegeben. Solange sie unter Segel fahren, haben sie Vorfahrt vor Ruderbooten.
	Kreuzung einer Hochspannungseitung	Was ist hinter diesem Schild nicht erlaubt?	Das Anlegen und anhalten

Brandenburgische Ruderjugend

Technikstufe 1



3. Kommandosprache

	Kommando	Ausführung durch die Mannschaft
Bootstransport zum Wasser	"Mannschaft ans Boot"	Die eingeteilte Mannschaft verteilt sich auf den zugeordneten Plätzen am Boot
	"Boot geht aus Lager - raus" bzw. "Boot geht aus Böcke - raus "	Die Mannschaft nimmt das Boot aus der Lage / Böcke in die Hände
	"Boot geht auf Schulter - hoch"	Die Mannschaft nimmt das Boot gemeinsam auf die Schulter
	"Boot geht über Kopf - hoch"	Die Mannschaft nimmt das Boot gemeinsam mit gestreckten Armen über Kopf
	"Boot geht auf Oberschenkel - ab"	Die Mannschaft senkt das Boot gemeinsam zur Wasserseite auf die Oberschenkel ab
	" Rantreten - Boot setzt - ein"	Die Mannschaft legt das Boot gemeinsam in das Wasser (auf Flüssen gegen die Fließrichtung, um ein sofortiges manövrieren zu ermöglichen)
Einsteigen ins Boot	"Mannschaft fertig machen zum Einsteigen "	Die Ruderer schieben die Skulls oder Riemen auf der Wasserseite bis zum Klemmring in die Dolle und treten mit dem Fuß der Wasserseite auf das Trittbrett. Beide Skullgriffe werden mit der wasserseitigen Hand gehalten. Die landseitige Hand greift an den entsprechenden Ausleger
	"Mannschaft steigt - ein "	In der vorher beschriebenen Position schieben sich die Ruderer mit dem landseitigem Bein kräftig ab und führen den Fuß dieses Beines anschließend in einer Bewegung zum Stemmbrett durch. Dabei setzt sich der Ruderer auf den Rollsitze. Der Fuß auf dem Trittbrett wird danach ebenfalls zum Stemmbrett geführt.
Rudern und manövrieren	"Fertigmeldung von vorn"	Vom Bug beginnend mit Platz 1 kommt eine Fertigmeldung der Ruderer ("Eins fertig"), eine Ruderbereitschaft dessen ist hergestellt. Die Ruderplätze sind vom Bug zum Heck von 1 bis max. 8 durchnummeriert.
	"Mannschaft fertig - und ab"	Die Mannschaft begibt sich in die Ausgangsposition und beginnt mit der festgelegten Ruderbewegung.
	"Ruder - halt"	Das Kommando wird mit dem Eintauchen der Blätter gesprochen. Die Mannschaft führt danach einen kompletten Bewegungsablauf durch und beendet den Schlag mit dem Hände weg. Die Arme und Beine der Ruderer sind gestreckt und die Blätter sind abgedreht in der Luft.
	" Blätter - ab"	Die Ruderblätter werden flach auf das Wasser gelegt.
	" Stoppen"	Die Blätter werden senkrecht gedreht und in das Wasser gedrückt und das Boot bis zum Stillstand abgestoppt.
	"Ruder halt - Backbord stoppen"	Gleicher Ablauf wie bei "Ruder- halt", danach wie bei "Stoppen" aber der Ablauf wird nur mit der Backbordseite ausgeführt .

Brandenburgische Ruderjugend

Technikstufe 1



3. Kommandosprache

Kommando

Ausführung durch die Mannschaft

	Kommando	Ausführung durch die Mannschaft
Rudern und manövrieren	"Ruder halt - Steuerbord stoppen"	Gleicher Ablauf wie vor, jedoch mit der Steuerbordseite
	" Alles gegen"	Beginnend in der Rückenlage werden die Blätter vom Körper weg durch das Wasser gedrückt. Dabei werden die Ruderblätter vorher mir der Blattwölbung zum Heck gedreht.
	"Backbord über"	Der Bewegungsvollzug bleibt erhalten. Auf der Backbordseite wird der Druck deutlich erhöht, auf der Steuerbordseite werden die Blätter nur locker durchgezogen.
	"Steuerbord über"	Der Bewegungsvollzug bleibt erhalten. Auf der Steuerbordseite wird der Druck deutlich erhöht, auf der Backbordseite werden die Blätter nur locker durchgezogen.
	" Halbe Kraft"	Der Krafteinsatz beim Durchzug wird nur noch halb so stark durchgeführt
	"Skull - lang"	In der Rückenlage werden die Skulls pararell zum Boot geführt.
	"Frei - weg"	Es wird wieder normal weiter gerudert
Wenden	"Wende über Backbord - Wende los "	Beginnend in der Rückenlage, wird das Backbordblatt mit der Wölbung zum Heck gedreht und beim Vorrollen bis in die Vorlage durch das Wasser gedrückt. Das Steuerbordblatt wird leicht angekantet, flach auf dem Wasser mit in die Vorlage geführt. In der Vorlage wird das Backbordblatt flach auf das Wasser gedreht, das Steuerbordblatt senkrecht ins Wasser gesetzt. Das Steuerbordblatt wird bis in die Rückenlage durch das Wasser gezogen, das Backbordblatt wird leicht angekantet, flach auf dem Wasser mit in die Rückenlage geführt.
	"Wende über Steuerbord - Wende los"	Beginnend in der Rückenlage, wird das Steuerbordblatt mit der Wölbung zum Heck gedreht und beim Vorrollen bis in die Vorlage durch das Wasser gedrückt. Das Backbordblatt wird leicht angekantet, flach auf dem Wasser mit in die Vorlage geführt. In der Vorlage wird das Steuerbordblatt flach auf das Wasser gedreht, das Backbordblatt senkrecht ins Wasser gesetzt. Das Backbordblatt wird bis in die Rückenlage durch das Wasser gezogen, das Steuerbordblatt wird leicht angekantet, flach auf dem Wasser mit in die Rückenlage geführt.

Brandenburgische Ruderjugend

Technikstufe 1



3. Kommandosprache

Kommando

Ausführung durch die Mannschaft

Kommando	Ausführung durch die Mannschaft	
Aussteigen aus dem Boot	"Mannschaft fertig machen zum Aussteigen"	Die Stembrettschuhe bzw. -laschen werden geöffnet. Ebenso die Dolle auf der Wasserseite. Beide Skullgriffe werden mit der wasserseitigen Hand gehalten. Der Fuß auf der Wasserseite wird auf das Trittbrett gestellt. Die landseitige Hand greift den Ausleger dieser Seite.
	"Mannschaft steigt - aus"	Das wasserseitige Bein wird durchgedrückt und der Fuß auf der Landseite vom Stembrett auf den Steg geführt. Das Standbein auf dem Trittbrett wird nachgezogen und gleichzeitig der Skull auf der Wasserseite mitgenommen.
Bootstransport vom Wasser in die Böcke	"Mannschaft ans Boot"	Die Mannschaft verteilt sich am Boot, wobei jeder Ruderer der Bugmannschaft bugwärts seines Ausleger und jeder Ruderer der Heckmannschaft heckwärts seines Auslegers steht
	"Eingreifen - Boot geht auf Oberschenkel hoch"	Die Mannschaft greift mit den Händen das Waschbord bzw. die Querstreben im Boot, hebt das Boot aus dem Wasser und legt es auf den Oberschenkel ab.
	"Über Kopf - hoch"	Das Boot wird mit Schwung über den Kopf gehoben. Die Arme sind durchgedrückt.
	"Auf rechte Schulter - ab "	Aus der "Überkopf" Position wird der rechte Arm eingeknickt und das Boot auf die rechte Schulter gelegt.
	"Auf linke Schulter - ab"	Aus der "Überkopf" Position wird der linke Arm eingeknickt und das Boot auf die linke Schulter gelegt.
	"Rechts und links raustreten"	In der "Überkopf" Position tritt in Laufrichtung der erste Ruderer nach rechts raus, der nächste nach links usw.
	"Links und rechts raustreten"	In der "Überkopf" Position tritt in Laufrichtung der erste Ruderer nach links raus, der nächste nach rechts usw.
	"Auf Schulter - ab"	Das Boot wird aus der "Überkopf" Position auf die Schultern abgelegt
	"In Hände - ab"	Das Boot wird aus der vorhergehenden Position in die Hände runter genommen
	"In Böcke - ab"	Das Boot wird in die Böcke gelegt.

Brandenburgische Ruderjugend

Technikstufe 1



4. Verhalten vor und am Start sowie während des Rennens

Fragen

Antworten

<p>1. Rennkleidung Ruderer und Steuerleute haben in einheitlicher, vom Verein bestimmter Sportkleidung zu starten. Die Kopfbedeckung hat ebenfalls einheitlich zu sein, es gilt: entweder alle tragen die gleichen Basecaps bzw. die Basecaps, die getragen werden, müssen einheitlich sein. Es ist auch möglich, dass nur ein Ruderer der Mannschaft ein Basecap trägt und die anderen keins tragen.</p>	<p>Darf in einem Zweier der Schlagmann ein blaues und der Bugmann ein gelbes Basecap tragen?</p>	<p>Nein.</p>
<p>2. Boote An der Bugspitze aller Boote muss ein weißer Vollgummiball von mindestens 4 cm Durchmesser (Bugball) angebracht sein. Die Schuhe müssen so an den Stemmbrettern mit entsprechend langen Kenterlaschen befestigt sein, dass sich der Ruderer beim Kentern problemlos aus den Schuhen lösen kann.</p>	<p>Wozu sind die Kenterlaschen an den Schuhen angebracht?</p>	<p>Um beim Kentern leichter mit den Füßen aus dem Boot zu kommen</p>
	<p>Darf man ohne Bugball an einer Regatta teilnehmen ?</p>	<p>Nein. Wer ohne Bugball am Boot zur Regatta anreist, hat vor dem ersten Rennen bzw. Training einen Bugball am Boot zu befestigen.</p>
<p>3. Fahrordnung In der unmittelbaren Rennvorbereitung haben sich Sportler und Trainer gemeinsam die Fahrordnung der Regattastrecke anzusehen. Die Fahrordnung ist unbedingt einzuhalten; bei Verstößen werden Verwarnungen durch die Wettkampfrichter ausgesprochen.</p>	<p>Wann sehe ich mir die Fahrordnung auf der Regattastrecke an und warum?</p>	<p>Vor dem ersten Rennen bzw. Training, um die Fahrordnung währenddessen befolgen zu können, keine Verwarnung zu erhalten und um Unfälle zu vermeiden.</p>
<p>4. Vor dem Start Die Ruderer haben spätestens 5 Minuten vor der festgelegten Startzeit ihres Rennens beim Starter bzw. Vorstarter mit der richtigen Bugnummer zu erscheinen und sich sodann in deren Nähe aufzuhalten, um auf die Anweisungen reagieren zu können. Der Starter bzw. Vorstarter ruft dann das Rennen und die Abteilung, die Startnummer sowie den Verein der an dem Rennen/der Abteilung beteiligten Ruderer auf, worauf sich die Ruderer mit Handzeichen zu melden haben.</p>	<p>Wann muss ein Ruderer am Start erscheinen?</p>	<p>Spätestens 5 Minuten vor der für das Rennen festgelegten Startzeit.</p>
	<p>Warum soll ich mich immer in der Nähe des Starters bzw. Vorstarters aufhalten?</p>	<p>Damit ich höre, wann ich zu meinem Rennen aufgerufen werde.</p>

Brandenburgische Ruderjugend

Technikstufe 1



4. Verhalten vor und am Start sowie während des Rennens

	Fragen	Antworten
5. Einschwimmen der Boote / Start Nach nochmaligem Aufruf durch den Starter haben die Ruderer mit ihren Booten auf der ihnen zugewiesenen Bahn einzuschwimmen und sich sofort zur Startvorrichtung bzw. auf die Startlinie zu begeben. Sodann gibt der Starter den Hinweis 2 Minuten. Danach muss er keine Rücksicht mehr auf Korrekturen und Handzeichen der Ruderer nehmen. Der Start erfolgt innerhalb von den 2 Minuten und kann bei schlechten Bedingungen auch als Sofortstart ohne nochmalige Abfrage der teilnehmenden Mannschaften durchgeführt werden. Das Startkommando lautet sodann Achtung Heben der roten Fahne/Schalten der Ampel auf Rot (2-3 Sekunden) - Los gleichzeitiges Senken der roten Fahne/Umschalten der Ampel auf Grün mit Hupton.	Wann finde ich mich an der Startvorrichtung in meiner Bahn ein?	Gleich, nachdem mich der Starter aufgerufen hat.
	Was ist der Unterschied vom normalen Start zum Sofortstart?	Der Sofortstart erfolgt ohne vorheriges Abfragen der Mannschaften.
	Wie wird ein Start durchgeführt?	Achtung Heben der roten Fahne/Schalten der Ampel auf Rot Los gleichzeitiges Senken der roten Fahne/Umschalten der Ampel auf Grün mit Hupton.
6. Fehlstart / Verwarnung Bei einem Fehlstart läutet der Starter die Glocke (bzw. Betätigen einer Hupe) und schwenkt die rote Fahne. Gleichzeitig werden die Boote zum Start zurückgerufen. Wer den Fehlstart verursacht, erhält eine Verwarnung. Bei einer nochmaligen Verwarnung wird dieser Ruderer von dem Rennen ausgeschlossen. Auch bei einer zuvor erhaltenen Verwarnung (z. B. durch Verstoß gegen die Fahrordnung bzw. durch verspätetes Erscheinen am Start) wird der Ruderer nach einem verursachten Fehlstart ausgeschlossen. Der Ausschluss erstreckt sich bei einem Vorlauf auch auf das Finale	Was macht der Starter bei einem Fehlstart?	Er läutet die Glocke bzw. betätigt eine Hupe und schwenkt dazu die rote Fahne.
	Was passiert, wenn ein Ruderer bzw. eine Mannschaft bereits zwei Verwarnungen erhalten hat?	Der Ruderer bzw. die Mannschaft wird von dem Rennen ausgeschlossen.
7. Schiedsrichter Die Rennen werden von jeweils einem Schiedsrichter begleitet, der für einen fairen Wettkampf zu sorgen hat. Daher hat jede Mannschaft auf die Signale des Schiedsrichters zu achten und diese zu befolgen. Der Schiedsrichter spricht bei erforderlichen Richtungskorrekturen die Boote mit Verein bzw. Startnummer an und schwenkt sodann die erhobene weiße Fahne in die Richtung, in welche sich das angesprochene Boot zu bewegen hat, um wieder in das eigene Fahrwasser/die eigene Bahn zu gelangen und so keinen anderen Ruderer zu behindern.	Was macht der Schiedsrichter, wenn sich ein Boot aus seiner Bahn bewegt und damit ein anderes Boot behindern könnte?	Er spricht den/die Ruderer in dem Boot mit Verein oder Startnummer an und weist mit der weißen Fahne in die Richtung, in die das Boot fahren soll.

Brandenburgische Ruderjugend Technikstufe 1



Abnahmeprotokoll

Name Vorname Jahrgang Verein

(in Druckbuchstaben + leserlich schreiben)

<u>Theoretischer Teil</u>		bis 50%	50-85%	85 - 100 %
		nicht bestanden	überarbeiten	bestanden
Positionen		zutreffendes bitte ankreuzen		
1. Materialkunde	Bestimmen aller Boots- und Skullteile laut Skizze bzw. am Boot und Skull (9 Teile am Boot, 5 Teile am Skull, Backbord und Steuerbord benennen, je richtig genanntes Teil ein Punkt)	bis 8 Pkt. <input type="checkbox"/>	9-13 Pkt <input type="checkbox"/>	14 - 16 Pkt <input type="checkbox"/>
2. Schifffahrtszeichen	Erkennen und benennen von 5 ausgewählten Zeichen, je richtig genanntes Zeichen 1 Punkt	1 -2 Zeichen <input type="checkbox"/>	3 -4 Zeichen <input type="checkbox"/>	5 Zeichen <input type="checkbox"/>
3. Kommandosprache	Benennen und Erklären von 7 geläufigen Kommandos je richtige Benennung und Erklärung 1 Punkt	1 -2 Kommandos <input type="checkbox"/>	3-5 Kommandos <input type="checkbox"/>	6-7 Kommandos <input type="checkbox"/>
4. Verhalten am Start u. während des Rennens	Benennen und Erläuterung des richtigen Verhalten am Start Je richtig beantwortete Fragen 1 Punkt	1-2 Fragen <input type="checkbox"/>	3-4 Fragen <input type="checkbox"/>	5-6 Fragen <input type="checkbox"/>
<u>Praktischer Teil</u>		nicht beherrschen oder mangelhafte Ausführung	unkorrekte oder unsaubere Ausführung	Ausführung korrekt oder mit kleinen Mängeln
5. Einsteigen und Ablegen	>> selbstständiges Einsteigen nach "Einsteige"- Kommando Ablegen mit fremder Hilfe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Gewichtsverlagerung	>> beide Skullgriffe in 90° Stellung auf die Oberschenkel drücken >> durch Oberkörperverlagerung das Boot von rechts nach links und von links nach rechts kippen lassen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Händeklatschen / Aufstehen im Boot	>> Hände über den Kopf zusammenklatschen >> Skull in Sicherheitslage, rechte Hand umfasst beide Skullgriffe, aufstehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Sicherheitsstellung	>> flachgedrehte Blätter liegen mit dem Blattrücken auf dem Wasser >> wechselseitiges Anheben der Innenhebel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Vorwärts- und Rückwärtsrudern	>> 5 Schläge vorwärts bei voller Rollbahn >> 5 Schläge rückwärts bei voller Rollbahn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Wende über Backbord und Steuerbord	>> Innenhebel auf einer Höhe >> korrekte Handführung (rechte Hand näher am Körper) >> saubere Blattführung >> Ausnutzen der vollen Rollbahn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Anlegen und Aussteigen	>> Anlegen mit fremder Hilfe >> selbstständiges Aussteigen nach " Aussteige"-Kommandos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gesamt		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bewertung theoretischer Teil, Position 1 - 4 :

>> nicht bestanden bei 1 x oder 3 x
>> je 2 Zusatzfragen aus den angekreuzten Bereichen, bei 2 x

Bewertung praktischer Teil, Pos. 5 - 11:

>> nicht bestanden bei 1 x oder 3 x
>> Zusatzübung Kniebeuge im Boot bei 2 x

Abnahme Technikstufe 1 :

bestanden

nicht bestanden

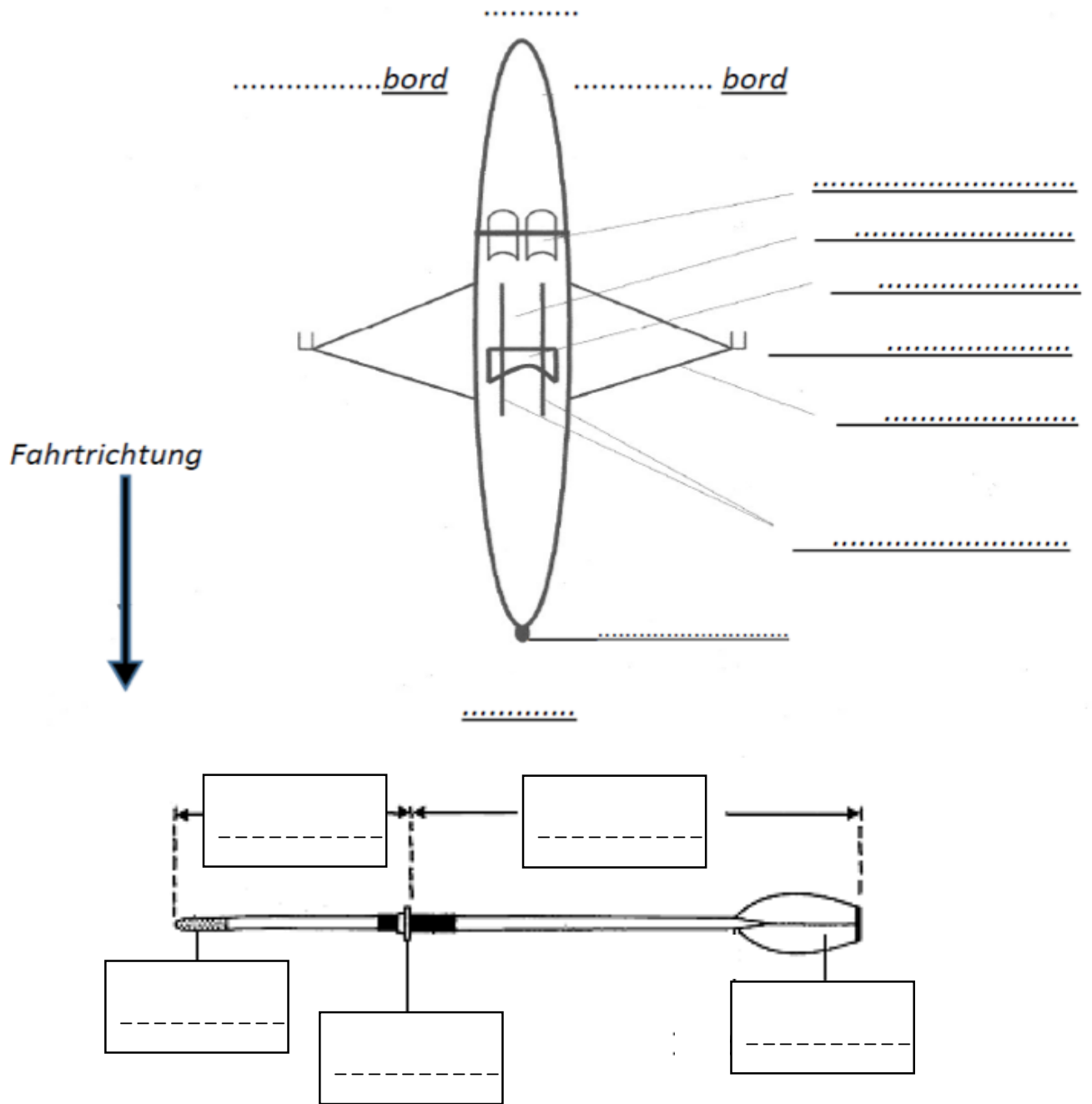
.....
Datum / Unterschrift Prüfer

.....
Datum / Unterschrift LSP Leiter

Brandenburgische Ruderjugend Technikstufe 1



1. Materialkunde



Auswertung : Punkte von 16 Punkten erreicht