

Grundkurs Erwachsene, Modulübersicht

Modul	Ausfahrten	Zeit (min)	Km	Wetter	Thema	Tag	Dauer	Stunden	Zeitplan
1	1	240	5	iO	Begrüssung, erster Kontakt mit dem Rudersport	1	420	7	8h30-13h00
2	1	180	6	iO	Ruderbewegung auf dem Rudergerät und im Boot	1			14h30-17h30
3	1	180	6	iO	Der Beinstoss	2	480	8	8h30-12h30
4	1	150	8	iO	Wasserfassen	2			14h00-18h00
5	1	150	8	iO	Ausheben und Freilauf	2			
8	0	150	0	schlecht	Sicherheit, Wetter etc.	3 (spätestens)	310	6	9h00-11h30
6	1	160	8	iO	Rhythmus	3			13h45-16h45
7	1	240	8	iO	Manöver, Kommandi, Anlegen, Ablegen	4	420	7	8h30-11h30
9	0	180	0	schlecht	Boote: Handling (Gig, Rennb.), Pflege, Einstellungen, Sicherheit, Log-Buch, Bootshaus	4			14h30-17h30
10	1	180	10	iO	Ausfahrt selbstständig, Video, Details	5	320	6.5	8h30-11h30
11	1	140	10	io	Letzte Ausfahrt (ev. andere Boote...)	5			13h00-16h30

März 2014/J G