



Magdeburg, den 3. März 2019

## **Prüfungsinhalte Technikstufe II**

- 1. Bestandene Prüfung Technikstufe I ist eine Zulassungsvoraussetzung zur Prüfung**
- 2. Theorietest des RuSA**
  - a. mind. 75% der möglichen Punkte
  - b. (siehe [www.rusa.de](http://www.rusa.de) unter Ruderjugend)
- 3. selbstständiges Einsteigen und Ablegen ohne Hilfe**
  - a. nach Möglichkeit vom Steg!
- 4. Vorwärtsrudern**
  - a. **mindestens 15 Schläge SF 18-20**
  - b. **mindestens 15 Schläge SF 24-26**
    - i. die Anforderungen an die Schlag- und Bewegungsstruktur sind dabei prinzipiell zu erfüllen
    - ii. Rhythmus (Verhältnis Durchzug : Freilauf)
    - iii. Innenhebelführung
    - iv. Blätter wasserfrei führen
    - v. Wasserfassen
    - vi. Durchzug
    - vii. Aushebeln
    - viii. Vorlageposition
    - ix. Rücklageposition
    - x. Einspannung
- 5. Ausbalancieren des Bootes nach ca. 3-5 Ruderschlägen für mindestens 3 Sekunden**
  - a. leicht angerollt, Hände vor den Knien
- 6. Rückwärtsrudern mit Ansteuern eines vorgegebenen Punktes**
- 7. selbstständiges Anlegen und Aussteigen ohne Hilfe**