



Name: ..... Verein: .....  
Geburtsdatum: ..... Datum: .....

**Auswertung:**

Erreichte Punkte: ..... von max. 64 Pkt. = ..... % (bestanden ab 70%)

**BESTANDEN / NICHT BESTANDEN**

Zutreffendes bitte kennzeichnen!

Unterschrift Prüfer: .....

Hab keine Angst! – Du schaffst das!

Die Ruderjugend Sachsen-Anhalt und der Ruderverband Sachsen-Anhalt drücken dir die Daumen!

Die Theorieprüfung besteht aus insgesamt 30 Fragen, die sich auf fünf Fragenkomplexe verteilen. Es gibt sowohl Fragen, bei denen du die richtigen Antworten ankreuzen musst (es können auch mehr als eine Antwort richtig sein), als auch solche, wo du selber etwas schreiben oder zeichnen musst.

**1. Fragenkomplex Sicherheit:**

**(1) Wie verhältst du dich, wenn du bei kühlen Temperaturen in das Wasser gefallen bist? (1P.)**

- Du gibst deinem Trainer Bescheid und gehst sofort warm duschen. Danach bringst du dein Boot in die Halle.
- Du bringst in Ruhe das Boot, die Skulls und deinen Rollsitze in die Halle und wartest ab.
- Du erzählst in nasser Kleidung deinen Trainingskameraden, wie es dazu gekommen ist.

**(2) Was solltest du bei einem Wehr beachten? (3P.)**

- Ich halte einen großen Sicherheitsabstand ein.
- Ich mache alle Dinge schon am Steg fertig, so dass ich von der Strömung nicht zu nah an das Wehr getrieben werde.
- Ich rudere dicht an das Wehr heran, um zu schauen, wie tief es dort runter geht.
- Ich rudere sofort weg, wenn ich zu dicht an das Wehr gekommen bin.

**(3) Wofür braucht man Reißleinen an den Schuhen im Ruderboot? (1P.)**

- Um nach einer Kenterung daran zu ziehen, damit sich ein Rettungsring aufbläst.
- Reißleinen verbinden die Ferse des Schuhs mit dem Stemmbrett, damit man im Falle einer Kenterung leichter aus den Schuhen rauskommt.
- Reißleinen sind Fäden an den Schuhen, die man nach einem Sieg abreißen und sich als Andenken in das Zimmer hängen kann.

**(4) Was ist ein Luftkasten? (2P.)**

- Der Luftkasten ist ein mit Luft gefüllter Raum, der verhindert, dass das Boot untergeht.
- Der Luftkasten befindet sich im Bug und Heck des Bootes.
- Der Luftkasten sorgt dafür, dass das Boot im Endspurt nochmal schneller werden kann.

**(5) Was tust du, wenn du auf dem Wasser ruderst und es zu gewittern beginnt? (2P.)**

- Ich fahre meine Trainingseinheit ganz normal zu Ende.
- Ich wende sofort und lege unverzüglich am Steg an.
- Wenn ich zu weit vom Steg weg bin, suche ich mir sofort eine Anlegestelle und steige dort aus dem Boot aus.

**(6) Wie verhältst du dich nach einer Kenterung in der Mitte des Sees/Flusses? (2P.)**

- Ich schwimme sofort ans Ufer.
- Ich lege mich auf das Boot, mache mich beim Trainer bemerkbar und versuche in Richtung Ufer zu paddeln.
- Ich probiere das Boot in Schwimmlage zu drehen und wieder einzusteigen.

**(7) Was machst du, wenn einmal Motorbootwellen kommen, bei denen du nicht weiterrudern kannst? (1P.)**

- Ich richte meine Bugspitze direkt in Richtung der Wellen, damit mein Wellenbrecher die Wellen brechen kann.
- Ich lege mein Boot parallel zu den Wellen und lege meine Blätter flach auf das Wasser, damit ich stabil über den Wellen abwarten kann.
- Ich rudere einfach weiter, damit ich einen Vorsprung vor meinen Trainingskameraden habe. Ob mein Boot dabei kaputt geht, ist nicht so wichtig.

## 2. Fragenkomplex Regeln auf dem Wasser/Kommandosprache:

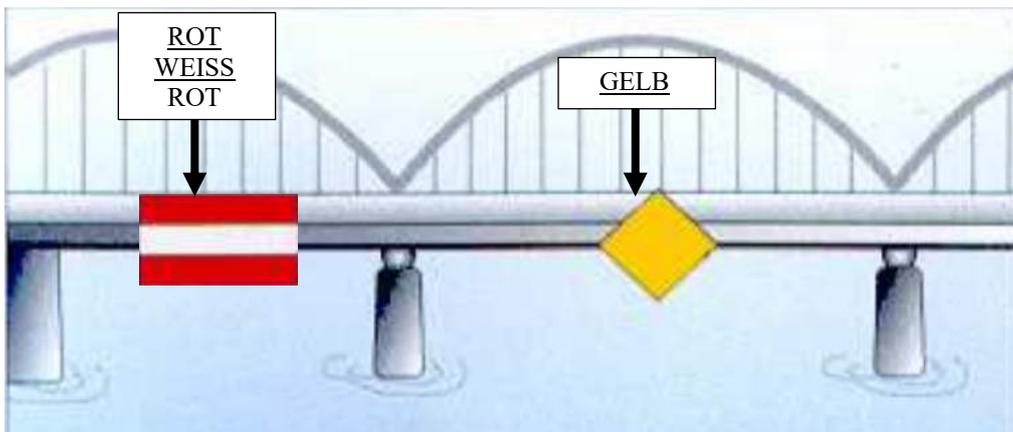
### (8) Was tust du nach dem Kommando: „Steuerbord über“? (1P.)

- Ich rudere mit dem Steuerbordskull kräftiger und bewege mein Boot damit nach Backbord.
- Ich rudere mit dem Steuerbordskull kräftiger und bewege damit mein Boot nach Steuerbord.
- Ich kann ein anderes Boot auf der Steuerbordseite überholen.

### (9) Was tust du nach dem Kommando: „Ruder-Halt, Stoppen!“? (1P.)

- Ich gucke mich um, was passiert ist.
- Ich höre sofort auf zu Rudern und stoppe das Boot mit beiden Blättern hart ab, da der Steuermann eine Gefahrensituation erkannt hat und das Boot zum Stehen bringen muss.
- Ich halte an und frage den Steuermann, was los ist.

### (10) Wenn du durch eine Brücke rudern möchtest, ist mit Hilfe von Schildern dargestellt, wo du durchfahren darfst. Skizziere an der dargestellten Brücke, wo du durchrudern darfst. (1P.)



### (11) Was tust du bei dem Kommando: „Ruder-Halt!“? (1P.)

- Ich beende den Schlag und balanciere mein Boot mit gestreckten Armen und bugwärts geneigtem Oberkörper aus.
- Ich beende den Schlag und balanciere mein Boot mit gestreckten Armen und heckwärts geneigtem Oberkörper aus.
- Ich stelle das Rudern ein und lege die Blätter sofort auf dem Wasser ab.



#### 4. Fragenkomplex Material:

**(20) Wie sicherst du dein Boot gegen schlechte Witterung (z.B. Sturm), wenn es nicht in der Bootshalle liegen kann? (3P.)**

- Ich lagere mein Boot so flach wie möglich zum Boden.
- Ich lege mein Boot in Schwimmlage in die Böcke, damit es bei einem Windstoß gleich auf dem Wasser landet.
- Ich sichere mein Boot mit Gurten an schweren Gegenständen (z.B. Bootsböcke).
- Ich lege mein Material in windgeschützte Bereiche.

**(21) Was kostet ein neues Paar Kohlefaser-Kinderskulls? (1P.)**

- ca. 100 €     ca. 250 €     ca. 500 €     ca. 1000 €

**(22) Was ist der Unterschied zwischen einem 4x+ und einem 4x-? (1P.)**

Unterschied: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**(23) Was tust du, bevor du dein Boot in die Halle legst? (4P.)**

- Dollen schließen
- Dollen nach innen drehen
- Luftkästen in Bug und Heck öffnen
- Boot mit Wasser putzen
- Ausleger andersherum an das Boot bauen

**(24) Wie wird ein Bootshänger beladen? (3P.)**

- von oben nach unten     von unten nach oben
- von innen nach außen     von außen nach innen
- Boote mit mindestens 2 Gurten sichern

**(25) Welche Funktion hat deine Heckflosse am Boot? (2P.)**

- Sie sorgt dafür, dass das Boot nicht so leicht kippelt.
- Sie sorgt dafür, dass das Boot besser über die Wellen gleitet.
- Sie sorgt dafür, dass mich kein Fisch angreift.
- Sie sorgt dafür, dass das Boot besser geradeaus fährt.

**(26) Welche Farbe muss dein Bugball haben, damit du an Regatten teilnehmen darfst? (1P.)**

- weiß
- schwarz
- Die Farbe ist ganz egal. Es muss nur überhaupt ein Bugball am Boot sein.

## 5. Fragenkomplex Rudertechnik:

**(27) Wie ist die Handhaltung beim Rudern mit Skulls? (2P.)**

- Die Backbordhand ist dem Heck näher als die Steuerbordhand.
- Beide Hände sind dicht beieinander.
- Die Steuerbordhand ist dem Heck näher als die Backbordhand.

**(28) Welches Verhältnis sollten die Bewegungsphasen beim Rudern haben? (1P.)**

- 1:1 – Durchzug 1 Sekunde : Freilauf 1 Sekunde
- 1:2 – Durchzug 1 Sekunde : Freilauf 2 Sekunden
- 1:3 – Durchzug 1 Sekunde : Freilauf 3 Sekunden
- 2:1 – Durchzug 2 Sekunden : Freilauf 1 Sekunde

**(29) Was sollte man in der Vorlage beim Rudern nicht machen? (3P.)**

- Knie weit auseinander, um den Oberkörper dazwischen zu legen
- Beide Hände auf die gleiche Höhe führen
- Die Hände möglichst nah an die Schuhe führen
- Mit dem Rollsitzen gegen die Unterschenkel rollen

**(30) Welche Umkehrbewegungen gibt es beim Rudern? (2P.)**

- Vordere Bewegungsumkehr
- Mittlere Bewegungsumkehr
- Obere Bewegungsumkehr
- Hintere Bewegungsumkehr
- Untere Bewegungsumkehr
- Allgemeine Bewegungsumkehr