

Rudern

Beim Rudern sind sowohl Kraft als auch Ausdauer erforderlich. Indem alle Ruderer gleichzeitig ihre Ruder ins Wasser eintauchen und sie dann wieder herausziehen, bewegt sich das Boot durch das Wasser.

Rudern kann als Wettkampfsport betrieben werden. Doch auch als Freizeitaktivität oder als Teil eines ganzheitlichen Fitnessprogramms ist es beliebt. Es bietet zahlreiche gesundheitliche Vorteile. Rudern stärkt die Muskeln und trainiert das Herz-Kreislauf-System. Gleichzeitig schont es die Gelenke.

Rudern kann auf einem ruhigen See, einem Fluss oder dem offenen Meer ausgeübt werden. Es verbindet die körperliche Anstrengung mit dem Naturerlebnis.

Darüber hinaus fördert das Rudern auch den Teamgeist. Nur eine gute Zusammenarbeit aller Ruderer bringt das Boot schnell voran. (108 Wörter)



© FS-Stock – stock.adobe.com



Mit einer Geschichte, die bis in die Antike zurückreicht, ist Rudern seit 1900 Teil der Olympischen Spiele und damit eine der ältesten Sportarten überhaupt.

Rudern

Hier geht's
spannend weiter:



Verschiedene Sportarten können durch Piktogramme dargestellt werden. Piktogramme sind Bilder, die uns im Alltag oft begegnen.



Sammelplatz



Parkhaus



Feuerlöscher



Wickelraum

Hier sind sechs Sportarten dargestellt.

Verbinde die Piktogramme mit der entsprechenden Sportart durch Linien.

Tanzsport

Radsport

Rudern

Handball

Badminton

Fußball



Lösung: Rudern

Verschiedene Sportarten können durch Piktogramme dargestellt werden. Piktogramme sind Bilder, die uns im Alltag oft begegnen.



Sammelplatz



Parkhaus



Feuerlöscher



Wickelraum

Hier sind sechs Sportarten dargestellt.

Verbinde die Piktogramme mit der entsprechenden Sportart durch Linien.

Tanzsport

Radsport

Rudern

Handball

Badminton

Fußball

