

## Fragenkatalog für das Deutsche Ruderabzeichen

Die DRJ stellt einen Fragenkatalog für den Theorieteil für Abzeichen in Bronze, Silber und Gold als Vorschlag zur Verfügung. Dies sind Beispiele, die gewählt werden können. Eigene Fragen können gern hinzugenommen werden. Es eignen sich ca. 20 Fragen für jedes Abzeichen. Je nach Gewässer vor Ort und Kenntnissen der Ruder\*innen sollten die Fragen gewählt und ggf. angepasst werden. Die Fragen müssen aus allen der 5 Bereiche zusammengestellt sein:

1. **Bootskunde**
2. **Sicherheit und Gewässerkunde**
3. **Gesundheit**
4. **Wettkampf**
5. **Rudern, Steuern, Verein und Verband**

### I. Prüfungsfragen Bronze

#### 1. **Bootskunde**

- Was ist ein Skiff / Gigboot? Erkläre die Unterschiede.
- Was ist der Unterschied zwischen einem Gig- und einem Rennboot? Erläutere.
- Nenne mind. 5 Teile vom Einer.
- Was ist ein Maconblatt und woher kommt der Name?
- Nenne mir 10 verschiedene Bootsteile.
- Benenne die Teile am Ruderblatt.
- In welche Richtung müssen die Dollen zeigen? Zum Heck oder zum Bug?
- Warum ist es wichtig, ein Boot immer sauber zu machen?
- Welche Farbe hat Backbord und auf welcher Seite befindet es sich für den Ruderer?
- Beschrifte folgende Skizze .... (Ruderboot, Skull, etc.)
- Wozu gibt es Luftkästen und warum sollte man sie nach dem Rudern öffnen?
- Zeichne auf die Rückseite des Blattes einen Rollsitze und markiere die Fahrtrichtung des Bootes.

#### 2. **Sicherheit und Gewässerkunde**

- Nenne mir die Fahrordnung auf unserem Gewässer.
- Wer hat auf unserem Gewässer Vorfahrt?
- Was machst du, wenn du im Skiff/1x kenterst? \*
- Du willst im Winter rudern gehen, obwohl es schon dunkel ist. Welches Licht musst du am Boot führen? \*
- Was muss man bei Fahren beachten und welche Fährtypen kennst du? \*
- Beim Anlegen stößt du mit dem Ausleger gegen den Steg und er verbiegt. Was machst du? \*
- Wie legst du auf einem stark strömenden Gewässer an?
- Auf welcher Seite eines Gewässers wird grundsätzlich gerudert/gefahren? \*
- Nenne mind. 5 Gefahren, die auf Gewässern grundsätzlich auftreten können. \*
- Wie verhält man sich bei einem aufkommenden Gewitter oder bei einem Unwetter? \*
- Was sind Buhnen und was sind Untiefen?
- Warum ist ein Bugball wichtig?
- Warum darf man bei Eisgang nur in einer Fünfer-Bootsgruppe das Gewässer befahren?
- Was bedeutet dieses Schifffahrtszeichen und wie verhältst du dich? (*eins aussuchen*)\*

- Muss ein Ruderboot einem Polizeiboot ausweichen, welches mit Blaulicht in Fahrt ist? (Begründung)

### 3. Gesundheit

- Warum sollst du beim Sport viel trinken?
- Was ist Doping? \*
- Auf was musst du beim Rudern achten, wenn es im Sommer sehr heiß ist?

### 4. Wettkampf

- Was bedeuten die folgenden Abkürzungen: (Beispiele: 2x, 8+, 4- ...) \*
- Wer darf mit Big Blades rudern?
- Wie lautet das Startkommando bei einer Regatta?
- Welche Leistungsgruppen gibt es und wie werden sie aufgeteilt?
- Wie lang ist die olympische Regattastrecke für Ruder\*innen?
- Wie lauten die Leichtgewichtsgrenzen bei Kindern? \*\* (Jungen 14 Jahre \_\_\_\_ kg; Jungen 13 Jahre \_\_\_\_ kg; Jungen 12 Jahre \_\_\_\_ kg; Mädchen 14 Jahre \_\_\_\_ kg; Mädchen 13 Jahre \_\_\_\_ kg; Mädchen 12 Jahre \_\_\_\_ kg)
- Was ist ein Albanosystem? Woher kommt der Name?
- Auf offiziellen Regatten werden am Steg die Boote von einem/r Schiedsrichter/in kontrolliert. Was genau prüft er/sie an den Booten und warum? \*

### 5. Rudern / Steuern / Verein / Verband

- Welche Einträge gehören in das „Fahrtenbuch“? (richtige Antworten ankreuzen) \* a)Die Ankunftszeit b)Der Bootsname c)Das Alter des Steuermannes d)Das Fahrziel e)Angaben über Bootsschäden f)Die Anzahl der Angler g)Angaben über das Wasser h)Mundgeruch des Steuermannes (andere/weitere Antwortmöglichkeiten möglich)
- Was bedeuten die Abkürzungen DRJ/DRV/FISA? \*
- Nach welchen Gesichtspunkten stellst du dein Stemmbrett ein?
- Welche Hand führt beim Skullen vor welcher?
- Wie kontrollierst du die richtige Stemmbretteinstellung? \*
- Wie ist ein Ruderkommando aufgebaut? Nenne 2 Beispiele? \*
- Wie lautet das Kommando zum Rückwärtsrudern / Wenden / Stoppen usw.?
- Wie heißt dein Landesjugendleiter/in?
- Was ist der Jugendrudertag? \*
- Wann sollte der/die Steuermann/-frau im Laufe des Ruderschlages eine Steuerbewegung machen? Begründung. \*
- Wie lautet das Haltekommando aus voller Fahrt, bei Gefahr?
- Warum hängen am Fahnenmast eines Rudervereins große und kleine Flaggen?
- Wann wurde unser Verein gegründet?

\* Frage eignet sich auch für Silber

## II. Prüfungsfragen Silber

### 1. Bootskunde

- Wie lang sind Kinder-Kohlefaserskulls maximal und wie lang ist der Innenhebel im 1x? \*\*
- Was kann man an einem Ruderboot einstellen (trimmen)? \*\*
- Was sind Speedclips? Erkläre die Möglichkeiten des Einsatzes.
- Wofür gibt es am Stemmbrett eine Fersensicherung?
- Wie lang ist ein Skull und wie lang ist ein Riemen?
- Was kann man als Ruder\*in am Boot verstellen, wenn man auf einer Regatta starken Gegenwind hat?
- Aus welchem Hauptmaterial bestehen in der heutigen Zeit Skulls?
- Was kostet ein neues Paar Kohlefaserskulls / Kinderskiff?

### 2. Sicherheit und Gewässerkunde

- Muss ein Ruderboot einem Sportmotorboot ausweichen? (Begründung) \*\*
- Stell dir vor, du musst bei starkem Wind an einem T-Steg anlegen. Welche Seite wählst du für das Anlegemanöver? Begründe deine Entscheidung.
- Wie verhält man sich bei Kenterung im Winter?
- Wie befährt man bei starkem Wind einen See, solange die Wellen dies überhaupt noch möglich machen?
- Wer hat auf Binnengewässern Vorfahrt?  
(z. B.: Bringe die Buchstaben in die richtige Reihenfolge:  
a) Segler b) Motorboot c) Lastkahn d) Ruderer e) Polizeiboot f) Schlauchboot
- Wie lautet das Kommando, das man gibt, wenn man mit einem Boot durch eine ganz enge Brücke fährt und verhindern will, dass man mit den Blättern gegen den Brückenpfeiler stößt?
- Kentersicherung am Boot, was ist das?
- Wie sicherst du dein Boot gegen starken Wind, wenn es draußen und nicht in der Bootshalle liegen kann? Du ruderst stromauf im ruhigen Wasser am Ufer entlang und willst nun wieder stromab zurückfahren. Wie wendest du, damit du dabei die Strömung ausnutzt? (Begründung) \*\*
- Welche Ordnung regelt den Verkehr auf dem Wasser?
- Warum muss man von fahrenden Motorschiffen Abstand halten? \*\*

### 3. Gesundheit

- Wie verhältst du dich, wenn du bei kühlen Temperaturen in das Wasser gefallen bist?
- Wo misst man seinen eigenen Puls am besten?

### 4. Wettkampf

- Ausrudern nach einem Wettbewerb: Warum?
- Was sind die Ziele des Warmruderns vor einem Regattastart?
- Was bedeutet es, wenn der/die Schiedsrichter/in am Start „zwei Minuten“ sagt?
- Warum muss man bei fahrenden Motorschiffen Abstand halten?
- Nenne 3 internationale Regattastrecken. \*\*
- Nenne 3 bekannte Ruder\*innen.
- Was bedeutet die Abkürzung RWR? \*\*
- Aus welchen Wettkämpfen besteht der Bundeswettbewerb für Jungen und Mädchen?
- Was ist Jugend trainiert für Olympia?
- Welche Wettkämpfe im Rudern gibt es beim Bundesfinale Jugend trainiert für Olympia?

- Was ist ein Meldeergebnis?

#### 5. Rudern / Steuern / Verein / Verband

- Erkläre mir die unterschiedlichen Auswirkungen beim Rudern im Ruderbecken oder Ruderergometer und rudern auf dem Wasser.
- Was ist ein Obmann/-frau und welche Aufgabe hat er/sie?
- Was macht dieser Ruderer falsch? (entsprechende Skizze) \*\*
- Nenne die vier Phasen des Ruderschlags und jeweils zwei Merkmale.
- Welche Umkehrpunkte gibt es beim Ruderschlag?
- Erkläre mir den Bewegungsablauf beim Riemenrudern.
- Wer ist ...? (z. B. Name des Bundestrainers)
- Was weißt du über den DRV und wie heißt der Vorsitzende des DRV?
- Was weißt du über die DRJ und wie heißt der Vorsitzende der DRJ?
- Was ist die Deutsche Sportjugend?
- Welches Tier ist das Maskottchen der Deutschen Ruderjugend und wie heißt es?

\*\* Frage eignet sich auch für Gold

### III. Prüfungsfragen Gold

#### 1. Bootskunde

- Welches Verhältnis zwischen Innen- und Außenhebel stellst Du im Einer ein, wenn Du Deinen Trainer nicht um Rat fragen kannst, aber schnell auf das Wasser möchtest?
- Welche Funktion hat die Heckflosse an deinem Boot?
- Wie verändert man den Innenhebel an Riemen und Skulls und wie wirkt sich die eine Verlängerung der Innenhebel aus?

#### 2. Sicherheit und Gewässerkunde

- Nenne mir das Verhalten in einer Schleuse.
- Was bedeutet dieses Schifffahrtszeichen und wie verhältst du dich?
- Wie hinterlässt man den Wanderruderplatz?
- Nenne mir wichtige Aufgaben eines Fahrtenleiters.
- Du bereitest eine Wanderfahrt vor, was musst du beachten?
- Du ruderst stromab im strömenden Gewässer und willst anlegen. Was musst du beachten und wie legst du an? (Begründung)
- Was tust du, wenn du auf dem Wasser trainierst und es beginnt zu gewittern?
- Wie verhältst du dich, wenn du aus Versehen mit deinem Boot auf Land fährst und das Boot teilweise aufliegt?

#### 4. Wettkampf

- Wann ist die Waagezeit bei einer Regatta?
- Wann spätestens muss ab- oder angemeldet werden?
- Wie teilst du dir die Strecke in einem 1000 Meter Rennen ein?

#### 5. Rudern / Steuern / Verein / Verband

- Beschreibe die Ruderbewegung.
- Im Unterschied zum Skullen haben die Hände beim Riemen-Rudern unterschiedliche Bezeichnungen. Nenne diese beiden!