



## J+S-Kids: Einführung Schwimmen - Lektion 1

# Wassergewöhnung 1

### Autorin

Bernadette Pape, J+S-Kids Expertin

### Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	≥60 Minuten
Niveau	<input checked="" type="checkbox"/> einfach <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	5 - 7 Jährige
Gruppengrösse	optimale Anzahl Kinder 6-10, ab 5 Jahren
Kursumgebung	Abgetrenntes Nichtschwimmerbecken (Anteil)
Sicherheitsaspekte	Wassertiefe den Kindern angepasst, alle Kinder im Überblick, Kinder können sich noch sehr unsicher im Wasser bewegen

### Zielsetzungen/Lernziele

Wassergewöhnung der Kinder verbessern, Angst vor dem Wasser abbauen, Bewegen gegen den Wasserwiderstand, Atmen ins Wasser

### Hinweise

Ängstliche Kinder zu nichts zwingen, Angst im Spiel abbauen. Keine Wartsaalsituationen entstehen lassen.

### Inhalte

#### EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5-10'	Öpfel Öpfel Stückli alli Chind sind glücklich, Öpfel Öpfel Stückli alli Chind sind froh und mached grad eso... (Bewegungen vorzeigen, Kinder machen nach, Gesicht waschen, Haare waschen, untertauchen, blasen usw.)	Im Kreis	ohne

#### HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
8-10'	Kinder verzaubern (Leiter oder Kind): <b>Frosch</b> (alle springen wie Frösche und quaken dazu), <b>Storch</b> (die Arme bilden den Storchenschnabel der sich öffnet und schliesst, bewegen im Storchengang), <b>Krokodil</b> (im flachen Wasser oder auf Treppe: Beine gestreckt, Hände auf dem Boden, nur mit den Händen gehen)	Im Schwarm  Oder Kreislauf	ohne
5'	<b>Storchenfangis</b> Kinder in Frösche und Störche einteilen (2 Gruppen). Störche versuchen die Frösche zu fangen, gefangene Frösche verwandeln sich in Störche, Störche werden zu Fröschen (Rollenwechsel)	Verteilt im ganzen Gebiet, das zur Verfügung steht	ohne
10'	<b>Kinder in Autos</b> verwandeln herum rennen mit Steuerrad (Tauchringli) und Motorengeräusch, erschweren: Motorengeräusch ins Wasser, Steuerrad fallenlassen und wieder hoch holen	Verteilt im ganzen Gebiet, das zur Verfügung steht	Tauchringli
10'	Autowaschanlage (Kinder bilden eine Gasse) ein Kind (schmutziges Auto) fährt mit dem Steuerrad (Tauchringli) in der Hand durch die Waschanlage, die es programmiert hat (stark, mittel oder wenig schmutzig). Die Kinder der Gasse spritzen laut Programmierung	Die Kinder stehen sich gegenüber (Gasse)	Tauchringli
10'	Krokodile suchen ihr Essen: Tauchgegenstände im Bad verteilen, die die Kinder heraufholen müssen	Verteilt im ganzen Gebiet, das zur Verfügung steht	Tauchringli

#### AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Ins Wasser springen vom Rand und zum Schluss Unterwasser«Tschüss» sagen		