



J+S-Kids: Einführung Schwimmen - Lektion 2

Wassergewöhnung 2

Autorin

Bernadette Pape, J+S-Kids Expertin

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	≥60 Minuten
Niveau	<input type="checkbox"/> einfach <input checked="" 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, Schweben, Gleiten, Atmen ins Wasser

Hinweise

Ängstliche Kinder zu nichts zwingen, Angst im Spiel abbauen. Keine Wartesaalsituationen entstehen lassen. Lektion immer mit Spielen unterbrechen, da sich die Kinder in diesem Alter noch nicht lange konzentrieren können

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 vor zeigen, wie erste Lektion, jedoch erschweren, vermehrt alles unter Wasser vorzeigen, repetieren aus letzter Lektion)	Im Kreis	ohne

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Parcours: Sprung ins Wasser - Froschsprünge bis Bassinende - zurück mit Blasikrokodil (siehe vorherige Lektion, jetzt mit ausblasen ins Wasser)	Kreislauf	ohne
5'	Seepferdlifangis: 3 Poolnudeln, Kind sitzt wie ein Seepferdli auf der Nudel und versucht springend ein anderes Kind zu fangen. Gefangenes Kind sitzt auch auf die Nudel und gemeinsam wird weitergefangen bis alle Kinder auf den Nudeln verteilt sind	Verteilt im ganzen Gebiet, das zur Verfügung steht	3 Poolnudeln
10'	Seepferdliennen: Welche Seepferdligruppe ist am schnellsten auf der anderen Seite. Gewinnergruppe zuerst zurück an den Start ziehen (gezogenes Gleiten). Mehrmals wiederholen. Wenn die Kinder den Motor (Wechselbeinschlag) beherrschen auch als Beinschlagrennen geeignete Spielform	Im Bassin hin und her	3 Poolnudeln
5'	Ballonaufblasen: Im Kreis Schulter an Schulter aufstellen, Hände fassen und bei jedem Blasen einen kleinen Schritt nach hinten (lebendiger Ballon in verschiedenen Variationen aufblasen, über/ unter Wasser, mit Mund, Nase oder beidem. Zum Luft herauslassen quietschen)	Kreis	ohne



10'	Wasserflugi landen (Mit einer kleinen Schwimmhilfe in der Hand auf dem Wasser landen. Arme auf die Seite gestreckt, Beine gestreckt, Kopf im Wasser) Wer kann am längsten liegen bleiben? Wer kann die Wasserskis ausklinken und liegen bleiben?	Verteilt im ganzen Gebiet, das zur Verfügung steht	2 kleine Auftriebshilfen/Kind
8'	Flugifangis Leiter ist Fänger, Kinder können nicht gefangen werden, wenn sie wie ein Flugi im Wasser schweben. Gefangene Kinder in Flughaltung in den Flughafen ziehen, sie müssen dort warten, bis freie Kinder sie berühren um zu befreien.	Verteilt im ganzen Gebiet, das zur Verfügung steht	ohne

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
2'	Abschlussversli: (Strichmännchen ins Wasser zeichnen mit den Worten: Püntkli, Püntkli, Komma, Strich fertig isch das Gsicht. Es bitzeli Haar, zwei Ohre, en Hals, ein grosse Buch, zwei Arm, zwei Bei, scho flüüged alli Hei (alle Kinder schweben wie ein Flugzeug).	Kreis	ohne