



J+S-Kids: Einführung Schwimmen - Lektion 3

Kernbewegungen

Autorin

Bernadette Pape, J+S-Kids Expertin

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥60 Minuten
Niveau einfach mittel 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

Schweben in Rückenlage, Gleiten, Antreiben Beine und Arme

Hinweise

Ängstliche Kinder zu nichts zwingen, Angst im Spiel abbauen. Keine Wartsaalsituationen 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'	Cowboyfangis: Kinder mit Reifen sind Cowboys, die anderen Kinder sind wilde Pferdchen. Sobald ein Cowboy ein Pferdchen mit dem Lasso (Reifen) gefangen hat muss das Pferdchen den Cowboy eine Breite durchs Wasser ziehen. (Cowboy in Pfeilhaltung) Wildes Pferdchen wird Cowboy und muss ein anderes wildes Pferdchen fangen.	Verteilt im ganzen Gebiet, das zur Verfügung steht	Mehre Reifen

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Raketensstarts: Alle Kinder stehen mit dem Rücken an der Wand. Arme über Kopf gestreckt, Hände zusammen. Countdown: 3, 2= Raketenspitze geht ins Wasser, 1=Kopf geht ins Wasser, go = abstossen. Gleiten bis zum Mond. Immer wieder auf die Erde zurück fliegen mit immer anderen Aufgaben: Laut. Leise, mit offenen Beinen mit geschlossenen, Kopf oben/unten, mit Beinschlagvariationen usw.	Becken hin und her	ohne
5'	Seerosenfangis: siehe Flugifangis (Lektion 2) jedoch in Rückenlage (Hinweis für Kinder: zur Decke schauen und Bauch nach oben strecken.)	Verteilt im ganzen Gebiet, das zur Verfügung steht	
12'	Schwimmen in Rückenlage: Kleine Auftriebshilfe beim Bauchnabel festhalten und mit Wechselbeinschlag schwimmen	Im Bassin hin an Land zurückgehen	1 kleine Auftriebshilfe/Kind
7'	Schatzsuche: Tauchgegenstände vom Boden holen. 2 Mannschaften bilden, welche Mannschaft hat mehr Schatz (Gegenstände) gefunden	Verteilt im ganzen Gebiet, das zur Verfügung steht	Tauchgegenstände
12'	Piratenspiel: Die zwei Mannschaften befinden sich je auf einer Bassinseite und besitzen gleichviel Schatz. Jedes Kind hat nun die Aufgabe beim Gegner einen Gegenstand zu klauen. Hinweg immer mit Delfinsprüngen, Retourweg (mit geklautem Gegenstand) immer mit Kraulbeinschlag in Bauchlage.	Becken hin und her	3 kleine Auftriebshilfen/Kind

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
4'	Hecht ausbrechen: Kinder sind im Kreis (lebendiges Fischernetz) 2 Kinder sind im Netz gefangen und versuchen auszubrechen, während das Netz sich dreht.	Kreis	ohne