

J+S-Kids: Einführung Kanusport - Lektion 1

Einsteigen - aussteigen

Autorengruppe

Matthias Rohrer, J+S-Fachleiter Kanusport, J+S-Experte Kids
Christine Buser, J+S-Expertin Kanusport, J+S-Leiterin Kids

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥60 Minuten
 Niveau einfach mittel anspruchsvoll
 Empfohlenes Alter 8 - 10 Jährige
 Gruppengrösse 4-12
 Kursumgebung Hallen- oder Schwimmbad
 Sicherheitsaspekte Lehrschwimmbecken, nicht tiefes Wasser.
 Der Leiter weiss, welche Kids über welche Schwimmkenntnisse verfügen und gewährleistet entsprechende Sicherheit. **Keine Spritzdecken verwenden!**

Zielsetzungen/Lernziele

- Kajak entdecken
- Unter-/Wassergewöhnung

Hinweise

Ideale Gelegenheit, unter bekannten und einfachen Bedingungen das Kentern spielerisch zu entdecken. Wenn nicht im warmen Hallenbad, wann dann? Trotzdem soll jedes Kind an die erste Kenterung sorgfältig herangeführt und seinen individuellen Voraussetzungen entsprechend individuell begleitet werden!

Wahrscheinlich ist es aus Platzgründen nicht möglich für alle Kids ein Kajak ins Bad mitzunehmen. Auf jeden Fall braucht diese Lektion eine Parallelorganisation:

- der eine Leiter arbeitet mit den Kajaks (intensiv individuell betreut (1-2 Boote/Kids): Kenterungen
- der andere Leiter arbeitet mit dem Rest der Gruppe: Wassergewöhnungs-/Tauch-/Schwimmspiele

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Schiffs-Wrack Alle Boote und alles übrige Unterrichtsmaterial (Tauchringe, Bälle, Schwimmbretter, Paddel, Schwimmwesten etc.) treibt verteilt im Wasser. Die Kids müssen schwimmend und tauchend alles einsammeln und ans Ufer bringen. Variationen: nur einen Gegenstand auf einmal holen; welche von zwei Mannschaften holt mehr Gegenstände?		Kajaks, Tauchringe, Bälle, Paddel, Schwimmbretter etc. – alles!

HAUPTTEIL 1: Kajakposten (individuelle Betreuung: Kenterungen)

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'-10'	Einsteigen/aussteigen Aus dem Wasser auf und in Kajak klettern. Vereinfachungen: mit Helfer, untiefes Wasser. Erschwerung: im tiefen Wasser. Variationen: von vorne, von hinten, von der Seite. Im Boot sitzend, Stabilität entdecken: wackeln, kanten, höher auf den Sültrand sitzen, aufstehen im Boot, stehend eine Drehung zu machen (Achtung Distanz zum Beckenrand!). Ohne zu kentern wieder aussteigen versuchen: zurück ins Wasser klettern, zum Rand paddeln und ans Trockene klettern etc.		1 Kajak pro Kind

<p>5'-10'</p>	<p>Kentern macht Spass! Ziel: jedes Kind ist einmal gekentert = bewusster Ausstieg unter Wasser! Einstieg schwimmend wie zuvor. Jetzt Boot so stark kanteln, dass Wasser ins Boot schwabbt... bis man kentert. Leiter bereit zur Hilfe steht daneben.</p> <p>Vereinfachungen: mit Taucherbrille für bessere Orientierung und damit kein Wasser in Nase, Kentierung mit Beinen vorbereitet (Knie zusammen), damit man rausplumpst, mit halten der Hände des Leiters.</p> <p>Erschwerungen: mit Knien im Boot verklemmt, unter Wasser warten und mit Händen an der Oberfläche winken/aufs Boot trommeln bevor man aussteigt. Mit dem Boot an den Beinen gekentert im Hundeschwamm 1 Meter zum Leiter schwimmen. Boot leeren und für den nächsten vorbereiten.</p>		<p>Pro Kind 1 Taucherbrille, 1 Kajak</p>
---------------	---	--	--

HAUPTTEIL 2. Paralleler Wassergewöhnungs-/Tauch-/Schwimmspiel-Posten

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
<p>10-15'</p>	<p>Tauchen Die Kinder holen Tauchringe, welche vom Leiter, dem Können der Kinder entsprechend, weit weg und tief ins Wasser wirft. Varianten: Hin- und zurücktauchen ohne aufzutauchen, möglichst viel pro Tauchgang einsammeln, nur eine bestimmte Farbe holen, erhöhte Distanzen und Tiefen, Hände haltend zu zweit, eine Rechnung lösen unter Wasser etc.</p>		<p>Sinkende Gegenstände, z.B. Tauch-Ringli Evtl. mit Schwimm- oder Taucherbrillen</p>
<p>10'</p>	<p>Tauch-Künstler Unterwasser-Purzelbaum, Rückwärts-Purzelbaum, wie Schraube drehend tauchen, zwischen gegrätschten Beinen durch tauchen. Aufgaben lösen unter Wasser, z.B. eine/zwei Schrauben mit Muttern zusammensetzen etc.</p>		<p>Evtl. mit Schwimm- oder Taucherbrillen Unterwasseraufgaben z.B. grosse rostfreie Schrauben und Muttern</p>
<p>10'</p>	<p>Kajak-Tauchen Unter einem Kajak durch tauchen. Unter 2 Kajaks durch tauchen. In die Luke eines gekenterten Kajaks tauchen, im Luftraum atmen, Hallo rufen und wieder raustauchen. Bei mehreren Kajaks von Luke zu Luke tauchen. Unterwasser-Geflüster: Leiter flüstert erstem Taucher ein Wort ins Ohr. Dieser geht in die Unterwasser-Luke, wartet dort auf nächsten Taucher um diesem das Wort weiterzuflüstern, etc. letzter Taucher bringt das Wort zum Leiter zurück – stimmt es noch?</p>		<p>1-2-3 Kajaks Evtl. mit Schwimm- oder Taucherbrillen</p>

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
<p>5'</p>	<p>Kletter/Tauch-Parcours Verschiedene Stationen im Wasser verteilt: Gekenterte und umgekehrte Kajaks, schwimmendes Paddel, Tauchringli-Haufen. Kids schwimmen/tauchen/klettern vorgegebenen Parcours über die Stationen.</p>		<p>Kajaks, div. Unterrichtsmaterial</p>