

J+S-Kids: Einführung Kanusport - Lektion 2

Paddeln

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 Mit Paddel kann man sich verletzen, vor allem wenn man noch kein Raumgefühl dafür entwickelt hat. Achte auf Abstände der Kinder. Benutze im Hallenbad eher weiche Paddelflächen und keine Paddel mit Aluminium-Kanten. Kein Werfen der Paddel im Hallenbad!

Zielsetzungen/Lernziele

- Sicherheit erleben durch Schwimmwesten
- Paddel(n) entdecken. Widerstand nutzen zur Fortbewegung

Hinweise

Stafette als Organisationsform ermöglicht gleichzeitig möglichst vielen Kindern im engen Hallenbad-Becken herum zu paddeln, ohne dass sie einander dauernd touchieren/stören, da gleiches Richtungsziel.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5-8'	Schwimmwesten schwimmen Jedes Kind zieht Schwimmweste an und darf mit Schwimmweste ins Wasser schwimmen/ spielen gehen. Nach ersten Entdeckungen, erhalten Kids Erklärungen über das korrekte Anziehen und Festbinden der Schwimmweste und warum wir Paddler Schwimmwesten tragen (Auftrieb bei Kenterung, Reserven, um sicher mit Boot und Paddel ans Ufer zu kommen, ggf. Schlag-/Kälteschutz) – Ausprobieren lassen, wie eine schlechte Schwimmweste wirkt (zu gross, nicht festgezurt).		Für jedes Kind eine Schwimmweste
5-8'	Schwimmwesten-Stafette mit <ul style="list-style-type: none"> - Schwimmweste normal - Schwimmweste wie „Windeln“ von unten angezogen - auf Rücken schwimmend - sich mit Paddelantrieb fortbewegend - von Partner als Rettling abgeschleppt werden 		Für jedes Kind eine Schwimmweste und ein Paddel

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Schaumschläger Alle Kids erhalten ein Paddel und stehen in einem Kreis ins Wasser (mit genügend Abstand zueinander). Jetzt versuchen wir: <ul style="list-style-type: none"> - am Paddel zu ziehen - am Paddel zu drücken - mit dem Paddel Wasser zu schaufeln - zu spritzen - aufs Wasser zu klatschen - das Wasser „durchschneiden“ in alle möglichen Richtungen - seitwärts ziehen - unter das Wasser zu tauchen und ans Paddel zu „hängen“ - Variationen zur Paddelhaltung: breit, schmal, von unten greifend, gekreuzt, asymmetrisch - Dann wechseln wir die Paddel im Kreis herum, bis alle Kids alle Paddel ausprobiert haben. 		Für jedes Kind 1 Paddel – wenn möglich verschiedene Paddel (lange, kurze, gelochte, Canadier, Kajak, Rasmussen)
5-10'	Handpaddel-Stafette Ohne Paddel – mit den Händen paddelnd, eine Stafette hin und her fahrend. Aufgaben: <ul style="list-style-type: none"> - vorwärtsfahren - rückwärtsfahren - Drehungen an Ort nach links/rechts - etc. 		Kajaks, evtl. Markierungen am Beckenrand, Gegenstand zum übergeben (z.B. Tauch-Ringli)
5-10'	Paddel-Stafette Gleiche Stafette wie zuvor, aber jetzt mit Paddel. Erschwerungen, z.B.: <ul style="list-style-type: none"> - seitwärts paddeln - Paddel unter dem Boot durchgeben - im Canadier-Stil, einseitig paddeln/steuern - etc. 		Kajaks, Paddel, evtl. Markierungen am Beckenrand, Gegenstand zum übergeben (z.B. Tauch-Ringli)
15'	Gleichgewichtsspiele ACHTUNG! Abstand zum Beckenrand wegen Sturzverletzungen. <ul style="list-style-type: none"> - im Wasser auf Schwimmbrett stehen - auf einen Stapel Schwimmbretter sitzen - auf mehrere Schwimmbretter stehen - auf einer gerollten Gymnastikmatratze sitzen und vorwärts paddeln - auf Auftriebskörper sitzen und paddeln - zu zweit/dritt auf Matratzen sitzen/stehen - sich an gerollte Matratze klammern und damit eine Eskimorolle machen/gerollt werden - mit je einem Fuss in ein Kajak stehen und „Skifahren“... zu zweit - etc. 		Matratzen, Paddel, Schwimmbretter, Kajaks, Autoschlauch, Auftriebskörper, mit und ohne Schwimmweste

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5-10'	Jäger und Sammler Alles Material treibt im Becken. Immer zwei Kinder nehmen ein Kajak und setzen sich zu zweit hinein/darauf und paddeln zu Treibgut, welches sie einsammeln und dem Leiter bringen, bis das Schwimmbad leergeräumt ist. Danach alle Boote leeren und alles Material wegräumen.		Kajaks, Paddel, alles Unterrichtsmaterial