

# J+S-Kids: Einführung Kanusport - Lektion 3

## Ballone

### 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 Werden Paddel im Spiel verwendet, muss vor allem bei Einsteigern auf genügend Platz wegen Verletzungsgefahr geachtet werden.

### Zielsetzungen/Lernziele

Boots- und Paddelführung spielerisch entdecken

### Hinweise

Spiel- und Übungsformen in Stafetten eingebaut, beruhigen als Organisationsform das Geschehen im Hallenbad, weil die Bewegungsrichtungen vorgegeben ist.

Zu Beginn der Lektion Kids darauf hinweisen, dass es nach der Stunde ein Ballon-Verknall-Fest gibt!

### Inhalte

#### EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<b>Ballonrennen (mit Glück)</b> Alle Kids sitzen auf dem Beckenrand, jedes Kind legt seinen Ballon vor die Füße ins Wasser. Auf das Startzeichen hin wird gemeinsam so fest gestrampelt, dass die Ballone vorwärts getrieben werden. Welcher Ballon ist nach 60 Sekunden am weitesten gekommen?		1 aufgeblasener Ballon pro Kind, wasserfester Filzstift (Beschriften der Ballone)
5'	<b>Ballonrennen (mit Können)</b> Start im niedrigen, später im tiefen Wasser. - Wer kann den Ballon, ohne ihn zu berühren (mit Wellen/Strömung/pusten) auf die andere Schwimmbadseite bringen? - alle im Becken verteilten Ballone im Wasser rennend/schwimmend/tauchend einsammeln und zurückbringen. - Ballon zwischen den Knien eingeklemmt, auf die andere Seite gelangen.		1 aufgeblasener Ballon pro Kind

### HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
7'	<b>Ballon-Stafette</b> An einer Schnur hängen mit Wäscheklammern befestigt leere Ballone. Pro Fahrt darf ein Ballon oder eine Wäscheklammer geholt werden. Nach jeder Retour-Fahrt müssen die Fahrer wechseln. Ruhende blasen die Ballone auf. Fertig ist das Team, das alles geholt hat und alle Ballone aufgeblasen hat.		Ballone, Wäscheklammern, lange Schnur, pro Team 1 Kajak
8'	<b>Ballon-Fahrten ohne Paddel</b> 2er-Teams (1 Paddler /1 Schwimmer), nach einer Länge wird im Wasser gewechselt. <ul style="list-style-type: none"> <li>- müssen zwei Ballone auf die andere Beckenseite bewegen, ohne sie festzuhalten.</li> <li>- Nächste Fahrt mit einem Wasserballon: Dieser darf nun aber hin und her gepasst werden. Sich fortbewegen darf aber nur, wer den Ballon nicht hat.</li> <li>- der Schwimmer hält mit jeder Hand und jedem Fuss einen Ballon (Total 4) und wird vom Paddler transportiert.</li> <li>- etc.</li> </ul>		Pro 2er-Team: - 1 Kajak - 2 Luftballone und 2 Wasserballone
8'	<b>Ballon-Fahrten mit Paddel (ohne Schwimmer)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mit leerem Ballon im Mund, den Ballon während der Überfahrt aufblasend</li> <li>- mit aufgeblasenem Ballon rückwärts zurückpaddeln</li> <li>- hinten auf Sülrand sitzend und den Ballon auf dem Sitz zwischen den Füßen</li> <li>- etc.</li> </ul>		Kajaks, Paddel, leere Ballone
10'	<b>Ballon-Fangis</b> Zwei Mannschaften im Wasser. Ballone vorne und hinten an den Bootsspitzen mit Wäscheklammern befestigt. Die Paddler müssen sich gegenseitig die Ballone zu klauen versuchen. Aber Achtung auch am Ufer lauern Fänger. Geklaute Ballone werden in den eigenen Himmel gebracht. Dort kann man sich auch wieder Ballone befestigen lassen. Gewonnen hat die Mannschaft, die am längsten Ballone an den Booten hat.		Ballone, Wäscheklammern, Kajaks
10'	<b>Schnapp-Ballon</b> Zwei Teams (in jedem Team hat es gleich viele Paddler und Schwimmer) versuchen einander den mit Wasser gefüllten Ballon wegzuschnappen bzw. innerhalb des Teams soll der Ball aber möglichst viele Male hin und her geworfen werden, um Punkte zu sammeln (pro gefangener Wurf = 1 Punkt). Zusatzregeln: Kann der Ball nicht gefangen werden und fällt er ins Wasser, beginnt es bei 0. Zurück spielen an Werfer gibt keine Punkte.		Ohne Paddel! Kajaks und Wasserballon

### AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
3'	<b>Ballone verknallen</b> Ausserhalb des Schwimmbads dürfen die Kinder alle Ballone verknallen.		alle Ballone, Abfallsack