

J+S-Kids: Einführung Kanusport - Lektion 4

Stützen – Rollen – Kentern

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 Schwimmbad

Sicherheitsaspekte Die Kinder sollten sich darauf verlassen können, dass sie jemand rettet, falls sie nach einer Kenterung nicht sofort aus dem Kajak rauskommen.

Zielsetzungen/Lernziele

- Nicht Kentern durch Stützen
- Im Boot bleiben, Rollen/gerollt werden statt Aussteigen

Hinweise

Diese Lektion baut auf der Lektion 01 (Einsteigen – aussteigen) auf, in welcher die Kids sanfter ans Kentern herangeführt werden.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Wasser-Hahnenkampf Im untiefen Wasser, auf einem Fuss hüpfend mit verschränkten Armen die andern Hähne aus dem Gleichgewicht bringen, bis sie umfallen/mit beiden Beinen abstehen müssen. Wer abstehen muss, macht einen Unterwasser-Purzelbaum und kann wieder mitspielen.		
5'	Fisch-Fangis Der Fänger muss alle „Fische“ (= Taucher) fangen, indem er sie berührt. Ein gefangener Fisch bleibt an Ort stehen und kann erlöst werden, indem ihm ein „Fisch“ zwischen den gespreizten Beinen durch taucht. Erschweren: mit mehreren Fängern		
5'	Paddel-Reise Wir sitzen alle auf dem Beckenrand hintereinander (mit genügend Abstand), jeder hat ein Paddel. Der Leiter erzählt die Geschichte einer Kanufahrt und die Kids paddeln entsprechend im Wasser: „Zuerst geht es gemächlich vorwärts, dann kommt plötzlich ein Krokodil und wir müssen rückwärts zurück. Es kommen noch mehr ganz schnelle Krokodile, wir drehen uns. Jetzt sprinten wir vorwärts davon... und dann sind wir gerettet aber müde und wieder langsam. Dann kommen Wellen und wir müssen stützen, Steinen ausweichen etc.		Für jedes Kind 1 Paddel

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
25'	Parcours mit verschiedenen Posten/Übungen. Diese werden zuerst erklärt und vorgezeigt, nachher haben immer zwei Kids ein Kajak und fahren von Posten zu Posten, helfen einander und wechseln sich ab. Die Leiter sind bei den Posten „Stützen lernen“ und „Rollen/Kentern“.		Für zwei Kinder 1 Kajak und 1 Paddel
(3')	Einsteigen (ohne Leiter) Schwimmend aufs/ins Boot klettern		
(3')	Stützen lernen (mit Leiter) <ul style="list-style-type: none"> - Mit dem Paddel aufs Wasser hauen, so dass es knallt (wie wenn ein Seehund seine Flosse aufs Wasser schlägt...) - das Boot in Schräglage bringen, sich auf Paddel abstützen (Druckseite des Blatts) - das Paddel wie ein Scheibenwischer im Bogen über das Wasser hin und her streichen (Zugseite des Blatts) - Blattwinkel verändern bis Paddel an der Wasseroberfläche verschneidet - alle Übungen mit geschlossenen Augen - Boot wird von Leiter gekantet, Kinder fangen sich mit Stüttschlag auf 		
(3')	Manövrieren (ohne Leiter) Slalom-Parcours um 3 Bojen, präzise ohne in den Beckenrand zu berühren und über die Bojen zu fahren.		PET-Flaschen-Bojen (2 PET-Flaschen: mit Luft bzw. mit Steinchen gefüllt, mit Schnur verbunden)
(3')	Rollen (mit Leiter) Sich im Boot mit Knien verkeilen, Boot kanten und kentern und im Boot bleibend sich sofort wieder vom Leiter aufdrehen lassen. Wenn es Spass gemacht hat, gleich nochmals auf die andere Seite – bis das Boot so voll ist, dass...		Evtl. Taucherbrille
(5')	Kenterung - Selbstrettung ...gekantet und ausgestiegen werden muss. Zu zweit mit allem Material (Boot und Paddel) ans „Ufer“ schwimmen, Kajak leeren und Rollentausch. Der Zweite fährt den Parcours.		

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5-10'	Superfrachter - U-Boot Wie viele Kids können auf ein Kajak steigen (=Super-Frachter) bis es untergeht (=U-Boot)? Wer kann ein vollgelaufenes Kajak noch antreiben und manövrieren?		Kajaks, evtl. mit Paddel
5-10'	Ritter-Spiel Zwei Kids haben ein Kajak. Eines sitzt im Boot und paddelt (Pferd), das andere sitzt auf dem Boot und spielt Ritter. So versuchen sie, gegen andere Teams anzutreten und diese Ritter vom Boot runter zu schubsen.		Zu zweit ein Kajak