

# J+S-Kids: Einführung Kanusport - Lektion 5

## Schwimmendene Untersätze

### 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 See  
 Sicherheitsaspekte Ein Leiter ist zur Sicherheit im Kajak auf dem Wasser.

### Zielsetzungen/Lernziele

Geschicklichkeit fördern und sich mit verschiedensten schwimmenden Geräten bewegen lernen.

### Hinweise

Es eignen sich Autoschläuche, Luftmatratzen, Surfbretter, Auftriebskörper und verschiedene Arten von Kajaks und Canadier etc.  
 Die Kids werden sehr nass, schwimmen oft in dieser Lektion und brauchen entsprechend warmes Wasser oder gute Bekleidung.

### Inhalte

#### EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
7'	<b>Insel-Hüpfen</b> Alle schwimmenden Untersätze liegen am Ufer verstreut (=Inseln). - Alle Kids rennen zwischen den Inseln herum, auf den Pfiff des Leiters sucht sich jedes eine Insel und macht die vom Leiter vorgezeigte Übung (z.B. mit gespreizten Beinen über Insel stehen; sich auf Boden liegend hinter Insel verstecken; auf einem Bein stehen und mit einer Hand gleichzeitig die Insel berühren; etc.). Auf den nächsten Pfiff rennen alle wieder weiter etc. - Alle hüpfen von Insel zu Insel. Bei jeder Insel gibt es eine kurze Pause und eine neue Hüpfanweisung bis zur nächsten Insel (z.B. nur linkes Bein; nur rechtes Bein; Froschhüpfen; rückwärts etc.)		Schwimmende Untersätze jeder Art (Autoschläuche, Luftmatratzen, Surfbretter, Auftriebskörper und verschiedene Arten von Kajaks und Canadier etc.) und Paddel Leiter: Trillerpfeife
5'	<b>Insel-Fangis</b> Ein Kind ist Fänger, die anderen sind die Gejagten. Es hat eine Insel weniger als Gejagte. Alle anderen Geräte werden bereits ans Wasser getragen. Die Gejagten können sich vor dem Fänger auf die Inseln retten, indem sie mit gespreizten Beinen darüber stehen. Aber pro Insel darf nur ein Kind stehen. Geht ein Kind zu einer besetzten Insel, muss das besetzende Kind wegrennen und seine Insel freigeben. Wer gefangen wurde, tauscht die Rolle mit dem Fänger. Läuft das Spiel...--> 2 Fänger		Schwimmende Untersätze

### HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
15'	<p><b>Alle schwimmenden Untersätze werden geentert</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alle Kids ziehen Schwimmwesten an. Alle Schwimmkörper werden gewässert und treiben in Ufernähe. (1 Leiter ist ab jetzt zur Sicherheit im Kajak auf dem Wasser).</li> <li>- Kinder rennen/springen ins Wasser und schwimmen zu den Geräten, versuchen sie zu entern, auf sie hinauf zu klettern und mit ihnen mit den Händen zurück zu paddeln.</li> <li>- Wenn sie zurück sind, holen sie den nächsten „schwimmenden Untersatz“. (Ufer-Leiter schiebt die Geräte wieder ins Wasser)</li> <li>- "Welches ist das stabilste Gerät?"</li> <li>- "Welches ist das schnellste Gerät?"</li> </ul>		Schwimmende Untersätze <u>ohne</u> Paddel
20'	<p><b>...noch mehr Action!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zu zweit auf die Geräte klettern</li> <li>- mit Paddel die Geräte antreiben</li> <li>- Wurfsackseil vom Leiter fangen und sich mit dem Gerät ans Ufer ziehen lassen</li> <li>- aufstehen auf Gerät, stehend paddeln</li> <li>- Kentern mit dem Gerät</li> <li>- draussen auf dem See Gerät wechseln etc.</li> </ul> <p>Raum geben für die vielen Ideen der Kinder!</p>		Schwimmende Untersätze <u>mit</u> Paddel, Wurfsack
7'	<p><b>Parcours</b></p> <p>Leiter markiert mit Bojen (z.B. Backstein mit Schnur und PET-Flasche), Toren, Stecken, seinem Boot etc. einen Parcours. Kids versuchen mit einem schwierigen und mit einem einfachen, schwimmenden Untersatz den Parcours abzapaddeln.</p>		Parcoursmarkierungen: Bojen, Stecken, evtl. Tor

### AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<p><b>Froschteich</b></p> <p>Alle Geräte werden in einem grossen Kreis auf die Wiese gelegt. Darin wird mit dem Wurfsack nochmals ein kleiner Kreis markiert (Teich). Die Hälfte der Kinder sind Frösche (Gejagte), die anderen Kinder sind Störche (Fänger). Welche drei Frösche schaffen es zuerst, fünfmal vom inneren Teich durch das Storcheland nach aussen zu schlüpfen und wieder zurück, ohne gefangen zu werden?</p>		Schwimmende Untersätze, Paddel, Wurfsack