

J+S-Kids: Einführung Kanusport - Lektion 6

Floss

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, keine Strömung, sommerliche Badebedingungen
 Sicherheitsaspekte Teamübungen besser ohne Paddel als mit – Verletzungsgefahr (bzw. mit Helmen kann man sich schützen)

Zielsetzungen/Lernziele

- Partner-/Teamarbeit fördern
- Geschicklichkeit verbessern

Hinweise

Polyethylen-Boote sind wesentlich robuster und geeigneter für Spielformen wie z.B. auf den Booten im Kreis herumrennen (vgl. Stern-Floss).

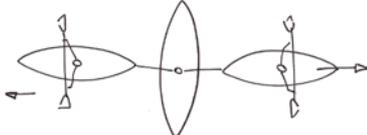
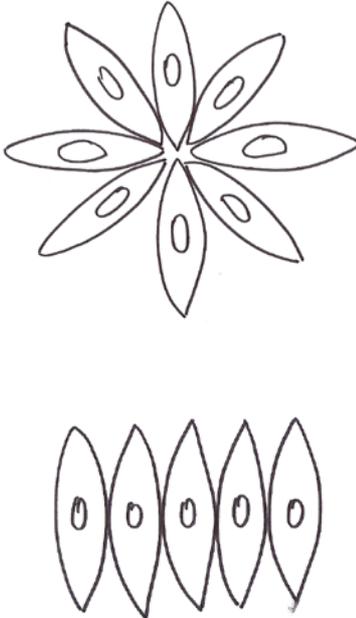
Inhalte

EINLEITUNG

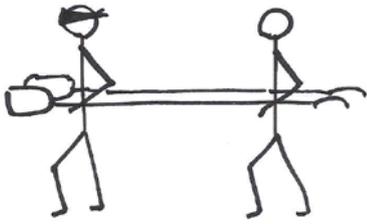
Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Paddelkreis Kinder stehen im Kreis, stellen ihr Paddel vertikal vor sich. Auf Kommando „Hipp“ springt man eine Position nach rechts, Paddel bleibt für den nächsten stehen und darf nicht umfallen. Auf „Hopp“ nach links. Steigerungen: zusätzliche Kommandos wie z.B. „Doppel-Hipp“; grösserer Kreis machen, Einbindung von „Hipp“ und „Hopp“ in Geschichte etc.		1 Paddel pro Person
5'	Hüpf-Raupe Alle Paddel liegen parallel in 0,5 Meter-Abständen in einer Reihe in Richtung Einbootstelle. Kinder hüpfen nacheinander über die Paddelreihe und nehmen dazu das erste Paddel mit und legen es am Schluss der Reihe wieder zu Boden. So wandert die Raupe in Richtung Ziel. Variation: verschiedene Hüpfformen bei jedem Durchgang.		1 Paddel pro Person

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
15'	Dreier-Floss Drei Kids bilden zusammen ein Parallel-Floss. - Das Mittlere hält am Sülrand die Äusseren. Die Äusseren versuchen mit ihren Paddel das Dreier-Floss anzutreiben. - so eine 360°-Drehung nach rechts/nach links versuchen. Rückwärtspaddeln. - Positionen-Wechsel. - Die Äusseren stehen auf im Boot und versuchen stehend zu paddeln, das Mittlere stabilisiert. Die Äusseren versuchen mit einem Bein beim Mittleren ins Boot zu stehen. - Rennen gegen anderes Dreier-Floss.		Kajaks und Paddel

10'	Seil-Ziehen - Drei Kids: Das Mittlere hält die anderen zwei an der hinteren Halteschleife. Diese versuchen weg zu paddeln. Wer ist die stärkere Lokomotive? - Wechsel der Positionen. - Austausch mit anderen Dreier-Teams. - „Seil-Ziehen“ mit Vier-Teams etc. Wer kann das Riesenfloss (mehrere Kajaks nebeneinander) ziehen? Schafft es der Leiter?		Kajaks und Paddel
15'	Stern-Floss Kids paddeln mit den Händen zum Leiter und versuchen dort mit den Booten ein Stern-Floss zu bilden. Aus dieser Sternform folgen verschiedene Aufgaben: - loslassen, rückwärts wegfahren, 360°-Drehung und wieder Stern bilden. - Durchzählen innerhalb des Sterns. Z.B. Nr. 4 muss den Stern verlassen, einmal um den Stern paddeln und wieder an seinen Platz zurück. Nr. 2 und 6 verlassen Stern und tauschen Plätze etc. - alle halten links und rechts am Süllrand des Nachbarbootes. Ein Kind steht auf und versucht rund herum über die Kajaks zu laufen, bis es wieder bei seinem Boot ist. - alle „geraden“ Kids halten die Nachbarboote, alle „ungeraden“ Kids versuchen aufzustehen und geben einander die Hände. Nur noch auf einem Bein stehen. In die „Waage“ gehen (Oberkörper nach vorne neigen, freies Bein nach hinten strecken). Den rechten Fuss zwischen die Beine ihres Nachbars rechts stellen, etc. Wieder zurück und absitzen. - Wechsel: Gerade sind an der Reihe mit Aufstehen. → Wenn zu wenig Boote für Stern, kann auch mit Booten ein Parallel-Floss gebildet werden.		Kajaks (besser ohne Paddel)

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Blindenführer In 2er Teams: ein Kind spielt Blinder, eines ist der Blindenführer. Das Pferd sitzt im Kajak und paddelt. Das andere Kind ist der Ritter, sitzt vorne auf dem Boot und versucht einen anderen Ritter ab dessen Pferd zu stossen.		evtl. Augenbinden, pro 2er Team - 2 Paddel