

# J+S-Kids: Einführung Kanusport - Lektion 7

## Schwamm

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

### Zielsetzungen/Lernziele

Bootsgewöhnung, Geschicklichkeit, Kanutechnik

### Hinweise

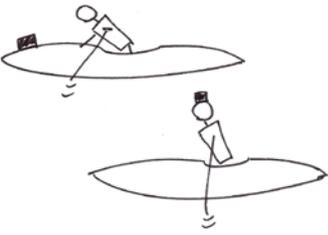
Schwamm ist der rote Faden durch die Lektion – dieses zusätzliche Gerät lenkt die Kinder ab, ändert ihren Fokus und die Kanutechnik wird spielerisch nebenbei erlernt.

### Inhalte

#### EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<b>Schwamm-Springen</b> 1. Jedes Kind hüpfert zum Kessel und nimmt einen Schwamm, hüpfert damit zwischen den Knien eingeklemmt zurück. 2. Schwämme liegen verteilt am Boden, Kinder rennen im Slalom um die Schwämme etc. 3. Jedes Kind holt ein Paddel und nachher einen Schwamm und balanciert ihn auf dem Paddel zum Kessel zurück. 4. Schwamm-Golf: Jedes Kind versucht mit möglichst wenig Würfeln den Schwamm im Kessel zu versenken.		1 Schwamm und 1 Paddel pro Kind,  1 Kessel
5'	<b>„Lueget nid ume – dr Schwamm (Wolf) goht ume“</b> Kinder stehen im Kreis mit Blick in die Mitte. Ein Kind (Wolf) schleicht hinter den Rücken aussen um den Kreis herum und lässt den Schwamm hinter einem Kind zu Boden fallen. Dieses muss nun den Wolf jagen, der Wolf kann sich in die leer gewordene Lücke retten. Wird der Wolf gefangen, bleibt er ein Wolf und versucht es nochmals; ist der Wolf schneller, wird der Jäger zum Wolf.		1 Schwamm

**HAUPTTEIL**

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
7'	<b>Baden</b> Alle Kinder ziehen Schwimmweste an und dürfen bei der Einbootstelle Baden gehen. Und: Sie nehmen den Schwamm mit! (Freispiel – ohne Zusatzaufgabe... Wasserschlacht mit Schwämmen garantiert!).		1 Schwamm pro Kind
5'	<b>Einsteigen</b> Ein Leiter im Boot (Sicherheit), der andere Leiter schiebt alle Kajaks ins Wasser. Kids schwimmen zu den Kajaks und versuchen schwimmend auf die Kajak zu klettern und einzusteigen.		1 Boot pro Kind
3'	<b>Boote waschen – zu zweit</b> Zwei Kinder paddeln mit den Händen zueinander, bilden Paare und waschen sich mit ihrem Schwamm gegenseitig die Boote ab.		1 Schwamm und 1 Kajak pro Kind
20'	<b>Manöver ohne Paddel (nur mit Händen paddeln)</b> (Beide Leiter verteilen sich = Ziele. Es wird von Leiter zu Leiter gepaddelt) 1. Kinder bringen den Schwamm zum Leiter und geben ihn ab 2. Leiter wirft Schwämme in alle Himmelsrichtungen weg und Kinder holen einen Schwamm und bringen ihn zurück 3. dito 2 – aber Kinder sammeln so viele Schwämme wie möglich. 4. Schwamm vorne auf Boot balancierend paddeln 5. Schwamm auf Kopf balancierend paddeln 6. Schwamm „vorlegen“: in Richtung Ziel werfen, hinterher paddeln, auflesen, werfen etc. bis ins Ziel. 7. Schwamm über Kopf nach hinten werfen und rückwärts paddelnd einzusammeln versuchen Etc. <b>Gleiche/ähnliche Manöver mit Paddel</b>		1 Schwamm und 1 Kajak pro Kind  1 Paddel pro Kind

**AUSKLANG**

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
3'	<b>Putzen</b> Boote mit Schwamm nach dem Paddeln austrocknen		1 Schwamm und 1 Kajak pro Kind
7'	<b>Schwamm-Yoga</b> Im Kreis stehend, balancieren wir den Schwamm auf der flachen Hand und versuchen so ganz langsam abzusetzen, nachher auf den Bauch zu liegen, ohne dass der Schwamm von der Hand herunterfällt. Evtl. von Bauch auf Rücken drehen. Danach langsam wieder aufstehen. Dasselbe blind. Dasselbe mit Schwamm auf Kopf Etc.		1 Schwamm pro Kind