

# J+S-Kids: Einführung Kanusport - Lektion 8

## Tennisball

### 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 In Mannschaftsspielen auf dem Wasser mit Ball (z.B. Schnapp-Ball, Kanupolo), sollte – wenn mit Paddel gespielt wird – ein Helm getragen werden und Zusatzregeln eingeführt werden: Hält jemand den Ball in der Hand, darf nicht mit dem Paddel gestört werden!

### Zielsetzungen/Lernziele

Manövrieren lernen. Grundfertigkeiten mit Boot, Paddel und Ball entwickeln

### Hinweise

Bei Spielen mit Bällen gehen die Emotionen hoch – auch bei den Kids. Wird mit Ball und Paddel gespielt, braucht es spezifische Regeln (nicht mit Paddel zu Händen, die den Ball halten und keine Paddel werfen) und die Kids sollten Helme anziehen um Verletzungen zu vermeiden. Oder man spielt ohne Paddel.

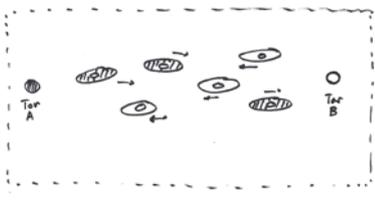
### Inhalte

#### EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5-10'	<b>Paddel-Hockey</b> Den Ball mit dem Paddel wie mit einem Hockey-Stock: - am Boden vorwärts führen, dazu gehen, - auf dem Paddel balancieren, - ab dem Paddelblatt in die in die Luft spielen und wieder auffangen, - zu zweit am Boden hin- und her spielen, - durch einen Parcours zwischen am Ufer liegenden Booten/Schwimmwesten durchführen, - etc.		1 Tennisball pro Kind, je 1Paddel
5'	<b>Tennisball-Raub</b> Im inneren Kreis liegt der Tennisball-Schatz. Im äusseren Kreis stehen die Wächter. Die Räuber müssen versuchen einen Tennisball zu rauben, ohne von den Wächtern gefangen zu werden. Im inneren Kreis und ausserhalb des äusseren Kreises können ihnen die Wächter nichts anhaben. Für jedes Mal erwischt werden, geht ein Ball an die Wächter. Wer sammelt mehr Bälle?		Tennisbälle, Kreismarkierungen (z.B. mit Paddel, Wurfsack)

#### HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<b>Einwassern</b> Schwimmweste angezogen, wirft jedes Kind seine Bälle so weit wie möglich in den See, steigt selbständig mit trockenen Füssen ein. Die Leiter helfen nur wenn notwendig. Auf dem Wasser sammeln die Kids Bälle von Hand paddelnd ein.		Jedes Kind: - 1 Schwimmweste - 2-3 Tennisbälle - 1 Kajak

10'	<b>„Hund hol den Ball!“</b> Der Leiter wirft die Bälle in alle Richtungen, die Kids sammeln diese wieder ein und bringen sie dem Leiter zurück (zuerst ohne Paddel, nachher mit Paddel) - nur ein Ball auf einmal holen, - so viele Bälle wie möglich holen, - vor dem Ball holen, zuerst eine Runde um den Ball herum paddeln, - etc.		pro Kind: - 2-3 Tennisbälle - Kajak - und evtl. Paddel
10-15'	<b>Wurf-Spiele</b> 1. Im Kajak sitzend den Ball in die Luft werfen und wieder fangen. Höher werfen. So hoch wie möglich und wieder fangen. 2. Sich selber den Ball vorlegen: Ball wegwerfen, nach paddeln und mit der Hand auflesen. 3. Zu zweit Bälle von Hand hin- und her passen. Später von Hand schiessen und mit Paddel zu fangen/abschlagen probieren. 4. In Fahrt einander den Ball vorlegen und am Schluss ein Pass ins Ziel (z.B. Luke Leiterboot, Baum am Ufer) spielen.		pro Kind: - 1 Tennisball, - Kajak - Paddel
10'	<b>Kanupolo</b> 2 Mannschaften probieren jeweils das gegnerische Goal (z.B. Boje) mit dem Ball zu treffen. Zusatzregeln: Fahren mit dem Ball erlaubt/verboten.		Ohne Paddel!  (mit Paddel sollten Helme getragen werden)

#### AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<b>Bälle nach Hause bringen</b> Die Bälle zu zweit ohne Hilfe der Hände zur Leiterboot-Luke tragen. - Kopf an Kopf - Fuss an Fuss - Brust an Brust - Hüfte an Hüfte - etc.		Tennisbälle, Kajak