

J+S-Kids: Einführung Kanusport - Lektion 9

Indianer-Canadier

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 (pro Erwachsener Paddler je nach Bootsgrösse bis 6 Kinder)
 Kursumgebung See
 Sicherheitsaspekte Pro Boot ein Erwachsener

Zielsetzungen/Lernziele

Kanutour: Unterwegs sein von A nach B per Boot.

Hinweise

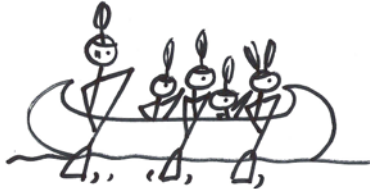
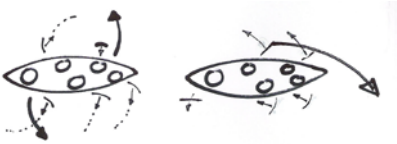
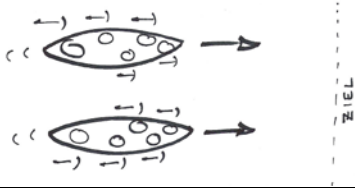

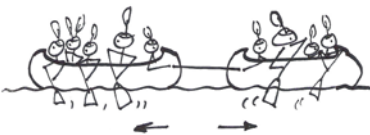
Canadier sind ideale Transport-Boote und eignen sich, Holz und Essen für ein Lagerfeuer mitzunehmen oder wasserdicht verpackt mit Zelt und Schlafsack ein längeres und unvergessliches Kanuabenteuer zu erleben. Canadier ermöglichen es, mehrere Personen im gleichen Boot mitzuführen und können damit das Gruppengefühl stärken. Leistungsunterschiede zwischen den Kids spielen keine so grosse Rolle. Kids können, müssen aber nicht unbedingt immer mitpaddeln.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Indianer-Training Canadier sind die ursprünglichen Boote der Indianer. Diese waren u.a. gute Jäger und Paddler und haben viel trainiert für einen geschickt-geschmeidigen Körper. → Leiter erzählt Geschichte rund um die Indianer: Jedes Kind erhält Stirnband und sucht sich einen Kopfschmuck (z.B. Grashalme, Schwanenfedern) und wir malen einander Gesichtszeichen. Dann bewegen wir uns wie Indianer. Mucksmäuschenstill verstecken wir uns hinter dem Canadier - anschleichen bis zum Baum – warten - johlend angreifend weitersprinten – verstecken – auf Pfiff weiterrennen, zusammenkommen und auf Boden liegen – vorwärtskriechen – im Kreis Indianertanz tanzen etc. ...bis wir gute Indianer sind.		Stirnbänder für Kopfschmuck, Kohle/Schminkefarbe
5'	Luft-Paddeln und Paddel-Turnen Geschichte geht weiter, aber mit dem Paddel am Land... Indianer haben sich auch mit dem Paddel trainiert. Wir paddeln stehend mit dem Paddel durch die Luft. Dann kommt Strömung – wir beginnen dazu zu gehen. Es beginnt zu rauschen und wird schneller – Kurven - kommt eine Stromschnelle? – wir bremsen etc. Es ist zu anstrengend, wir müssen besser werden → Paddelturnen: Paddel auf den Boden legen und mit verschiedenen Hüpfformen darüber springen. Leiter halten Paddel etwas ab Boden, Kinder springen darüber und kriechen unten durch – verschiedene Höhen. Jeder nimmt sein Paddel und hält es mit beiden Händen – steigt darüber ohne loszulassen und nimmt es hinter dem Rücken wieder nach vorne. 2 stehen Rücken an Rücken zueinander und reichen einander das Paddel links, rechts, oben, zwischen den Beinen, hinter den Rücken etc.		

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Briefing für die Kanutour – Einsteigen Hauptling erteilt Infos über bevorstehende Tour, verteilt Kinder/Begleiter auf Boote. Einsteigen.		Offene Canadier, alle mit Paddel und Schwimmweste ausgerüstet
5-10'	Paddelrhythmus Jedes Boot paddelt für sich alleine und versucht seinen Rhythmus zu finden. Alle im Takt, vielleicht zuerst mit akustischer Hilfe, dann lautlos. Den Rhythmus der anderen spüren, beobachten, hören, mit geschlossenen Augen im Takt paddeln. Wasserwiderstand am Paddel spüren. Ziehen, stossen, steil, flach paddeln etc. Platzwechsel im Boot.		
5-10'	Steuern Wir versuchen Kurven zu fahren. Vordere und hintere Paddler, linke und rechte Seite kombinieren ihre unterschiedlichen Paddelschläge zu einem sinnvollen Ganzen. Manöver: - Drehen am Ort im Uhrzeigersinn und dagegen. - Aus der Geradeausfahrt einen weiten Bogen nach links/rechts fahren. - Den Bogen enger lassen werden. - Aus der Fahrt eine enge Wende drehen (wie ein Kehrwasser-Stopp). - Parcours um Bojen, andere Boote etc. bis wir am Ziel unserer Tour sind.		
5'	Neues Land entdecken Die Indianer steigen leise aus und gehen mit ihrem Speer-Paddel auf Entdeckungsreise. Sie suchen Brauchbares, neuen Kopfschmuck, schöne Steine etc.		
5'	Canadier-Regatta Wir paddeln zurück zur Einbootstelle. Die Boote gehen nebeneinander auf gleicher Höhe. Auf Kommando wird bis zu einer Ziellinie ein kurzer Sprint-Wettbewerb gefahren. Nach einer Pause wird der Sprint wiederholt, aber alle Boote und Paddler im selben Paddelrhythmus. Welches Boot kommt weiter mit 20 Paddelschlägen?		
15'	Kunststücke (an einem Ort, wo auch Baden möglich ist) - „Bug in die Luft“ (alle sitzen ins Heck des Canadiers, so dass der Bug hoch in die Luft ragt). - Aufstehen im Boot: Auf den Sülrand stehen. Auf dem Sülrand gehen. - Canadier als Sprungbrett und Badefloss: Vom Canadier aus ins Wasser hüpfen. - „Indianer-Kunststücke“ der Kinder einbauen (Thema von Einleitung aufnehmen). - „Der Spiegel“: Das erste Boot macht ein Kunststück vor und das zweite versucht dieses nachzuahmen.		
5'	Seilziehen Jeder Canadier versucht den anderen über eine befestigte (od. imaginäre) Linie zu ziehen. Das Seil darf nicht am Boot befestigt werden. Jede Mannschaft bestimmt selbst, wie viele das Seil halten und wie viele Kinder paddeln. Wer loslässt, scheidet aus.		Seil

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<p>Pow-Wow (pauwau) Jede Boots-Mannschaft putzt ihren Canadier. Alle waschen sich die Farbe aus den Gesichtern und helfen, die Ausrüstung zu versorgen. Danach sitzen wir im Kreis (auf indianisch = pow-wow), werden ruhig und sprechen über die Indianer, ihre Boote, ihr Leben und ihre Arbeit auf dem Wasser. Je nach Wasserschlacht schliessen wir Frieden und begraben das Kriegsbeil.</p>		