

J+S-Kids: Einführung Freitauchen - Lektion 1

Kopf unter der Wasseroberfläche

Autor

Lorenz Kuhn, J+S-Kids-Experte / J+S-Experte / FAKO

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	≥60 Minuten
Niveau	<input checked="" type="checkbox"/> einfach <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	8 - 10 Jährige
Gruppengrösse	6 – 12 Teilnehmende (8 - 10 Jahre)
Kursumgebung	Kinderschwimmbecken
Sicherheitsaspekte	-> Die Teilnehmenden müssen gesund sein (ohne Medikamente) Die Teilnehmenden müssen den Druckausgleich machen können (vorführen lassen) -> Die Teilnehmenden werden von der Wasseroberfläche aus überwacht

Zielsetzungen/Lernziele

Die Teilnehmenden halten den Kopf über eine längere Zeit unter der Wasseroberfläche

Hinweise

Die Lektionen können je nach dem mit oder ohne, so wie mit Teilen der Freitauchausrüstung (Flossen, Brille, Schnorchel) durchgeführt werden.

Die Lektionen können, je nach Bildungsstand, in hüft- bis brusttiefem Wasser stehend, gehend oder schwimmend absolviert werden.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
6' - 8'	<p>Fuchs du hast den Schwanz gestohlen</p> <p>Alle Kinder erhalten ein Umhängebändeli „Fuchsschwanz“ und stecken diesen in die Badehose. Die „Fuchsschwänze“ müssen zu einem grossen Teil sichtbar sein und dürfen <u>nicht</u> festgebunden werden. Jeder versucht jedem den „Fuchsschwanz“ weg zu nehmen. Füchse ohne Schwanz müssen auf einem Bein hüpfen und dürfen so weiter mithelfen. Geklaute „Fuchsschwänze“ sind Reserve. Beim Verlust des eigenen „Fuchsschwanzes“ kann ein Reserve eingesetzt werden.</p>		1 Umhängebändeli pro Kind
4' – 5'	<p>Helikopter</p> <p>Die Kinder stellen sich im Kreis auf. Eine Kind steht in der Mitte und schwingt ein im zweiten Durchgang zwei T-Shirts oder Badetücher im Kreis. Die Kinder dürfen sich nicht treffen lassen. Ist der „Kreisschwinger“ geschickt (schwingt tief und schnell) bleibt den Kindern nur kurze Zeit, um Luft zu schnappen.</p>		2 T-Shirts oder Badetücher
3'	<p>Raketenabschuss</p> <p>Die Kinder gehen unter Wasser in Hockstellung und springen gestreckt durch die Wasseroberfläche in die Luft. Wer schafft die meisten Absprünge?</p>		keines

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
6' - 8'	Gotthardtunnel Die Kinder stellen sich, je nach Klassengrösse, in zwei oder mehreren gleich grossen Gruppen hintereinander auf und bilden in Grätschstellung einen Tunnel. Das vorderste Kind jeder Gruppe macht einen Startsprung und taucht durch den Tunnel ohne Arm- und Beinbewegung. Sobald das Kind auftaucht, gibt es ein akustisches Zeichen für den Start des nächsten.	Stafette 	keines
6' - 8'	Geheimzeichen Zwei Kinder tauchen unter die Wasseroberfläche. Eines der beiden Kinder macht mit einer Hand ein Geheimzeichen. Das andere Kind muss danach über der Wasseroberfläche das Zeichen erraten. Wenn das Zeichen erraten wurde, wird gewechselt. Wenn beide Geheimzeichen erraten wurden tauschen die Paare.	Jeder macht für jeden ein Zeichen. Maximal während 8 Minuten.	keines
6' - 8'	Riesenslalom Die Kinder stellen sich, je nach Grösse der Klasse, in zwei oder mehreren gleich grossen Gruppen hintereinander auf und bilden in der Seitengrätschstellung eine Slalomstrecke. Das vorderste Kind pro Gruppe, taucht zwischen den gegrätschten Beinen hindurch. Sobald das Kind auftaucht gibt es ein akustisches Zeichen für den Start des nächsten.	Stafette 	keines
6' - 8'	„Froschhüpfen“ Die Kinder schwimmen mit einem „Frosch“ (Gegenstand der unter Wasser bleibt) über dem Grund des Beckens und zählen die Plättli. Zum Beispiel 20 nach vorne, 10 nach links, 5 zurück und zwei nach rechts. Am Ziel steht ein Gefäss, in das die „Frösche“ abgelegt werden können.		Pro Kind ein Gegenstand. Pro Gruppe ein Gefäss.

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
6' - 8'	Der weisse Hai Wer hat Angst vor dem weissen Hai? Im Prinzip wie „wer hat Angst vor dem „Schwarzen Mann“: Fänger auf einer Seite, die Gruppe gegenüber. Die Gruppe (Fische) versucht auf die andere Seite zu kommen, ohne gefangen zu werden. Der Hai fängt möglichst viele "Fische", die dann Haie werden (zu Fängern werden).	Spiel	keines