

J+S-Kids: Einführung Freitauchen - Lektion 2

Vortrieb mit den Beinen

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 Kinder benutzen und trainieren vorwiegend die Beine

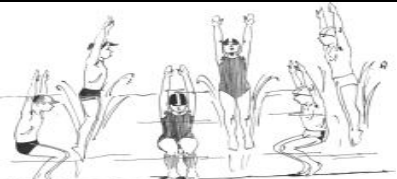
Hinweise

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'	Patientenfängis Die Kinder spielen Fangis. Dort wo der „Patient“ vom Fänger berührt wird, muss er sich mit einer Hand festhalten und versuchen ein anderes Kind zu fangen.		keines
3'	Raketenabschuss Die Kinder gehen unter Wasser in Hockstellung und springen gestreckt durch die Wasseroberfläche in die Luft. Wer schafft die meisten Absprünge?		keines

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
6' – 8'	Kreisschwimmen Die Kinder schwimmen in einem Kreis (nur Beinschlag). Auf ein vereinbartes Signal (ein Pfiff) wenden sie und schwimmen in Gegenrichtung. Bei einem zweiten vereinbarten Signal (zwei Pfiffe) drehen sie sich um die eigene Achse und schwimmen anschliessend in der gleichen Richtung weiter.		keines
6' – 8'	Kreisschwimmen aussen Die Kinder schwimmen (Beinschlag) in einem Kreis. Ein Kind nach dem anderen überholt innerhalb des Kreises die anderen schwimmenden Kinder, bis sie wieder an ihrem Platz sind. Dasselbe ausserhalb des Kreises.		keines



6' – 8'	Weiterreichen im Kreis Die Kinder schwimmen (Beinschlag) in einem Kreis. Je ein Kind nach dem anderen wird von den Schwimmenden an der Hand weitergezogen und überholt so alle, bis alle wieder an ihrem Platz sind. Innerhalb und ausserhalb des Kreises.		keines
6' – 8'	Widerstandsschwimmen Ein Kind schiebt ein zweites Kind vor sich her vis-a-vis). Das zweite Kind liegt auf dem Rücken und hält sich mit beiden Händen an der Schulter des schwimmenden Kindes fest (Transportschwimmen). Das zweite Kind verändert abwechselungsweise den Widerstand durch eine flache oder eine sitzende Wasserlage. Wechsel der Rollen.		keines

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
14'	Wasser-Volleyball Zwei Mannschaften spielen drei Sätze à 15 Punkte mit mindestens 2 Punkten Unterschied. Regeln: Nur die aufschlagende Mannschaft kann punkten. Bei einem Fehler der aufschlagenden Mannschaft wechselt der Aufschlag zur gegnerischen Mannschaft. Der erste Aufschlag wird ausgelost. Beim Aufschlag darf der Ball die Schnur nicht berühren. Der Ball darf im Feld höchstens 3 Mal gepasst werden. Die Kinder dürfen den Ball nur 2 Mal hintereinander berühren. Das Spielfeld der gegnerischen Mannschaft darf nicht benützt werden. Der Ball darf nur über die Schnur gespielt werden. Die Kinder dürfen die Schnur nicht berühren.	2 Mannschaften, in der Mitte des Feldes eine Schnur (od. Seil/Netz) gespannt	1 Ball (weich) 1 Schnur, 1 Seil oder 1 Netz