



J+S-Kids: Einführung Freitauchen - Lektion 3

Vortrieb mit den Armen

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 Arme.

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'	Jäger und Hase In zwei Feldern werden zwei Mannschaften gleichmässig verteilt, so dass sich in jedem Feld gleich viele Spielende beider Parteien befinden. In Feld 1 sind die Spielenden von Mannschaft A Jagende, in Feld 2 sind die Spielenden von Mannschaft B die Jagenden. Wird ein Hase abgeschlagen, muss er das Feld wechseln und wird zum Jagenden. Welche Mannschaft hat zuerst alle Hasen abgeschlagen und damit das Feld geleert?	Klasse in 2 Gruppen teilen und je in eine Hälfte des Feldes	Markierung der Gruppen (Spielbänder)
3'	Indianer auf Fährten suche Die Teilnehmenden schleichen durcheinander in einem abgesteckten Feld. Es dürfen nur noch die Augen und der Oberkopf aus dem Wasser ragen. Zur Fortbewegung dürfen nur die Arme und Hände verwendet werden. Bei einem vereinbarten Signal (ein Pfiff) wenden sich alle und schwimmen in Gegenrichtung. Bei einem zweiten vereinbarten Signal (zwei Pfeife) schwimmen alle rückwärts.		Pfeife

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
3' – 5'	Synchronschwimmen Crawlschwimmen synchron und asynchron (Armbewegungen gleich und gegengleich)		keines
6' – 8'	Widerstandsschwimmen Das schwimmende Kind zieht den Partner, der sich an den Flossen hält, nur mit Armzügen eine bestimmte Strecke hinter sich her. Das Hintere bremst dabei periodisch unterschiedlich stark (flache Wasserlage/ aufrecht ins Wasser stehen, wie ein Wasserskifahrer). Rollenwechsel.		keines



6' – 8'	Schmuggler und Grenzwächter Zwei Gruppen bilden (Schmuggler und Grenzwächter). Die Schmuggler versuchen, ihre Gegenstände von der einen Beckenseite auf die andere zu schmuggeln. Wird ein Schmuggler erwischt, muss der Grenzwächter erraten, wo er den Gegenstand versteckt hat. Errät der Grenzwächter das Versteck, gehört der Gegenstand ihm. Falls nicht, gehört sie den Schmugglern. Wer am Schluss mehr Gegenstände vorweisen kann ist Sieger. Es darf nur mit Armzug geschwommen werden.	2 Gruppen einander gegenüber am Rand Depot Schmuggler bzw. Grenzwächter machen. Z.B. mit Reifen am Rand	Verschiedene Gegenstände
6' – 8'	Verbindung Zwei Kinder haken sich in einem Ring (zusammen geknüpftes Gummiband) ein. Sie schwimmen nur mit Armzug in die entgegengesetzte Richtung und versuchen einander weg zu ziehen.	nach 3 x Wechsel des Partners	1 Gummiband/Paar
6' – 8'	Brennball Die Gruppe wird in zwei Mannschaften geteilt. Ein Mitglied der Mannschaft A wirft von der Startseite des Beckens einen Softball ins Wasser. Während Mannschaft B versucht den Ball zu ergattern, um ihn anschliessend in den ersten Reifen zu transportieren, versucht der Werfer so schnell wie möglich die vier Reifen zu durchschwimmen. Verbrannt ist der Werfer, wenn er sich zwischen zwei Reifen befindet und Mannschaft B den Softball in den ersten Reifen legt. Dann muss der Verbrannte sich hinter seine Mannschaft anschliessen oder zum letzten Reifen zurück schwimmen. Wenn der Werfer in einem Reifen ist, kann er nicht verbrennen. Nach 3 - 4 Minuten wird gewechselt. Gewonnen hat die Mannschaft, die am meisten Runden geschafft hat. Es darf nur mit Armzug geschwommen werden.	4 schwimmende Reifen in jeder Ecke des Spielfeldes Mannschaft A am Werfen, Mannschaft B am Ball Brennen	4 schwimmende Reifen 1 Softball

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
4' – 5'	Haltet das Nest frei Die Gruppe wird in zwei Mannschaften eingeteilt, welche durch eine Schnur, ein Seil oder ein Netz voneinander getrennt sind. Beide Mannschaften versuchen ihre Badhälfte frei von Eiern zu halten und werfen so schnell wie möglich alle Eier über das Netz ins gegnerische Feld. Das Spielende bestimmt der Spielleiter durch einen Pfiff. Gewonnen hat die Mannschaft, die am wenigsten Eier im eigenen Spielfeld hat.	Spielfeld in der Mitte getrennt durch ein Seil oder Netz	Tennis- oder Tischtennisbälle, gelbe „Eier“ der Kinderüber-raschungen.