



# J+S-Kids: Einführung Freitauchen - Lektion 4

## Schnelligkeit & Kraft im Wasser

### 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 trainieren ihre Schnelligkeit und Kraft

### 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'	<b>Korbball</b>  Zwei Teams spielen auf ein oder zwei Körbe gegeneinander.  Variationen: - Nur mit einer Hand spielen - Nur Rückwärtspässe geben - Mit dem Ball nicht schwimmen - Mit zwei, drei etc, Bällen - usw.		1 Softball 1 -2 Eimer als Körbe

#### HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
6' – 8'	<b>Schnelligkeit 1</b>  Die Kinder schwimmen so schnell wie möglich in Richtung Beckenrand. Eine Person wirft vom Beckenrand aus eine mit Salzwasser gefüllte PET Flasche etwa 15m hinter die Kinder. Die Kinder wenden sobald die Flasche durch die Luft fliegt. Wer die Flasche zuerst in den Händen hält, gewinnt. Gesamtsieger wird wer bei drei Durchläufen mehr Siege errungen hat.	Alle gegen alle	1 mit Salzwasser gefüllte PET Flasche
6' – 8'	<b>Pyramidenschwimmen</b>  Die Kinder schwimmen so schnell sie können eine Länge. Sie steigen aus und gehen zu Fuss zurück. (Es darf nur langsam gegangen werden). Sie schwimmen zwei Längen. Sie steigen aus und gehen zu Fuss zurück. (Es darf nur langsam gegangen werden). Sie schwimmen drei Längen, vier Längen, fünf Längen danach vier, drei, zwei und eine Länge.	Achtung mit Flossen, nur rückwärtsgehen oder Flossen ausziehen	keines



6' – 8'	<b>Schnelligkeit 2</b> Die Kinder halten sich mit einer Hand am Beckenrand fest. Sie schauen in Schwimmrichtung. Eine Person wirft vom Beckenrand aus eine mit Salzwasser gefüllte PET Flasche etwa 15m vor die Kinder. Diese starten sobald die Flasche für sie sichtbar wird. Wer die Flasche zuerst in den Händen hält, gewinnt. Gesamtsieger wird, wer bei drei Durchläufen mehr Siege errungen hat.	Alle gegen alle	1 mit Salzwasser gefüllte PET Flasche
6' – 8'	<b>Transporteur</b> Jedes Team transportiert möglichst rasch ihre Gegenstände von einer Seite zur anderen. Jeder darf dabei nur einen Gegenstand aufs Mal transportieren. Das Ganze als Stafette durchführen.	2 Mannschaften einander gegenüber am Rand	Verschiedene Gegenstände
6' – 8'	<b>Eier legen</b> Die Gruppe wird in zwei Mannschaften aufgeteilt. In beiden Schwimmbadhälften befinden sich jeweils zwei Reifen. Jede Mannschaft versucht die Eier in einen Reifen der gegnerischen Gruppe zu legen, wobei die Reifen von der eigenen Mannschaft verschoben werden dürfen. Welche Mannschaft legt am meisten Eier in das Nest des Gegners?	2 Mannschaften einander gegenüber. Pro Mannschaft eine Schwimmbadhälfte. Zu Beginn des Spiels sind die Überraschungseier auf dem ganzen Spielfeld verteilt	Überraschungseier (ohne Schokolade)

#### AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
6' – 8'	<b>Matratzenfangis</b> Es liegen drei bis vier Matratzen im Schwimmbecken verteilt. Auf diesen können sich die Gejagten vor dem Fänger retten. Es dürfen aber immer nur zwei Personen auf einer Matratze liegen. Wer gefangen worden ist, wird auch zum Fänger.	In einem vorgegebenen Feld, Grösse anpassen an Anzahl Kinder	3 – 4 Matratzen