



Einführungsreihe

J+S-Kids – Grundlagen Wasserball

Autorengruppe

Anitra Bibo, J+S Expertin Schwimmsport, DTLG-NW, Schwimminstruktorin

Heinz Weber, J+S Experte Schwimmsport, DTLG, Sportchef Swiss Waterpolo, Ausbildungschef a.i.

Rahmenbedingungen

Alter	8 – 10 Jahre
Gruppengrösse	Minimum 8 Kinder – Maximum 16 Kinder
Kursumgebung	Hallenbad falls vorhanden verstellbarer Hubboden, sonst ideale Tiefe ca. 1m. Falls nur Wassertiefen über 150cm vorhanden sind, zwischendurch Übungsteile an Land und Hilfsmittel einsetzen.
Sicherheitsaspekte	Die Grundagentests von Swimsports.ch sind von allen Kindern gemeistert worden. Die Kinder sind fähig im tiefen Wasser zu schwimmen.
Anderes	

Lektionsübersicht

Nr.	Lektionstitel	Zielsetzung	Voraussetzungen	Niveau
1	Kennenlernen der wasserballspezifischen Bewegungsformen	<ul style="list-style-type: none">- Die neuen wasserballspezifischen Bewegungsformen sind bekannt und durch deren Anwendung wird die Beweglichkeit im Wasser verbessert.- Die TN haben keine Angst vor dem angemessenen Körperkontakt- Die TN haben keine Angst vor dem Ball und lernen mit ihm umgehen.- Spielen im Wasser macht Spass	Die Kinder sind fähig im tiefen Wasser zu schwimmen.	einfach
2	Der Ball kommt zu den wasserballspezifischen Bewegungsformen hinzu	<ul style="list-style-type: none">- Die wasserballspezifischen Bewegungs- und Schwimmarten sind bekannt.- Die Beweglichkeit im Wasser wird beobachtbar verbessert.- Der Ball wird als Element natürlich mit einbezogen.- Aus dem Miteinander der Partnerübungen wird ein sich messen.- Erste Mannschaftstaktiken können befolgt werden	Aufbauend auf Wasserballlektion 1	einfach
3	Variationen der wasserballerischen Bewegungsformen, mit und ohne Ball	<ul style="list-style-type: none">- Die Beweglichkeitsübungen und die wasserballspezifischen Formen können auch in Variationen ausgeführt werden.- Ball ist auch im Zweikampf kein Fremdkörper mehr.- Spass am Wettbewerb	Aufbauend auf Wasserballlektion 2	einfach
4	Verbessern des Ballhandlings im Wasserball	<ul style="list-style-type: none">- Wasser und Ball zusammen spüren- Mit verschiedenen Bällen üben- Das Ballgefühl entwickeln	Aufbauend auf Wasserballlektion 3	mittel
5	Die Wasserballtechnik mit und ohne Ball wird variiert	<ul style="list-style-type: none">- Ballaufnahme, alle Kinder können den Ball vom Wasser mit einer Hand mit dem Schöpfgreif aufnehmen.- Das Ballgefühl mit dem Wasserball wird spürbar verbessert.	Aufbauend auf Wasserballlektion 4	mittel

Spielregeln

- Kinder haben im Wasser schnell kalt, darum Technik abwechseln mit spielerischen Elementen.
- Für das Thema "Knochen stärken" , braucht es Übungsteile an Land.
- Alle Ball-Übungen mit rechter und linker Hand durchführen.
- Bei Partnerübungen (Körperkontakt) wenn möglich gleich starke oder gleich grosse TN zusammen.

Materialbedarf

- Ballgrösse = klein (Nr. 3) oder weicher Ball mit griffiger Oberfläche.

Tipps und Tricks

- Die Grundagentests von Swimsports.ch sind von allen Kindern gemeistert worden. Sie können auch im tiefen Wasser schwimmen.
- Die Strukturen dieser Übungssammlung beziehen sich nicht nur auf das Spiel im Wasser, sondern auch auf die Schulung der wasserballspezifischen Techniken, sowie auch auf die Sicherheit der Kinder.