



Einführungsreihe

J+S-Kids – Grundlagen Freitauchen

Autorengruppe

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

Rahmenbedingungen

Alter	8 - 10 Jahre
Gruppengrösse	6 – 12 Teilnehmende
Kursumgebung	Kinderschwimmbekken
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
Anderes	-> 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.

Lektionsübersicht

Nr.	Lektionstitel	Zielsetzung	Voraussetzungen	Niveau
1	Kopf unter der Wasseroberfläche	Die Kinder halten den Kopf über eine längere Zeit unter die Wasseroberfläche	Die Kinder sind Wassergewohnt	einfach
2	Vortrieb mit den Beinen	Die Kinder benutzen und üben den Vortrieb der Beine	Die Kinder können schwimmen	einfach/mittel
3	Vortrieb mit den Armen	Die Kinder benutzen und üben den Vortrieb der Arme	Die Kinder können schwimmen	mittel
4	Schnelligkeit & Kraft im Wasser	Schnelligkeit und Kraft im Wasser umsetzen. Kadenz und Rhythmus verändern	Die Kinder können schwimmen	mittel//anspruchsvoll

Spielregeln

- > Die Sicherheitsaspekte müssen unbedingt eingehalten werden.
- > Die leitende Person muss die Kinder ununterbrochen beobachten.
- > Bei einem Zwischenfall müssen alle (auf Kommando) aus dem Wasser und an einen vordefinierten Ort.

Materialbedarf

Das benötigte Material soll wasserfest und intakt (Verletzungen) sein. Den Ideen sind keine Grenzen gesetzt.

Tipps und Tricks

Die Lektionen sind so aufgebaut, dass sie je

- > nach dem mit oder ohne sowie mit Teilen der Freitauchausrüstung (Flossen, Brille, Schnorchel) durchgeführt werden können.
- > nach Bildungsstand, in Hüft bis Brusttiefem Wasser stehend, gehend oder schwimmend absolviert werden können.
- > nach Bildungsstand, auch in unterschiedliche Organisationsformen z. B. eine Kleingruppe (Paar) stehend, eine andere gehend oder schwimmend etc.