



J+S-Kids: Einführung Schwimmen - Lektion 5

Delfin/Brust

Autorin

Bernadette Pape, J+S-Kids Expertin

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥60 Minuten
Niveau einfach mittel anspruchsvoll
Empfohlenes Alter 8 - 10 Jährige
Gruppengrösse optimale Anzahl Kinder 6-10
Kursumgebung Abgetrenntes Nichtschwimmerbecken (Anteil)
Sicherheitsaspekte Alle Kinder im Überblick, Kopfsprünge nur im Tiefwasser

Zielsetzungen/Lernziele

Übungen Delfin, Brus, Scheibenwischer, Wassergefühl

Hinweise

Diese Lektion findet in der Bahn statt. Die Kinder sind zwischen 8 und 10 Jahre alt. Voraussetzung: Beherrschen der Grundlagentests 1-7. Mit Flossen lässt sich Delfin sehr gut üben. Delfinbeinschläge dürfen nicht aus den Knien kommen, sondern aus der Hüfte.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Kraul schwimmen: Jedes Mal wenn ein Arm ins Wasser taucht, kommt der Po aus dem Wasser, dasselbe mit Delfinbeinen	In der Bahn im Kreisverkehr.	Flossen

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Delfinbeinschläge: In allen Positionen: Bauch, Rücken, Seite. Rhythmus einbauen: Bei jedem 2. Beinschlag Kopf heben zum einatmen.	Kreisverkehr	Flossen
5'	Scheibenwischer (Siehe Grundlagentests)	Kreisverkehr	ohne
10'	Delfinbeinschlag Kombi: Rhythmus wie oben, jedoch mit den Armen Unterwasserzug ausführen. = Unterwasserdelfin	Kreisverkehr	Flossen
10'	Partner Brustschwimmen: Zu zweit schwimmen, der Vordere macht Brustarmzug, der Hintere hält den Vorderen an den Füßen und schwimmt Beinschlag. Koordination muss stimmen, keine Lokomotive	Kreisverkehr	ohne
5'	Delfin 2 AZ rechts, 2 AZ links, 2 Züge ganze Lage	Kreisverkehr	Flossen
5'	Fusswärts, kopfwärts paddeln Flache Wasserlage, mit den Armen auf Hüfthöhe Paddelbewegungen machen. Durch Handstellung die Richtung verändern (kopfwärts, fusswärts)	Kreisverkehr	wenn möglich ohne Pullbuoy, wenn es nicht geht, Pullbuoy zwischen den Beinen

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Alle gegen Alle (wie Sitzball): Jeder versucht jeden mit dem Ball zu treffen. Getroffene sitzen zuerst zum roten Brett. Sobald der nächste getroffen wird, kann man nachrutschen zum gelben, dann zum grünen Brett. Beim 4. Treffer, ist das erste getroffene Kind wieder frei.	Nichtschwimmerbecken	1 od. 2 Bälle, 1 rotes, 1 gelbes, 1 grünes Brett