



J+S-Kids: Einführung Synchronschwimmen - Lektion 2

Paddeln

Autorin

Daniela Torre, J+S-Kids Expertin

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer 90 Minuten
Niveau einfach mittel anspruchsvoll
Empfohlenes Alter 8 - 10 Jährige
Gruppengrösse 6-10
Kursumgebung Hallenbad 1-2 Bahnen
Sicherheitsaspekte

Zielsetzungen/Lernziele

Paddeln

Hinweise

Die Grundlage für das Paddeln ist eine genügende Grundspannung. Wenn die Kinder ihren Fokus auf das Paddeln setzen, dann wird die Spannung schlechter. Bleibt nicht eine gewisse Grundspannung übrig, sind die Übungen nicht oder nur mit Hilfsmitteln wie Schwimmbrettern machbar. Weiter ist es wichtig, den Kindern zu zeigen, dass Paddeln nicht gleich Schwimmen ist und es keine Zug und Druckphasen gibt, sondern die Bewegung gleichmässig, mit konstantem Druck sein sollte.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
3'	Begrüssung, vorstellen der Lektion	Kreis	Keines
5'	Hüpfen an Land mit gegenseitigem Ball zuspielen	Kreis (je nach Anzahl Kinder, mehrere Kreise)	Wasserball
7'	Auf einem Bein hüpfen. - bei 1x klatschen Bein wechseln - bei 2x klatschen Guggelkampf mit einem anderen Kind - bei 3x klatschen einmal um die eigene Achse drehen	Wildes Durcheinander	Keines

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Partnerübung zu zweit. Die Kinder stehen mit dem Gesicht zueinander und versuchen gemeinsam wie ein Spiegel die Paddelbewegung (kopfwärtspaddeln) zu machen	Zu zweit	Keines
5'	Gleiche Übung. Ein Kind führt, das andere lässt sich führen.	Zu zweit	Keines
5'	Einschwimmen, verschiedene Stilarten, dem Können der Kinder angepasst. Eventuell auch ein Spiel im Wasser (Fangis), falls die Kinder noch nicht gut schwimmen können.	Hintereinander auf einer Bahn	Keines
10'	Wasserdruck spüren: Die Kinder machen einen Kreis und gehen in eine Richtung. Gleichzeitig versuchen sie das Wasser von sich wegzustossen. Dann wird gedreht und wieder versucht das Wasser wegzustossen.	Im Kreis	Keines
15'	Wasserdruck spüren: Die Kinder machen zwei Reihen und dann eine Strömung. Ein Kind schwimmt durch. Zuerst mit und dann gegen den Strom. Alle einmal auswechseln.	Auf einer Bahn	Keines



15'	Paddeln: Die Kinder nehmen eine kleine, zerdrückte Petflasche zwischen die Füsse und versuchen sich mit Kopfwärtspaddeln vorwärts zu bewegen.	Auf einer Bahn	Petflaschen 5dl / pro Kind eine
10'	Paddeln: Die Kinder liegen in Rückenlage zu zweit, Kopf gegeneinander und haben einen Gegenstand, z.B. ein Brett zwischen ihren Köpfen. Jedes versucht stärker zu sein als das andere und dieses Wegzudrücken.	Zu zweit, verteilt	Gegenstand
10'	Paddeln: Die Kinder versuchen eine Kette zu bilden (auf dem Rücken flach im Wasser liegend, einander die Füsse auf die Schultern legend) und so vorwärts zu kommen. Kopfwärts, eventuell auch in einem Kreis.	Gruppengrösse je nach Niveau 2-.....	Keines

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
15'	Spiel: Lebendige Uhr: 2/3 der Gruppe schwimmt zusammen eine gewisse Anzahl Längen. Die anderen 1/3 können in dieser Zeit möglichst oft ins Wasser springen. Danach wird gewechselt. Die Gruppe, die am meisten Sprünge hat, gewinnt.		Keines