

J+S-Kids: Einführung Synchronschwimmen - Lektion 3

Figuren

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

Einfach Figur / Ballettbein



Hinweise

Grundlagen für diese Übungen sind eine gewisse Grundspannung und Kenntnisse über die richtige Paddeltechnik. Auch ist eine gewisse Beweglichkeit nötig. Bei den Partnerübungen sollte darauf geachtet werden, dass schwächere Kinder mit stärkeren zusammen sind.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
3'	Begrüssung, vorstellen der Lektion	Kreis	Keines
5'	Hüpfen an Land, Hampelmann 20x seitwärts, 20x vorwärts	Wildes Durcheinander	Keines
7'	Beine schwingen: 1x klopfen: vorwärts 2x klopfen: seitwärts rechts 3x klopfen: seitwärts links 4x klopfen: hinten	Nebeneinander an einer Wand	Keines

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Partnerübung zu zweit. Ein Kind liegt am Boden auf dem Rücken. Das andere hebt das Bein ca. 30cm vom Boden ab. Dann macht das liegende Kind die Figur Ballettbein, während das andere ihm das Tempo vorgibt.	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'	Bewegung Ballettbein: Die Kinder liegen auf dem Bauch mit den Füßen auf dem Rand. Von dieser Position aus, machen sie die Bewegung des Ballettbeines.	Am Bassinrand	Keines

15'	Bewegung Ballettbein: Die Kinder liegen in Rückenlage mit den Füßen auf dem Rand und einem Schwimmbrett unter den Schultern. Sie versuchen das Brett nach unten zu drücken und ohne Paddeln die Ballettbeinbewegung auszuführen.	Am Bassinrand	Schwimmbrett
5'	Bewegung Ballettbein: Die selbe Übung mit klopfen.	Am Bassinrand	Schwimmbrett
15'	Bewegung Ballettbein: Die Kinder halten den unteren Fuss auf ein Brett (2 Kinder pro Brett) und machen gemeinsam im selben Tempo die Figur.	Zu zweit, verteilt	Schwimmbrett
15'	Bewegung Ballettbein: Jedes Kind zeigt die Figur vor, und die anderen können ihm Feedback geben.	Alle Kinder ausserhalb des Wassers am Bassinrand, ein Kind im Wasser	Keines

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
15'	Spiel «Lebendige Uhr»: 1/2 der Gruppe wirft einander den Wasserball zu (gewisse Anzahl Pässe). Die anderen können in dieser Zeit Ringe tauchen. Die Gruppe, die am meisten Pässe hat, gewinnt.		Wasserball