



J+S-Kids: Einführung Wasserball - Lektion 1

Kennenlernen der wasserballspezifischen Bewegungsformen

Autorengruppe

Anitra Bibo, J+S-Expertin Schwimmsport
Heinz Weber, J+S-Experte Schwimmsport

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	≥60 Minuten
Niveau	<input checked="" type="checkbox"/> einfach <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	8 - 10 Jährige
Gruppengrösse	8-16
Kursumgebung	Wassertiefe: Brusthöhe des kleinsten Kindes. Falls nur Wassertiefen über 150cm vorhanden sind, zwischendurch Übungsteile an Land ausführen und Hilfsmittel einsetzen. Für das Thema "Knochen stärken", braucht es Übungsteile an Land. Ballgrösse = klein (Nr. 3 oder weicher Ball mit griffiger Oberfläche)
Sicherheitsaspekte	Die Grundlagentests von Swimsports.ch sind von allen Kindern gemeistert worden. Die Kinder sind fähig im tiefen Wasser zu schwimmen.

Zielsetzungen/Lernziele

- 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 umzugehen.
Spielen im Wasser macht Spass

Hinweise

- Die Strukturen dieser Übungssammlung beziehen sich nicht nur auf das Spiel im Wasser, sondern auch auf die Schulung der wasserballspezifischen Techniken, aber auch auf die Sicherheit der Kinder.
- Kinder haben im Wasser schnell kalt, darum Technik abwechseln mit spielerischen Elementen.
- Bei Partnerübungen (Körperkontakt) wenn möglich gleich starke oder gleich grosse TN zusammen.
- Alle Ball-Übungen mit rechter und linker Hand durchführen.

Inhalte

- Beweglichkeit im Wasser
- Wasserballspezifisches Schwimmen
- Ballhandlung
- Körperkontakt
- Erste Erfahrungen in Mannschaftstaktik

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
3-5'	Einstimmen Begrüssen und Ziele erklären - Ballfangen nach Namensruf	Wassertiefe auf Brusthöhe des kleinsten Kindes	Bälle, Schwimmbrett



HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Antreiben mit den Beinen Beine mit Armen vorne halten, Kopf über Wasser halten, je 1 Breite (ca. 8-12m): <ul style="list-style-type: none"> - Brustbeinschlag mit schliessen der Beine - Dito Beine nicht schliessen - Brustbeinschlag asymmetrisch (Wassertreten in horizontaler Position) - Dito schräge Körperlage - Crawlbeinschlag - 1 Bein Crawl-, 1 Bein Brustbeinschlag 		
5'	Schulung im Crawl Crawl mit erhöhten (Wasserfläche) Beinschlägen und Kopf aus dem Wasser <ul style="list-style-type: none"> - Nur Crawlbeinschlag, Arme vorne, Gesicht ins Wasser - Crawl, Gesicht ins Wasser - Crawl, Gesicht aus dem Wasser - Dito kurze Armzüge - Dito langsam anfangen, schneller werden Crawl jeweils auf Signal stoppen		Pfeife
2'	Beweglichkeit im Wasser In „Päckli Position“ versuchen die Beine auf alle Seiten zu bringen (Kippen mit Hilfe Kopfsteuerung) ohne zu bewegen und ohne grosse Hilfe der Arme. Leiter steht draussen und gibt mit Handzeichen die Richtung der Beine an. Kids sind im Wasser und schauen zum Leiter		
3'	Einführung in Startbewegung Aus "Päckli Position" starten mit einer Beinscheren Bewegung. Ohne Schwimmen. Kreuz und quer durch das ganze Bad. Beim Begegnen, Richtung schnell ändern (Kippen) und erneut starten.		
10'	Körperkontakt miteinander Zu zweit laufen/rennen durch das Wasser <ul style="list-style-type: none"> - Sich an einer Hand halten - Arm in Arm - Ein Kind vorne, das zweite dahinter, hält das vordere auf den Schultern - Ein Kind hat die Augen zu, das andere steuert durch Anweisungen - Dito Steuerung durch Körperkontakt - Alle 2er Paare im Wasser kreuz und quer, immer zusammen bleiben und Zusammenstösse vermeiden Dito aber jetzt versucht das erste Kind das zweite „loszuwerden“	Als Stafettenform, so dass alle im Wasser sind.	
10'	Ballkontakt <ul style="list-style-type: none"> - Dribbeln, wie im Basketball, Ball mit Hand etwas runter drücken und wieder hoch kommen lassen. Stehend, Rechts + Links - Dito mit laufen - Ball ganz fest auf das Wasser werfen, 2 Hände - Dito 1 Hand. R+L - Ball ganz hoch werfen, 2 Hände - Dito 1 Hand, R+L - Ball aus dem Wasser hoch nehmen, Schöpfgreif, R+L - Laufen und Ball hochnehmen, Schöpfgreif, R+L - Eventuell schwimmen und Ball hochnehmen, Schöpfgreif, R+L - Auf die Wand werfen mit 1 Hand Brett treffen 	Freistehend im Wasser laufen und dabei den Ball führen auf dem Wasser	Jedes Kind 1 Ball Schwimmbrett aufstellen
5'	Werfen Kinder stehen in 2 Reihen einander gegenüber (Distanz 2-4 Meter) und werfen sich den Ball zu. <ul style="list-style-type: none"> - Ball mit 2 Hände fangen und werfen - Mit 1 Hand werfen, mit 2 fangen - Nur noch mit 1 Hand werfen und fangen Alles auch mit den anderen Hand		Pro Paar 1 Ball



AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Ballspiel "Schnappball" 2 Mannschaften, Ziel 10 Pässe innerhalb der Mannschaft. Nach „10“ Pässen gibt es 1 Punkt wenn die andere Mannschaft den Ball nicht vorher weggenommen hat. Sobald die andere Mannschaft den Ball hat, versucht auch sie 10 Pässe zu spielen.		Käppli oder Badekappen für 2 Mannschaften. Spielfeld anpassen an Anzahl Kinder (je weniger Kinder pro Mannschaft desto einfacher und desto mehr Ballkontakte). Auch mehrere Spielfelder möglich.