



## J+S-Kids: Einführung Wasserball - Lektion 2

# Der Ball kommt zu den wasserballspezifischen Bewegungsformen hinzu

### 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	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 wasserballspezifischen Bewegungs- und Schwimmmarten sind bekannt.
- Die Beweglichkeit im Wasser wird beobachtbar verbessert.
- Der Ball wird als Element natürlich mit einbezogen.
- Aus dem Miteinander der Partnerübungen wird ein sich messen.
- Erste mannschaftstaktische Anweisungen können befolgt werden.

### 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'	<b>Einstimmen</b> Begrüssen und Ziele erklären - Reaktionsspiele schwarz/weiss oder Hai/Delfin	Wassertiefe auf Brusthöhe des kleinsten Kindes	Bälle, Schwimmbrett



## HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<b>Schulung des Antreibens mit WB-Crawl</b> Wasserballcrawl mit div. Kopfhaltungen, je 1Breite: - Einschwimmen Crawl, Gesicht im Wasser - Dito mit schnelleren Beinen - Gesicht aus dem Wasser - Dito mit kürzeren Armzügen - Dito variieren schnell - langsam - Beine Crawl spritzen fest, Armtempo normal - Schnelle Arme + langsame Beine - Crawlarmzug + Brustbeinschlag - Crawlbeinschlag + Brustarmzug - Mit Starten ohne Abstossen von der Wand	Breiten ( 8 – 12 m)	
5'	<b>Beweglichkeit im Wasser</b> In „Päckli Position“ versuchen die Beine auf alle Seiten zu bringen ohne viel Bewegung und ohne grosse Hilfe der Arme. 20“ führt ein Kind, 20“ Pause, 20“ führt das andere Kind.	2er-Gruppen, Kinder gegenüber, A kopiert B (als Spiegelbild)	
5'	<b>Startbewegung</b> Aus "Päckli Position" starten mit einer Beinscheren-Bewegung, mit los schwimmen. - Breiten schwimmen - Kreuz und quer durch das ganze Bad  Verschiedene Geschwindigkeiten.	Abstand zur Wand Auf der Höhe einer Linie starten, dann je nach Kondition 2-4 Linien weit schwimmen	
10'	<b>Körperkontakt miteinander</b> Zu 2t gegenüber, Hände auf die Schultern und versuchen den anderen nach hinten zu drücken - Dito Rücken an Rücken - Dito nebeneinander - Neben einander laufen und versuchen den anderen weg zu drücken. - Dito im Schwimmen	Zu zweit gegenüber, etwa gleich gross und gleich kräftig, stehend  Auf ein Ziel zu laufen Auf ein Ziel zu schwimmen	
13'	<b>Ballkontakt</b> Spielen mit dem Ball - Mit dem Ball einen Purzelbaum machen - Auf dem Ball liegen - Auf dem Ball sitzen - Ball mit beiden Händen unter Wasser drücken - Mit einer Hand unter Wasser drücken  Ball führen auf dem Wasser - Dribbeln, wie im Basketball. Ball mit Hand etwas nach unten drücken und wieder hoch kommen lassen (stehend). Rechts + Links - Dito im Gehen - Dito schwimmend (Crawl) - Ball ganz fest mit einer Hand auf das Wasser werfen, R+L - Ball möglichst hoch werfen, mit 1 Hand, R+L - Ball aus dem Wasser hoch nehmen, Schöpfgreif, R+L - Laufen und Ball hochnehmen, Schöpfgreif, R+L - Dito schwimmend, Schöpfgreif, R+L - Wurf an die Wand mit 1 Hand, Distanz vergrössern - Auf ein Goal werfen	Freistehend im Wasser laufen und dabei den Ball führen auf dem Wasser	Für jedes Kind 1 Ball  Schwimmbretter aufstellen
5'	<b>Werfen</b> - Ball mit 1 Hand fangen und werfen, R+L - Distanz vergrössern und verkleinern - Durcheinander laufen und passen	Die Kinder stehen in 2 Reihen einander gegenüber (Distanz 2-4 Meter) und werfen sich den Ball zu.	Pro Paar 1 Ball

## AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<b>Ballspiel (Schnappball)</b> 2 Mannschaften nur Werfen. Nach „10“ Pässe gibt es 1 Punkt wenn die andere Mannschaft den Ball nicht weggenommen hat. Jedes Kind hat den Auftrag bei einem anderen Kind zu bleiben und es zu „bewachen“. Durch laufen und schwimmen versuchen die Kinder sich von ihrem Bewacher zu lösen .		Käppli oder Badekappen für 2 Mannschaften Spielfeld anpassen an Anzahl Kinder.