



J+S-Kids: Einführung Wasserball - Lektion 3

Variationen der wasserballspezifischen Bewegungsformen, mit und ohne Ball

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 Beweglichkeitsübungen und die wasserballspezifischen Formen können auch in Variationen ausgeführt werden.
- Der Ball ist auch im Zweikampf kein Fremdkörper mehr.
- Spass am Wettbewerb.

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 - Schwimmbretter abschiessen	Wassertiefe auf Brusthöhe des kleinsten Kindes	Bälle, Schwimmbretter

