



## J+S-Kids: Einführung Segeln - Lektion 1

# Schwimmwesten testen und „meinen Opti“ kennen lernen

### Autor

Peter Gebistorf, J+S Experte Kids

### Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	≥60 Minuten
Niveau	<input checked="" type="checkbox"/> einfach <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	8 - 10 Jahre
Gruppengrösse	Nicht mehr als 6 Kinder
Kursumgebung	Wiese / Rampe zum Einwassern / See / Hafenanlage
Sicherheitsaspekte	Immer Schwimmweste tragen auch an Land. Nur bei ganz schwachen Windverhältnissen und unbedingt in Ufernähe

### Zielsetzungen/Lernziele

Kennen lernen der Kinder und möglichst schnell aufs Wasser! „Tragfähigkeit einer Schwimmweste“ testen und einfachste Bootskenntnisse.

### Hinweise

Bekleidung dem Wetter angepasst, T-Shirt Badehose eventuell Turn- oder Neoprenschuhe, Regenhose und Regenjacke (Die Schwimmweste ist nach dem richtigen Anpassen steht's auch an Land zu tragen. Die OPTIMIST JOLLE oder das OPTIMIST DINGHY wird hier kurz: „der Opti“ genannt

### Inhalte

#### EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Schwimmwesten übernehmen und anpassen	Verteilen der Schwimmwesten. Jedes Kind sucht sich seine Grösse aus Die Leiterperson kontrolliert den Sitz der Schwimmweste	Schwimmwesten J+S Grössen XS, S, M
10'	Schwimmwesten beschriften	Jedes Kind beschriftet seine eigene Schwimmweste mit seinem Namen und merkt sich die Grösse. (Die Kinder schreiben ihren Namen auf ein Heftpflaster, das dann auf die Schwimmweste geklebt wird.) Selber Schwimmweste anziehen, anpassen und Reisverschluss schliessen. Dies ist nicht für alle Kinder einfach. Kindern die noch nicht schreiben können behilflich sein	1 Rolle Heftpflaster Farbige wasserfeste Filzstifte
5'	Woher kommt der Wind?	Erklärung der Leiterperson, wie man den Wind sehen kann: Fahne, Stander, Blätter, Haare, etc. Kleiner Rundgang mit den Kindern im Hafen oder am Ufer	Fahnenmast im Hafen Stander

### HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
15'	Mit der <i>Schwimmweste</i> schwimmen <i>Opti</i> im Wasser stossen	Die Leiterperson lässt auf dem Wasser pro Kind einen <i>Opti</i> „treiben“ Wenn möglich springen, eventuell aus dem Motorboot, die Kinder mit der <i>Schwimmweste</i> ins Wasser und schwimmen eine kurze Strecke zum <i>Opti</i> . Sie versuchen den <i>Opti</i> eine bestimmte Strecke vor sich her zu schieben	6 <i>Opti ohne Rigg</i> , <i>Schwert und Ruder</i>
5'	Tauchen mit der <i>Schwimmweste</i> oder einfach den Kopf mal unters Wasser	Die Kinder versuchen mit der <i>Schwimmweste</i> zu tauchen indem sie sich mit Hilfe des <i>Optis</i> , unter Wasser drücken. Die Leiterperson beobachtet jedes Kind genau	

### AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
15'	An Land: Kennen lernen des <i>Optis</i> (ohne <i>Rigg</i> ) Begriff <i>Steuerbord / Backbord</i>	Begriffe kennen: <i>Schale, Mastbänkli, Mastfuss, Auftriebskörper, Ruder (Steuer) Schwert, Schwertkasten, Abschleppschoot, Grossschoot, Schotwand, Pulli und Block, Schöpfer, Paddel, Steuerbord, Backbord, Bug, Heck</i>	