

Einführungsreihe

J+S-Kids – Grundlagen Kanusport



Autorengruppe

Matthias Rohrer, J+S-Fachleiter Kanusport, J+S-Experte Kids
Christine Buser, J+S-Expertin Kanusport, J+S-Leiterin Kids

Rahmenbedingungen

Alter	5-10 Jahre. Zwischen 5 und 10 Jahren sind besonders im Kanusport grosse Unterschiede vorhanden, und das Programm muss für 5-7-Jährige anders aussehen als für 8-10-Jährige. In gemischten 5-10-er-Gruppen muss mit zusätzlichen Leiterpersonen, Untergruppen, Mannschaftsbooten (z.B. Canadier) differenziert und individualisiert werden (vgl. Grafik unten).
Gruppengrösse	Ideal mit 4-8 Kids pro Leiter. Bei grösseren Gruppen braucht es entsprechend mehr Leiter. Zu viele Kinder in einer Gruppe bremsen die Intensität, weil entsprechend mehr Material gebraucht wird und die Logistikzeit zu Lasten der Wasserzeit geht.
Kursumgebung	Vom Einfachen zum Schwierigen! Start im Hallen- oder Schwimmbad. Draussen in Ufernähe auf dem See bei warmem Wetter und Wasser. Erst wenn die Kids gewohnt sind und sich selbständig sicher im Boot bewegen können, sollten schwierige Projekte wie Strömungen, längere Strecken etc. in Angriff genommen werden. Kids bevorzugen das spielerische Paddeln und Planschen in Ufernähe mit viel Abwechslung.
Sicherheitsaspekte	<p>Alle Sicherheitsaspekte die im Kanusport gelten, gelten auch für das Paddeln mit Kids. Darum ist zwingende Voraussetzung, dass mindestens eine Leiterperson über die J+S-Anerkennung Kanusport verfügt. Sämtliche sicherheitsmethodischen Aspekte sind im J+S-HB Kanusport erläutert und gelten für 5-10-Jährige genauso wie für ältere Jugendliche.</p> <p>Schwimmkenntnisse: Für die Ausübung des Kanusports sollte man schwimmen können (Grundvoraussetzung). Aber im Alter von 5-10 Jahren hat es immer Kids, die noch nicht sichere Schwimmer sind. Die Leiter müssen unbedingt wissen, wer wie gut schwimmen kann. Das Entdecken des Kanusports ist dann gleichwohl möglich, aber entsprechend diesen Voraussetzungen anzupassen. Kajaks können mit ins Hallen-/Schwimmbad genommen werden und als Hilfsmittel zum Schwimmen lernen eingesetzt werden. Insbesondere im Freien sind passende Schwimmwesten, ggf. mit Kragen, zu verwenden.</p> <p>Anzahl Leiter: Es braucht immer 2 Leiterpersonen, damit die Gruppe in einer „Klammer“ geführt werden kann. So steigt ein Leiter als erstes ins Wasser, gewährleistet dort die Sicherheit und der 2. Leiter macht den Schluss an Land, hilft beim Einbooten der anderen Kids. Mit 2 Leitern kann auch auf alle kleinen und grossen individuellen „Sorgen“ eingegangen werden (Toilette, Kenterungen etc.), ohne dass der Unterricht immer wieder unterbrochen werden muss.</p>

Spritzdecken: Am besten keine! Kids sind in der Regel emotional noch nicht so weit, um bei einer Kenterung reflexartig ans Öffnen der Spritzdecke zu denken und geraten dann unter Wasser in Panik. In der warmen Kursumgebung See, Schwimmbad ist das Tragen der Spritzdecke gar nicht nötig. Das Schliessen der Spritzdecken ist noch nicht selbstständig möglich, absorbiert den Leiter und braucht viel wertvolle Unterrichtszeit.

Anderes

Lektionen im Kanusport dauern normalerweise länger als 60 Minuten. Bis alle ausgerüstet sind, die Boote zum Wasser gebracht und alle eingeebootet sind, vergeht Zeit. Reserviere am besten 2 Stunden für Outdoor-Wasserlektionen, damit kein Stress entsteht und nicht an der wertvollen Wasserzeit abgespart werden muss. Im Hallen-/Strandbad kann zeitlich effizienter gearbeitet werden.



Lektionsübersicht

Nr.	Lektionstitel	Zielsetzung	Voraussetzungen	Niveau
1	Einsteigen – aussteigen	- Kajak entdecken - Unter-/Wassergewöhnung	keine	einfach
2	Paddeln	- Sicherheit erleben durch Schwimmwesten - Paddeln entdecken	keine	einfach
3	Ballone	- Boots- und Paddelführung spielerisch entdecken	Aufbauend auf Lektion 1 und 2	mittel
4	Stützen – Rollen – Kentern	- Nicht Kentern durch Stützen - Rollen statt aussteigen	Erste Kenter-Erfahrung, aufbauend auf Lektion 1	mittel
5	Schwimbare Untersätze	- Geschicklichkeit - versch. Bootskörper entdecken	Keine	einfach
6	Floss	- Team-/Partnerarbeit fördern - Geschicklichkeit,	aufbauend auf Lektion 5 oder 1, 2	mittel
7	Schwamm	- Bootsgewöhnung - Geschicklichkeit, Kanutechnik	aufbauend auf Lektion 5 oder 1, 2	mittel
8	Tennisball	- Grundfertigkeiten für Boots-/Paddel-/Ballführung - Manövrieren lernen	aufbauend auf Lektion 5, 6, 7 oder 1, 2	mittel
9	Indianer-Canadier	- von A nach B per Boot: Tour - Canadier entdecken	keine	einfach
10	Abfall-Trophy im Team-Canadier	- Teamgeist, Rhythmus fördern - für Umweltschutz sensibilisieren	keine	einfach

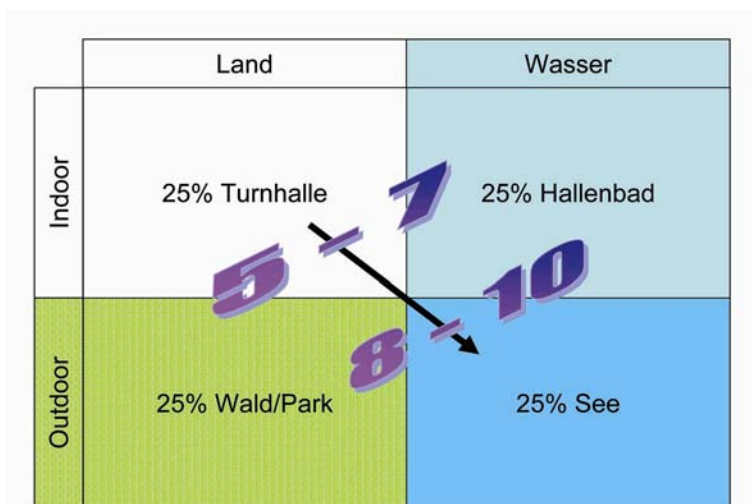
Die Reihenfolge der Lektionen muss nicht eingehalten werden. Beispielsweise eignet sich durchaus auch die Team-Canadier-Lektion als einfachste und Einsteiger-Lektion auf dem See. Die einzelnen Übungs- und Spielformen der Lektionen sollen zu neuen Ideen anregen und können mit weiteren Lektionen kombiniert werden.



Methodik

Kanusport findet draussen auf dem Wasser statt. Das heisst, man muss neben allsportsportlichen Grundlage-Fähigkeiten auch Fähigkeiten fürs Draussen (Witterung/Gelände) und fürs Wasser (Schwimmen) entwickeln. Insbesondere ist die emotionale Substanz und die koordinative Kompetenz der Kids zu fördern. Ein Kids-Kurs, z.B. eines Kanuclubs, soll darum auf keinen Fall vor allem aus Kanusport bestehen, sondern das Paddeln soll im Rahmen der polysportiven Grundausbildung ab und zu – bei besten situativen Bedingungen (warmes Wetter und Wasser, keine Strömung/Wellen), eingebaut werden. Mit 5-7-Jährigen noch wenig, mit 8-10-Jährigen mehr, vor allem wenn sie bereits als 5-7-Jähige von ersten Kanusport-Erlebnissen profitieren konnten.

Für einen Kids-Kurs in Richtung Kanusport eignet sich als Formel deshalb folgende Aktivitäten-Gewichtung:



Outdoor/Wasser: Im Sommer bei idealen Bedingungen auf dem See, zum Baden und den Kanusport entdecken – im selben Boot wie Leiter (Canadier) oder alleine paddelnd in Kajaks.

Indoor/Wasser: Im Winter im Hallenbad zum Schwimmen, Tauchen, Planschen aber auch mit Kajaks, vor allem um das Kentern angstfrei zu erlernen. Wassergewöhnung mit einfachen aber vielfältigen Hilfsmitteln - Matten, Schläuchen, Boote, Paddel dienen als Inseln und Fortbewegungsgeräte und werden zum Erlebnispark Wasser.

Outdoor/Land: Der Wald oder auch z.B. die Umgebung rund ums Boothaus bietet ideale Möglichkeiten, sich dem vielfältigen Thema Outdoor anzunähern (erkunden, suchen, sammeln, klettern, balancieren, kämpfen, spielen, bräteln und besonders auch Sport auf sich bewegenden Geräten mit Rädern und Rollen, Skis, Schlittschuhen etc.).

Indoor/Land: Die Turnhalle bietet natürlich die einfachsten Rahmenbedingungen, um in allen wichtigen Grundlagenbereichen Reize zu setzen (Gehen, Laufen, Springen, Schwingen, Hangen, Schaukeln, Federn, Hüpfen, Klettern, Drehen, Purzeln, Rollen, Balancieren, Werfen, Fangen etc.).

Ziel ist es, die Kinder stufengerecht zu fördern und ihnen die Freude an der Bewegung zu vermitteln. Es geht nicht darum, möglichst früh gute Kanusportler zu bilden; dazu hat man noch lange Zeit. Hinzu kommt, dass für Kinder schnell traumatische Erlebnisse im Wassersport entstehen können. Das ist nicht nötig, bzw. das wollen wir verhindern. Umgekehrt ermöglicht ein sorgfältiger Aufbau an Bewegungsrepertoire an Land und die Entwicklung guter Schwimmkenntnisse im Wasser später ein zügiges, erfolgreiches Erlernen der Kanusport-Fertigkeiten.



Materialbedarf

Kajaks: Kleine, leichte Boote ermöglichen es, von Anfang an die Kernfunktionen des Boots mit den entsprechenden Kernbewegungen (vgl. HB Kanusport) vollumfänglich zu entdecken. Kids können schwere Plastik-Boote weder tragen noch kanten. Am besten eignen sich Slalomboote oder spezielle Kinder-Kajaks (z.B. Jackson Fun1 und Fun 1.5, Dagger Dynamo).

Offene Canadier: Ermöglichen, dass man die Kids für weitere Strecken mit aufs Wasser nehmen und auch etwas schwierigeren Gewässerbedingungen bewältigen kann. In einem Boot können mit einem Leiter mehrere Kids mit paddeln. So kann man auch mit einer sehr heterogenen Gruppe paddeln gehen und ihnen von Beginn an einen möglichst einfachen Kanukontakt ermöglichen.

Paddel: Idealerweise sind Paddel für Kids kurz (145-175 cm). Der Paddelschaft sollte der Grösse der Kinderhände angepasst sein (28mm oder kleiner). Das Paddel sollte leicht sein und die Paddelflächen klein, damit sie der Kraft entsprechend flatterfrei durchs Wasser geführt werden können. Die Verdrehung zwischen den Paddelblättern ist zu Beginn möglichst klein und wird mit der Zeit vergrössert.

Schwimmwesten: Müssen klein und vor allem kurz sein, damit sich die Kinder richtig bewegen können. Trotzdem müssen sie über genügend Auftrieb verfügen. Entsprechend den Schwimmkenntnissen sollten Schwimmwesten mit Kragen getragen werden. Leiter müssen den Sitz der Schwimmwesten überprüfen, Schwimmwesten mit Verstellriemen an Bauch, Seite und Schultern ermöglichen einen optimalen Sitz.

Spritzdecken: Keine! Vgl. Sicherheitsaspekte.

Kleider: Badezeug. Bei kühler Witterung sind Kinder-Neoprenkleider super. Kinder frieren schneller als Erwachsene. (Tipp: Leiter ziehen sich darum am besten gleich an wie die Kinder, damit sie spüren, wenn es kühl wird!). Wegen Scherben, spitzen Steinen etc. am Ufer und im Wasser müssen im Freien Schuhe getragen werden, die nass werden dürfen (z.B. Outdoor-Sandalen, alte Turnschuhe, Neopren-Schlüpfers).

Tipps und Tricks

- Variiere die Methode in deinen Lektionen und wechsele zwischen strukturierten Abschnitten mit klaren Anweisungen (z.B. auch bezüglich Sicherheit) und offenen Sequenzen mit Zeit und Möglichkeiten für Freispiel ab. Kinder haben Tausend gute Ideen, was sie mit einem Boot noch alles machen könnten und folgen ihrem natürlichen Bewegungsdrang, wenn man Voraussetzungen dazu schafft.
- Kinder lieben das Spielen im, am und mit dem Wasser. Hole sie dort ab, knüpfe an ihrem Spieltrieb an und ergänze mit den neuen Spielgeräten Boot, Paddel und Schwimmweste. Lass sie dazwischen immer wieder Planschen und Baden und der Spur ihres ursprünglichen Freispiels folgen.
- Knochen stärkende und stark Kreislauf-anregende Übungsformen baut man am besten im einleitenden Teil der Lektion am Land ein, da sie sind auf dem Wasser im Boot weniger möglich sind als am Land. Bewegungen auf und im Wasser werden eher weich abgefedert und die Kinder bewegen sich vor allem sitzend und setzen dementsprechend weniger Muskelgruppen ein. Das Paddeln auf dem Wasser ermöglicht dann im Gegenzug vor allem koordinative und emotionale Akzente.
- Beim Entdecken des Kanusports gibt es weder richtig noch falsch – es gibt nur vielfältig und arm. Korrigiere nicht die Kanutechnik der Kinder sondern variiere und locke sie durch spielerische Aufgaben in neue Körperhaltungen/Bewegungen, um sie von ihren Mustern zu lösen und ihr Bewegungsspektrum zu erweitern und ihnen neue Möglichkeiten zu zeigen (z.B. Kinder, die im Boot nach hinten lehnen, dürfen paddeln wie Füchse, die sich anschleichen... etc.)



Wir wünschen dir und deinen Kids viele spannende Entdeckungen im, auf und am Wasser!