

J+S-Kids: Einführung ins Wasserspringen - Lektion 1

Fusssprünge : Eintauchen auf die Füsse

Autorin

Carmen Stritt Burk, Expertin J+S / Verantwortliche Ausbildung Swiss Diving

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	≥60 Minuten
Niveau	<input checked="" type="checkbox"/> einfach <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	5 - 10 Jährige
Gruppengrösse	4-8
Kursumgebung	Schwimmbecken / Erhöhter Bassinrand oder Startblock
Sicherheitsaspekte	Die Kinder müssen schwimmen können und selbständig den Bassinrand erreichen können

Zielsetzungen/Lernziele

Fussprung vw mit Armen in Hochhalte / Koordination und Körperspannung

Hinweise

Windmühlenspiel: Wenn die Kinder sehr jung sind, ist die Übung mit drei Armkreisen zu schwierig. Wenn die Kinder ausserdem das Würfelprinzip noch nicht verstehen, kann der Würfel für die Bestimmung des auszuführenden Fusssprungs durch Karten ersetzt werden, die aus einem Sack gezogen werden. Dieses Spiel ermöglicht es den Kindern, ihre Armbewegungen zu automatisieren ohne dass jeder einzelne Sprung korrigiert werden muss.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	An Land: Spiel der Tiger und Löwen. 2 Teams gegeneinander: Die Tiger auf einer Reihe gegenüber den Löwen. Alle sitzen im Schneidersitz. Der/die Leiter/in sagt wahlweise „Tiger“ oder „Löwe“. Die betroffene Gruppe steht auf und versucht, möglichst schnell ihr „Heim“ (Matte) zu erreichen, das sie vor der anderen Mannschaft schützt. Jedes Kind der anderen Gruppe versucht, einen seiner Gegner zu berühren, bevor dieser die Matte erreicht. Jedes getroffene „Tier“ bringt der gegnerischen Mannschaft einen Punkt.		2 grüne Matten, welche das Heim repräsentieren
5'	Das gleiche Spiel in Sitzposition mit gestreckten Beinen		

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10-12'	Gleitbrett : 2x jede Übung 1. Kinder rutschen frei ins Wasser, müssen jedoch jedes Mal ganz unter Wasser tauchen. 2. Sitzposition, Beine gestreckt (wie I 2) 3. wie 2, aber sich in „Soldatenposition“ halten, um ganz ins Wasser ein zu tauchen.		Gleitbrett (siehe Information)
12-15'	Marionettenspiel : . Die Kinder spielen eine Marionette . Der/die Leiter/in ist der Marionettenspieler . Jede Übung wird 2x gemacht. . Jedes Mal erklärt der/die Trainer, wo der imaginäre Faden angemacht ist. . Bei jedem Sprung stellen sich die Kinder vor, dass der Marionettenspieler am/an den beschriebenen Fäden zieht.	Variante: Die Kinder springen zu zweit, ein Kind übernimmt die Rolle des Marionettenspielers. 	Zu Beginn sollten die Fusssprünge auf hartem Untergrund ausgeführt werden, z.B.: . Beckenrand . Startblock . eine Mauer (<1m) . 1m Plattform



12-15'	<p>„Windmühlenspiel“ : Vorbereitung : Jedes Kind macht drei Fusssprünge vw. und anschliessend drei rw. mit Armkreisen während dem Sprung :</p> <ol style="list-style-type: none">1. mit 1 Armkreis vw. 4. dito rw.2. mit 2 Armkreisen vw 5. dito rw.3. mit 3 Armkreisen vw 6. dito rw. <p>Jedes Kind erwürfelt die Art des Fusssprungs, den es ausführen muss: Die Zahl, die es würfelt, entspricht der obigen Nummer bzw. dem entsprechenden Fusssprung. Das Spiel ist beendet, wenn mindestens ein Springer alle Zahlen einmal gewürfelt und somit jeden Fusssprung einmal ausgeführt hat.</p>	Ein Reifen in eine Ecke legen, um den Würfel darin zu werfen Übungen in einer Reihe auf einem erhöhten Beckenrand.	Würfel mit 1-6
--------	--	---	----------------

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Am Beckenrand macht jedes Kind seinen Lieblings-Fusssprung vw., schwimmt in Bauchlage frei eine Länge hin und zurück, und wiederholt das Ganze mit seinem Lieblings-Fusssprung rückwärts.	Start in einer Reihe auf der Breite des Beckens. Jedes Kind, welches die ersten zwei Längen absolviert hat, setzt sich im Schneidersitz an den Beckenrand. Es wartet auf das Signal der/des Leiters/Leiterin, um den Fusssprung rückwärts zu machen.	Keines