

J+S-Kids: Einführung ins Wasserspringen - Lektion 2

Eintauchübungen : Eintauchen kopfwärts

Autorin

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

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	≥60 Minuten
Niveau	<input checked="" type="checkbox"/> einfach <input checked="" type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	5 - 10 Jährige
Gruppengrösse	4-8
Kursumgebung	Schwimmbecken mind. 180cm / Erhöhter Bassinrand oder Startblock
Sicherheitsaspekte	Die Kinder müssen schwimmen können und den Rand selbständig erreichen können. Die Kinder müssen immer unter Beobachtung sein.

Zielsetzungen/Lernziele

Erste Kopfsprünge (mit Eintauchen kopfwärts) und korrekter Körperhaltung.

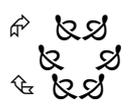
Delphinspiel : Training der Rumpfmuskulatur und Kopfsprung mit kleinem Anlauf.

Hinweise

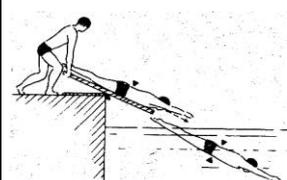
1. Buchstabenspiel: Falls die Kinder noch nicht schreiben können, können die Buchstaben durch vier Kartensets mit je 6 Zeichnungen ersetzt werden. Jedes Kartenset hat eine andere Grundfarbe. Die Gruppe, die als erste vier Zeichnungen mit der gleichen Hintergrundfarbe gesammelt hat, gewinnt.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10-12'	An Land: Spiel « kleine Fische » („Lumpe lege“): Die Kinder sitzen im Schneidersitz in einem Kreis. Ein Kind läuft oder rennt um den Kreis herum und lässt den Fisch, den es in den Händen hält, hinter einem sitzenden Kind fallen. Letzteres muss den Fisch so schnell wie möglich aufnehmen, versuchen seinem Mitspieler nachzulaufen und ihn zu berühren. Wenn dieser berührt wird, muss er in der Mitte des Kreises die Eintauchposition einnehmen und auf 10 zählen. Er kann sich retten, indem er den Platz seines Verfolgers einnimmt. Jedes Kind, welches schon den Fisch in den Händen hatte, nimmt die gehockte Position ein.	Organisation : 	Ein oder zwei kleine Fische aus Plastik oder Schaumstoff
	Zweiter Durchgang = gehockte Position		

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10-12'	<p>A. Jedes Kind führt 5 Hechtschiessen vorwärts in der Eintauchposition aus</p> <p>B. Gleitbrett : Jede Übung 2x</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jedes Kind gleitet frei auf dem Bauch ins Wasser und taucht dabei jedes Mal ganz unter Wasser 2. Jedes Kind gleitet auf dem Bauch in der Eintauchposition ins Wasser <p>C. Kniend auf einem Schwimmbrett: Aus der Position kniend auf dem Brett ins Wasser gegen den Bassinboden gleiten, bis die Füsse im Wasser verschwunden sind.</p> <p>D. Stehend: gehockte Position, Füsse geschlossen und die Hände bereits gehalten, der/die Leiter/in hält das Kind an den Hüften, bis dieses mit den Händen das Wasser berührt. In diesem Moment lässt der/die Leiter/in das Kind wie vorher vom Gleitbrett ins Wasser gleiten.</p> <p>E. wie D, aber das Kind führt das Eintauchen ohne Hilfe des/der Leiter/in aus</p>		Gleitbrett (siehe Information) 1 Schwimmbrett für jedes Kind

12-15'	Buchstabenspiel : Der Reihe nach führen die Mitglieder aus zwei Teams ein Eintauchen aus, wie unter E von der gleichen Höhe. Wenn ein Kind die Hände nicht loslässt, bevor es das Wasser berührt, kann es für sein Team einen Buchstaben aus einer Plastiktüte ziehen. Mit den gewonnenen Buchstaben versuchen die Teams Wörter aus mindestens 3 Buchstaben zu bilden. Das Team, welches als erstes ein Wort findet, hat gewonnen.	Den Weg der Kinder vom Eintauchen bis zum Ort, an dem die Buchstaben hingelegt werden, genau definieren. Die beiden Teams müssen vom Trainer beobachtet werden können, damit dieser entscheiden kann, ob ein Kind einen Buchstaben ziehen darf oder nicht. Ein Daumen nach oben bedeutet « ja », der Daumen nach unten heisst « nein ». Bemerkung: Die Entscheidung der/des Leiters/in ist nicht verhandelbar.	Alle Buchstaben des Alphabets. Ein Plastiksack für die Buchstaben (undurchsichtig).
12-15'	Delphin-Spiel: 2 Gruppen: 1 Kind jeder Gruppe positioniert sich am Beckenrand in der rechts abgebildeten Halteposition, während die anderen Kinder der Gruppe darüber einen Kopfsprung ins Wasser ausführen, ans andere Beckenende schwimmen und zurück. Sobald die Gruppe zurück ist, nimmt das nächste Kind die Halteposition ein usw. bis alle Kinder der Gruppe einmal die Halteposition eingenommen haben. Wenn dies der Fall ist, setzt sich die ganze Gruppe am Beckenrand hin. Die erste Gruppe, die sitzt, hat gewonnen.		Keines

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	An der Längsseite des Beckens macht jedes Kind ein Kopfsprung vw. „in Zeitlupe“ und versucht, möglichst wenig Lärm und möglichst wenig Spritzer zu verursachen. Dabei taucht es dieses Mal so tief wie möglich.	Die Gruppe ist auf einer Linie aufgestellt. Beim ersten Mal springen alle gleichzeitig auf das Zeichen der/des Leiters/in. Beim zweiten Mal springt ein Kind nach dem anderen.	Keines