

VIII.9

Fortbewegung

Einführung in das Kanufahren – Ein Erlebnis auf dem Wasser

Christian Gustedt und Victoria Bergner



© RAABE 2024

© peakSTOCK/iStock/Getty Images Plus

Mit dem Kajak einen Fluss zu erkunden, ist ein tolles Erlebnis und Abenteuer zugleich. In dieser Unterrichtseinheit erlernen die Schülerinnen und Schüler die Schlagtechniken zum Vorwärts- und Rückwärtsfahren und die Steuerschläge mithilfe von Übungen und Spielformen. Zum Abschluss der Einheit wird eine Kanu-Expedition durchgeführt. Neben den Sicherheitsregeln ist die wichtigste Regel: Spaß haben!

KOMPETENZPROFIL

Klassensstufe/Niveau: 7-13, Anfänger

Dauer: 5 Unterrichtsstunden

Kompetenzen: Förderung der motorischen Fähigkeiten und der Gesundheit;
Fach-, Methoden- und Sozialkompetenz

Thematische Bereiche: Wasserfahrtsport, Kanufahren, Bewegen auf dem Wasser

Materialien: Anleitung, Lern-, Übungs- und Stationskarten

Auf einen Blick

1. Doppelstunde

Thema: Erste Bewegungserfahrungen beim Kanufahren sammeln

M 1 Erste Übungen an Land

M 2 Erste Übungen auf dem Wasser

Benötigt: Boote, Paddel, Schwimmwesten

2. Doppelstunde

Thema: Die Grundtechniken Vorwärts- und Runds Schlag erlernen

M 3 Der Grunds Schlag vorwärts

M 4 Der Runds Schlag und der Bogenschlag vorwärts

Benötigt: Boote, Paddel, Schwimmwesten

3. Doppelstunde

Thema: Das Rückwärtsfahren erlernen

M 5 Der Grunds Schlag rückwärts

M 6 Der Runds Schlag und der Bogenschlag rückwärts

Benötigt: Boote, Paddel, Schwimmwesten

4. Doppelstunde

Thema: Grundtechniken Vorwärts- und Runds Schlag spielerisch verbessern

M 7 Zombi-Lauf auf dem Wasser

M 8 Zehnerball auf dem Wasser

Benötigt: Boote, Paddel, Schwimmwesten

5. Doppelstunde

Thema: Durchführung einer Kanuwanderfahrt

M 9 Kanuwanderfahrt

Benötigt: Boote, Paddel, Schwimmwesten, Erste-Hilfe-Set, Verpflegung

M 1 Erste Übungen an Land

Das Paddel halten

Material 1 Paddel pro Person

Aufgabe Ermittle die individuelle Griffweite, indem du das Paddel mit beiden Händen nach oben über den Kopf am Schaft hältst. Dabei sollen Ober- und Unterarme einen rechten Winkel bilden.

Beachte Der Abstand der Hände zu den Paddelblättern muss auf beiden Seiten gleich sein.



Variationen

- Das Paddel mal etwas enger, mal weiter greifen.
- Einfache Gymnastikübungen mit dem Paddel durchführen (z. B. Paddel um den Kopf kreisen, Paddel über den Kopf vor- und zurückführen o. Ä.).



Paddelschläge an Land

Material 1 Paddel pro Person

Aufgabe Setze dich mit leicht angewinkelten Beinen auf den Boden oder eine Bank. Halte das Paddel mit beiden Händen am Schaft fest und führe abwechselnde Paddelschläge vor dem Körper „im Trockenen“ durch.

Beachtet Halte einen ausreichenden Abstand zueinander ein.



Variationen

- Im Stehen oder im Gehen Paddelschläge (vorwärts, rückwärts) ausführen.
- Zu zweit: A führt Bewegungen mit dem Paddel vor, B macht sie nach.



Der Grunds Schlag vorwärts – Lernkarte

M 3



Ausgangsposition:

- Aufrechter Oberkörper.
- Paddelblatt mit fast gestrecktem Arm einsetzen.
- Gegenhand ist auf Augenhöhe.
- Paddelblatt parallel zur Bootslängsachse führen.
- Arm ist leicht gebeugt und zieht.
- Schulterachse bewegt sich mit.
- Paddelblatt ausheben, wenn sich die Hand auf Augenhöhe befindet.
- Zurück in die Ausgangsposition gehen.
- Grunds Schlag auf der anderen Seite durchführen.



Hinweise

Der Vorwärtsschlag wird durch den Einsatz des Oberkörpers eingeleitet. Der Wechsel der Vorwärtsschläge auf der linken und rechten Seite sollte schnell erfolgen. Das Handgelenk wird beim Wechsel leicht am Paddelschaft gedreht.

Aufgabe

Führt folgende Übungen auf dem Wasser durch:

- Führt den Vorwärtsschlag zunächst mit schulterbreitem Paddelgriff durch.
- Verändert dann die Griffhaltung (mal eng, mal weit).
- Verändert eure Armhaltung (mal gestreckt, mal gebeugt).
- Führt den Vorwärtsschlag durch, indem ihr das Paddel falsch herum haltet.
- Führt den Vorwärtsschlag mit gekreuzten Armen durch.
- Führt den Vorwärtsschlag möglichst weit vorn durch (Bootsspitze / Bug bis Kniehöhe).
- Führt den Vorwärtsschlag möglichst weit hinten durch (Kniehöhe bis Bootsende / Heck).
- Versucht, möglichst gerade auf einer gedachten Linie zu fahren.
- Versucht, möglichst genau einen Baum am Ufer anzusteuern.

Zombieball auf dem Wasser

M 7

Material 1 Boot, 1 Paddel und 1 Schwimmweste pro Person, 1 Ball

Organisation

Es wird ein Spielfeld abgesteckt. Zunächst wird ein Jäger bestimmt, der den Ball (z. B. Wasser-/Kanupolo-Ball) erhält. Später gibt es keinen festen Jäger mehr.

Beschreibung

Der Jäger versucht, die anderen SuS mit dem Ball abzuwerfen. Jeder darf den frei geworfenen Ball aufnehmen, um wiederum die anderen abzuwerfen. Wer getroffen wurde, muss das Spielfeld verlassen und am Rand warten. Treffer am Boot zählen nicht. Man darf wieder am Spiel teilnehmen, wenn jene Person abgeworfen wurde, von der man zuvor getroffen wurde.



Hinweise

- Wenn eine Person den Ball direkt fängt, scheidet sie nicht aus.
- Kopftreffer sind verboten!
- Die Spielleitung kann zusätzlich „Alle Zombies sind frei“ rufen, sodass alle abgeworfenen SuS außerhalb des Spielfelds wieder am Spiel teilnehmen dürfen. Dadurch können zu lange Paddelpausen vermieden werden.



Variationen

- Es können 2–3 Bälle eingesetzt werden.
- Der Ball darf nicht länger als 10 Sekunden gehalten werden.
- Wer getroffen wurde, muss einmal um das Spielfeld paddeln. Danach darf man wieder am Spiel teilnehmen.

Mehr Materialien für Ihren Unterricht mit RAAbits Online

Unterricht abwechslungsreicher, aktueller sowie nach Lehrplan gestalten – und dabei Zeit sparen.
Fertig ausgearbeitet für über 20 verschiedene Fächer, von der Grundschule bis zum Abitur: Mit RAAbits Online stehen redaktionell geprüfte, hochwertige Materialien zur Verfügung, die sofort einsetz- und editierbar sind.

- ✓ Zugriff auf bis zu **400 Unterrichtseinheiten** pro Fach
- ✓ Didaktisch-methodisch und **fachlich geprüfte Unterrichtseinheiten**
- ✓ Materialien als **PDF oder Word** herunterladen und individuell anpassen
- ✓ Interaktive und multimediale Lerneinheiten
- ✓ Fortlaufend **neues Material** zu aktuellen Themen



Testen Sie RAAbits Online
14 Tage lang kostenlos!

www.raabits.de

