

## Fachspezifische Inhalte Magglinger Hochschulwoche – J+S-Leiterkurs Schulsport Jugendsport

---

# Kanusport

## Magglinger Hochschulwoche «Schulsport»

### Unterricht:

Nachmittag/Vormittag abwechselnd

### Anzahl Wochentage:

2 x Halb-Tag (plus 3. fakultativer Halb-Tag im Vertiefungsangebot)

### Lehr- und Lernmethoden

Praxisarbeit in Gruppen: offen entdeckend vs. strukturiert sicher geführt. Theorie mittels Auswertungen und Kurzreferaten

### Voraussetzungen

Schwimmkenntnisse, Lust auf die Auseinandersetzung 'Mensch - Boot Paddel - Wasser'

### Verantwortliche/r

Matthias Rohrer

### Bemerkungen

Der Unterricht findet auf dem Bielersee statt

### Wochenziel

- Erwerben der Grundfertigkeiten im Kajak auf ruhigem Wasser
- Über das Entdecken einer neuen Sportart sich selber in Lernsituation erleben
- Spezifische Themen des «Vermittelns» wie «Lernförderliches Klima ermöglichen» und «Eine Gruppe sicher und effizient führen» exemplarisch und handlungsorientiert erleben und reflektieren.

### Inhalt

- Voraussetzungen zum Kanufahren (Mensch, Material, Rahmen) auf ruhigem Gewässer kennen lernen.
- Spiel- und Übungsformen zur Wassergewöhnung
- Sicherheit in der Gruppe und durch Partnerhilfe erleben.
- Spielerisch die Grundtechnik der Boots- und Paddelführung erlernen.
- Bootsvielfalt: verschiedene Kajak und Canadier, ausprobieren.
- Anwenden des Gelernten in neuen Situationen (leichte Strömung, Tore etc.).
- Reflektionen zu Aspekten der Psyche und Sicherheit in Kombination mit dem Bewegungslernen.

### Bibliographie

J+S-Handbuch Kanusport

### Ausrüstung

Badezeug, synthetisches T-Shirt/Thermoshirt oder Fleece-Pullover bei kalter Witterung, Sonnenschutz (Kopfbedeckung, Sonnencreme).

Komplette Kanuausrüstung inkl. Boot, Paddel, Schwimmwesten, Spritzdecken, Jacken, Neoprenanzügen und- schuhen steht zur Verfügung.