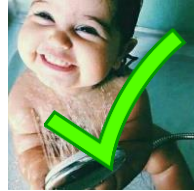


Wassergewöhnung und -bewältigung für Kinder



Alle Übungen der Wassergewöhnung sollten spielerisch und mit Geduld und Ruhe durchgeführt werden. Eine gute Wassergewöhnung (0-4 Jahre) bereitet optimal auf einen Schwimmkurs (ab ca. 5 Jahre) vor.

Übungen zur Wassergewöhnung/-bewältigung, die sie zuhause oder beim Schwimmbadbesuch durchführen können (Wasserspielzeuge erleichtern die Übungen):

- Wasser über den gesamten Körper laufen lassen (auch Gesicht und Haare)
 - regelmäßig baden und duschen
 - einen Schwamm oder ähnliches über den Kopf auswringen und es „regnen“ lassen
 - mit Eimern oder Bechern Wasser über den Körper laufen lassen
 - sich vorsichtig gegenseitig nass spritzen, das Kind kann sich dabei zunächst auch rückwärts stellen
 - Wasserspeier, -fälle im Schwimmbad nutzen (langsam annähern)
 - im Schwimmbad auf dem Beckenrand sitzen und mit den Füßen im Wasser strampeln
 - im Wasser einen Ball oder Wasserspielzeug zuwerfen
 - am Beckenrand festhalten und kräftig mit den Füßen wie bei einer Kraulbewegung spritzen
 - Ball auf den Beckenboden drücken und hochschnellen lassen. Welcher Ball springt am höchsten
- verschiedene Fortbewegungsarten im Wasser (Stehen, Laufen, Springen, Gleiten)
 - im flachen Wasser geradeaus gehen, dann im knietiefen und zuletzt im hüfttiefem Wasser gehen
 - in Schlangenlinien durch das Wasser kurven
 - rückwärts oder seitwärts durch das Wasser gehen
 - Hand in Hand durch das Wasser gehen
 - im Wasser hüpfen, dabei die Beine grätschen
 - einen Ball oder das Schwimmbrett ohne Hilfe der Hände durch das Wasser zum anderen Beckenrand bewegen.
 - Bockspringen im Wasser
- ins Wasser ausatmen
 - auf die Wasseroberfläche pusten bis sich das Wasser kräuselt
 - ein „Loch“ in das Wasser pusten
 - einen Ball durch das Wasser pusten

- unter Wasser blubbern oder singen (mögen Kinder noch nicht ganz mit dem Gesicht untertauchen, kommt nur der Mund unter Wasser)
- verschiedene Lagen im Wasser einnehmen (Bauchlage, Rückenlage) und zwischen diesen wechseln
 - im Wasser auf den Rücken oder Bauch legen und sich von den Eltern durch das Wasser ziehen lassen
 - Wasserrutsche benutzen

Für Fortgeschrittene:

- Kopf vollständig ins Wasser eintauchen und Augen unter Wasser öffnen
 - Über Wasser einatmen, mit geschlossenem Mund untertauchen und die Luft ausblasen
 - sich gegenseitig unter Wasser etwas ins Ohr flüstern, Zahlen mit den Fingern zeigen etc.
 - an der Leiter im tiefen Bereich mit einer Aufsichtsperson unter Wasser klettern, loslassen und spüren, wie die Luft im Körper diesen wieder nach oben bewegt
 - Handstand im hüfthohen Wasser machen
 - Unter einer Schwimmnudel durchtauchen
 - durch die gegrätschten Beine der Eltern durchtauchen
 - Rolle vorwärts, seitwärts, rückwärts im Wasser
 - unter dem Schwimmbrett durchtauchen
 - Ring vom Beckenboden aufheben
 - mit den Tauchringen Muster oder Figuren legen, die anderen raten, was gemeint ist
 - Schwimmbrett, Schwimmnudel oder Wasserball vor den Bauch halten, das Kind versucht wie ein Kajakfahrer eine Eskimorolle zu machen, also sich seitlich einmal um die Achse zu rollen
 - von unten in einen Reifen hineintauchen
 - wie ein Delphin in einen Reifen hineinspringen
- ins Wasser springen
 - vom Beckenrand in die Arme der Eltern springen
 - Fußsprung vom Beckenrand
 - ein Elternteil wirft, im Wasser stehend, das Kind mit Schwung ins Wasser
 - mit den Händen eine Räuberleiter falten, das Kind tritt hinein und springt mit Schwung rückwärts ins Wasser

Grundfertigkeiten des Schwimmens sind **Atmen, Tauchen, Drehen und Rollen, Auftreiben und Schweben, Gleiten, Springen, Fortbewegen/Antreiben.**

Hinweis: Nichtschwimmer nur unter Aufsicht am Wasser spielen lassen, **NIEMALS** alleine lassen. (Klein-)Kinder haben aufgrund ihrer Anatomie einen relativ hohen Körperschwerpunkt und können sich ggf. im Wasser nicht alleine aufrichten. Auch im flachen Wasser kann man ertrinken. Schwimmhilfen ersetzen keine Aufsichtspflicht.