



Tipps für Eltern und Angehörige

Von der Wassergewöhnung zum Schwimmen lernen

Schwimmen zu können ist wichtig!

Schwimmen zu können ist wichtig! Ohne diese Fähigkeit sind Familienausflüge, Badeurlaube, Klassenfahrten, sowie viele Wassersportarten oftmals nur eingeschränkt oder gar nicht möglich. Wir freuen uns daher sehr, dass Sie ihr Kind unterstützen möchten, sich den Bewegungsraum Wasser zu erschließen.

Damit Kinder das Element Wasser mit seinen besonderen Eigenschaften kennenlernen, kann bereits von klein auf und lange vor dem ersten Schwimmkurs viel getan werden. Dazu gehören frühzeitiger und regelmäßiger Kontakt zu und spielerische Übungen im Wasser (z.B. in der Badewanne, Dusche oder im Planschbecken) sowie Besuche im Schwimmbad.

Geben Sie ihrem Kind ausreichend Gelegenheit, Eigenschaften wie Druck, Auftrieb, Temperatur und Widerstand im Wasser kennenzulernen. Auch Grundfertigkeiten wie unter Wasser ausatmen, schweben, springen, rollen, drehen, tauchen und gleiten können so geschult werden.

Achten Sie dabei auf Zeit zum Ausprobieren und Experimentieren und haben Sie Geduld, wenn ihr Kind nicht sofort Begeisterung für das Wasser entwickelt. Zwingen Sie ihr Kind NIEMALS zu Dingen, vor denen es (noch) Angst hat. Helfen Sie ihrem Kind stattdessen durch schrittweise Annäherung, die Angst abzubauen.

Alle Übungen der Wassergewöhnung sollten spielerisch durchgeführt werden. Eine gute Wassergewöhnung bereitet optimal auf einen Schwimmkurs (ab ca. 5 Jahre) vor.

Für Anfänger

„Wasser erleben“

- regelmäßig baden **und** duschen
- sich vorsichtig gegenseitig nass spritzen
- einen Schwamm oder ähnliches über den Kopf auswringen und es „regnen“ lassen
- mit Eimern oder Bechern Wasser über den Körper laufen lassen
- im Schwimmbad auf dem Beckenrand sitzen und mit den Füßen im Wasser strampeln
- im Wasser einen Ball oder Wasserspielzeug zuwerfen
- Einen Wasserball unter Wasser drücken und hochschnellen lassen
- am Beckenrand festhalten und kräftig mit den Füßen wie bei einer Kraulbewegung spritzen (in Bauch-/Rückenlage)
- Wasserspeier, -fälle im Schwimmbad nutzen (langsam annähern)



„im Wasser ausatmen“

- auf die Wasseroberfläche pusten bis sich das Wasser kräuselt
- einen Tischtennisball durch das Wasser pusten
- ein „Loch“ in das Wasser pusten
- Blubberblasen machen
- unter Wasser blubbern oder singen

„sich im Wasser fortbewegen“

- im flachen Wasser, dann im knietiefen und zuletzt im hüfttiefen Wasser gehen, laufen, springen (in Schlangenlinien durch das Wasser kurven, rückwärts oder seitwärts, Hand in Hand etc.)
- einen Ball oder ein Schwimmbrett ohne Hilfe der Hände durch das Wasser zum anderen Beckenrand bewegen
- im Wasser hüpfen, dabei die Beine grätschen und schließen

„verschiedene Lagen im Wasser einnehmen“

- im Wasser auf den Rücken oder Bauch legen und wieder zurück
 - sich von den Eltern durch das Wasser ziehen/schieben lassen (wie ein „Baumstamm“)
 - sich mit den Füßen vom Beckenrand abstoßen und wie Superman/ Rakete durchs Wasser gleiten
 - von Bauch- in Rückenlage drehen und andersrum
- 

Für Fortgeschrittene

„Tauchen“

- über Wasser einatmen, mit geschlossenem Mund untertauchen und die Luft ausblasen
- Kopf vollständig ins Wasser eintauchen und Augen unter Wasser öffnen
- sich gegenseitig unter Wasser etwas ins Ohr flüstern, Zahlen mit den Fingern zeigen etc.
- unter einer Schwimnudel durchtauchen
- durch die gegrätschten Beine der Eltern durchtauchen
- Rolle vorwärts, seitwärts, rückwärts im Wasser
- unter dem Schwimmbrett durchtauchen
- Ring/Tauchspielzeug vom Beckenboden aufheben
- das Kind versucht mit Schwimmbrett oder Wasserball vor dem Bauch haltend, sich seitlich einmal um die Achse zu rollen
- von unten in einen Reifen hineintauchen
- wie ein Delphin in einen Reifen hineinspringen
- Handstand im hüfthohen Wasser machen
- 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



„Ins Wasser springen“

- vom Beckenrand in die Arme der Eltern springen
- Fußsprung vom Beckenrand
- in einen Reifen hineinspringen
- Im Wasser mit den Händen eine Räuberleiter falten, das Kind tritt hinein und springt mit Schwung rückwärts ins Wasser

Im Rahmen des Aktionsprogrammes



Gefördert vom

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



Weitere Informationen:

www.dsv-jugend.de
info@dsv-jugend.de
[@dsvjugend](https://www.instagram.com/dsvjugend)
0561 - 9408340