



## **Tipps für Eltern und Angehörige**

Von der Wassergewöhnung zum Schwimmen lernen

# 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.

Mit frühzeitigem und regelmäßigen Kontakt zu und spielerischen Übungen im Wasser (z.B. in der Badewanne, Dusche oder im Planschbecken), sowie Besuchen im Schwimmbad kann bereits von kleinauf und lange vor dem ersten Schwimmkurs viel getan werden, damit Kinder das Element Wasser mit seinen besonderen Eigenschaften kennenlernen.

Geben Sie Ihrem Kind ausreichend Gelegenheit, Eigenschaften wie Druck, Auftrieb, Temperatur und Widerstand im Wasser sowie Grundfertigkeiten wie unter Wasser ausatmen, schweben, springen, rollen, drehen, tauchen und gleiten kennenzulernen.

Achten Sie dabei auf vielseitige Anregungen, 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 (0-4 Jahre) bereitet optimal auf einen Schwimmkurs (ab ca. 5 Jahre) vor.

# Übungen zur Wassergewöhnung für zu Hause oder im Schwimmbad

## Wasser über den gesamten Körper laufen lassen auch Gesicht und Haare

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




## Im Wasser ausatmen

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

## Verschiedene Fortbewegungsarten im Wasser

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

## Verschiedene Lagen im Wasser einnehmen

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

# 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 Schwimnudel durchtauchen
- durch die gegrätschten Beine der Elterndurchtauchen
- 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



## Ins Wasser springen

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

## Im Rahmen des Aktionsprogrammes



Gefördert vom



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend



Weitere Informationen:

[www.dsv-jugend.de](http://www.dsv-jugend.de)

[info@dsv-jugend.de](mailto:info@dsv-jugend.de)

Instagram: [@dsvjugend](https://www.instagram.com/dsvjugend)

0561 - 9408340