



Wassergewöhnung für Kinder

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.

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 der Wassergewöhnung, 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 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
 - einatmen, mit geschlossenen 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