

Tipps für den Besuch im Schwimmbad

Ob Sie mit Ihrem Kind alleine ins Schwimmbad gehen oder einen Kurs zur Wassergewöhnung besuchen, denken Sie daran, dass das kühle Wasser zu einer verstärkten Organ- und Kreislauftätigkeit führt. Die Kinder müssen öfter zur Toilette und sind nach dem Schwimmen müde und erschöpft.

Auch Hunger und Durst stellt sich schnell ein. Nehmen Sie deshalb einen leichten Imbiss und ausreichend Getränke mit. Viele Kinder sind fasziniert vom Wasser und würden am liebsten stundenlang darin toben. Beenden Sie das Schwimmen aber spätestens, wenn die Kinder sichtbar frieren oder sich die Lippen blau färben.

Sicherheit geht vor

Auch wenn sich Spiele zur Wassergewöhnung für kleine Kinder eignen, ist das nasse Element unberechenbar. Im Alter bis zu 6 Jahren haben Kinder einen verhältnismäßig großen Kopf. Dadurch liegt der Körperschwerpunkt auf Höhe des Brustbeins. Fällt das Kind im Wasser um, kann es sich nicht so ohne weiteres aufrichten bzw. den Kopf aus dem Wasser heben. Deshalb passiert es immer wieder, dass Kinder im flachen Wasser ertrinken. Bleiben Sie stets in Griffnähe ihres Kindes.

Spiele zur Wassergewöhnung

Erkundigen Sie sich beim Schwimmmeister, welche Schwimmgeräte Sie mit ins Wasser nehmen dürfen. Er leiht Ihnen auch gerne Tauchringe und -reifen aus.

Erste Schritte im Wasser

Durch einfache Bewegungen im Wasser lernen Kinder mit der Kälte, dem Widerstand und dem Auftrieb umzugehen. Hüpfen, Springen oder durchs Wasser gehen sind die ersten spielerischen Elemente um sich an das Wasser zu gewöhnen.

- Im flachen Wasser geradeaus gehen, dann im knietiefen und zuletzt im Hüfhtiefen 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.

An Wasserspritzer gewöhnen

Ein sicherer Schwimmer erschrickt sich nicht, wenn unvermutet Wasser in sein Gesicht spritzt. Viele kleine Kinder unterbrechen sofort ihr Spiel, wenn sie Wassertropfen abbekommen. Mit diesen Spielen lernen die Kinder mit der Nässe umzugehen

- Im Wasser einen Ball oder Wasserspielzeug zuwerfen.
- Einen Schwamm oder ähnliches über dem Kopf auswringen und es „regnen“ lassen.
- Sich vorsichtig gegenseitig nass spritzen, das Kind kann sich dabei auch rückwärts stellen.
- Am Beckenrand festhalten und kräftig mit den Füßen wie bei einer Kraulbewegung spritzen.
- Im Wasser auf den Rücken oder Bauch legen und sich von den Eltern durch das Wasser ziehen lassen.
- Ball auf den Beckenboden drücken und hochschnellen lassen. Welcher Ball springt am höchsten.
- Den Wasserball zwischen die Beine klemmen und versuchen das Gleichgewicht zu halten.
- Das Schwimmbrett unter Wasser drücken und sich darauf stellen. Kann das Kind das Gleichgewicht halten und sich eventuell vorwärts bewegen?

Die Mundatmung lernen

Schwimmer atmen durch den Mund. Das lernt Ihr Kind mit diesen spielerischen Übungen.

- Ball oder Tischtennisball über das Wasser pusten.
- Auf die Wasseroberfläche pusten bis sich das Wasser kräuselt.
- Ein „Loch“ in das Wasser pusten.
- Einatmen, mit geschlossenem Mund untertauchen und die Luft ausblasen.
- Unter Wasser blubbern oder singen. Mögen Kinder noch nicht ganz mit dem Gesicht untertauchen, kommt nur der Mund unter Wasser.

Tauchspiele

Drängen Sie Ihr Kind nicht, wenn es nicht mit dem Kopf unter Wasser tauchen mag. Spielen Sie so lange die anderen Spiele. Auf diese Weise gewöhnt sich Ihr Kind an das Wasser und wird auch irgendwann untertauchen. Die Tauchspiele sind für Kinder geeignet, die auch gerne untertauchen.

- 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.
- Durch die gegrätschten beine der Eltern durchtauchen.
- Rückwärtsrolle im Wasser.
- Unter dem Schwimmbrett durchtauchen.
- Ring vom Beckenboden aufheben.
- Mit den Tauchringen Muster oder Figuren legen. Die anderen raten was gemeint ist.
- Schwimmbrett 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.
- Ein Elternteil wirft das Kind mit Schwung ins Wasser. Oder mit den Händen eine Räuberleiter falten. Das Kind tritt hinein und springt mit Schwung rückwärts ins Wasser.

Bereit für den Folgekurs

Das Kind ist nun soweit und kann auf Empfehlung des Kursleiters für den Folgekurs (Wasserfrosch oder Seepferdchenkurs) angemeldet werden. Hier hat das Kind jede Angst vor Wasser verloren und kann sich ganz auf das Erlernen der Schwimmtechnik konzentrieren.

Kurs – Bedeutung

Wassergewöhnungskurs – Im Wassergewöhnungskurs werden die Kinder in Begleitung eines Elternteils und einer qualifizierten Lehrperson an das Element Wasser gewöhnt. Der „Wgk“ ist der perfekte Einstieg in die Kursfolge. Die Wahrscheinlichkeit, dass Ihr Kind im „Schulkindalter“ gut und vor allem sicher schwimmt steigt enorm. Der Kurs ist für Kinder zwischen 3 – 5 Jahren bestens geeignet.