

Wassergewöhnung ganz einfach zu Hause in der Badewanne oder unter der Dusche!

Liebe Eltern,

falls ihr Kind Angst vorm Wasser hat, haben wir genau die richtigen Übungen für Euch zusammengestellt, die ihr ganz einfach zu Hause in der Badewanne oder unter der Dusche durchführen könnt. Ihr Kind gewöhnt sich dabei sicher und spielerisch an das Element „Wasser“.

Bitte verzichtet bei diesen Spielen und Übungen auf Schwimmhilfen und Schwimmbrillen. Nur so macht Euer Kind echte Wassererfahrungen. Es lernt die physikalischen Eigenschaften des Wassers kennen und findet heraus, dass es vom Wasser getragen wird. Es lässt Wasserspritzer zu und lernt, sich unter Wasser zu orientieren. Außerdem sollten Sie darauf achten, dass sich Ihr Kind nicht die nassen Augen mit den Händen trockenreibt. Besser ist es, wenn es den Kopf fest schüttelt und mit den Augen blinzelt. Auch auf diese Weise verschwindet das Wasser aus den Augen. Diese Erfahrungen und Verhaltensweisen sind im Notfall überlebenswichtig.

Duschparty

Achtet bei jedem Duschen oder Baden darauf, dass eurem Kind das Wasser von oben über den Kopf und das Gesicht läuft. Kleine Eimer, Schüsseln oder Gießkannen motivieren zusätzlich.

Warum?

Das Kind soll früh lernen, Wasserspritzer und Wasser in den Augen zuzulassen. Das ist wichtig, damit es später mit offenen Augen taucht, um sich auch in Gefahrensituationen unter Wasser zu orientieren.

Blubbern

Euer Kind blubbert zunächst mit einem langen Strohhalm Luftblasen in das Wasser. Danach tastet es sich langsam mit einem kürzeren immer näher ans Wasser heran. Zur weiteren Unterstützung kann es z. B. auch einen Tischtennisball vor sich her pusten, bis es schließlich sein Gesicht ins Wasser legt und im Wasser ausatmet.

Warum?

Das richtige Atmen im Wasser gehört zu den Grundfertigkeiten, die jedes Kind beherrschen sollte, bevor es schwimmen lernt. Das ist später ganz wichtig, um ausdauernd zu schwimmen, zu tauchen und um sich nicht zu verschlucken. Das legt den Grundstein für das spätere kraftsparende Gleiten im Wasser.

Haare waschen

Beim alltäglichen Haarewaschen könnt ihr verschiedene Dinge aus dem Alltag als Hilfsmittel in die Badewanne oder die Dusche nehmen. So machen hier vor allem kleine Gießkannen, Becher, Schüsseln oder selbstgemachte Locheimer Spaß. Das Kind gießt sich damit spielerisch selbst das Wasser über den Kopf und lernt, dass Wasser in den Augen nicht schlimm ist – bis es schließlich die Augen sogar ganz geöffnet lässt.

Warum?

Unter Wasser die Augen öffnen zu können, gehört zu den Grundfertigkeiten beim Schwimmen. Das ist insbesondere für die Orientierung unter Wasser wichtig. Mit der Übung trainieren die Kinder, ihren Lidschlussreflex besser zu kontrollieren.

Tauchen

Beim Baden in der Badewanne könnt ihr mit einfachen Mitteln das Öffnen der Augen bei eurem Kind trainieren. Dazu eignen sich zum Beispiel Tauchringe oder -tiere. Wenn ihr die Möglichkeit habt, könnt ihr auch Zahlenkarten ausdrucken, laminieren und euer Kind danach tauchen lassen. Am einfachsten ist es, wenn ihr mit eurer Hand unter Wasser eine Anzahl Finger zeigt, die euer Kind nach dem Auftauchen nennen soll.

Warum?

Unter Wasser die Augen öffnen zu können, gehört zu den Grundfertigkeiten beim Schwimmen. Das ist insbesondere für die Orientierung unter Wasser wichtig. Mit dieser Übung trainiert ihr Kind, die Berührung mit Wasser zuzulassen.



Wassergewöhnungsübungen für das Freibad, den Pool oder Badeseesee.

Strampelkonzert

Setzt Euch mit eurem Kleinen an den Beckenrand oder ins flache Wasser. Dann strampelt kräftig mit den Beinen und wühlt das Wasser richtig schön auf.

Warum?

Durch das spritzende Wasser gewöhnt sich das Kind an den Reiz des Wassers und den Kältereiz. So lässt es nach und nach Wasserspritzer zu und stellt fest, dass die ja nur halb so wild sind.

Abschleppdienst

Euer Kind hält sich an euren Schultern fest. Ihr lauft durchs Wasser und zieht euer Kind hinterher.

Schubkarre

Euer Kind legt sich in Bauchlage auf das Wasser und stützt sich mit den Händen am Beckenboden ab. Ihr nehmt die Beine des Kindes unter die Arme und schiebt es durchs Wasser.

Wasserpumpe

Ihr steht Euch gegenüber und fasst euch an die Hände. Jetzt geht ihr abwechselnd in die Hocke und taucht ab. So entsteht eine Pumpenbewegung.

Hangeln

Haltet euch mit beiden Händen am Beckenrand fest. Die Schultern sind im Wasser. Bewegt euch durch Nachfassen der Hände am Beckenrand entlang. Die Beine dürfen gerne seitlich auftreiben.

Abtauchen

Ihr haltet euch am Beckenrand fest und taucht mit eurem Kind gleichzeitig ab. Jetzt zeigen Sie unter Wasser eine Anzahl an Fingern. Das Kind soll sagen, wie viele Finger sie gesehen haben. Das motiviert, unter Wasser die Augen zu öffnen.

Tischtennis pusten

Ihr geht durchs Wasser und pustet Tischtennisbälle vor euch her.

Abroller

Ihr Kind sitzt am Beckenrand und lässt sich ins Wasser plumpsen. Sie fangen es nicht auf, sondern reichen ihm die Hände erst, wenn es vollständig ins Wasser eingetaucht ist. Das geht natürlich auch aus dem Stand als Sprung ins Wasser.

Seestern

Ihr Kind liegt mit ausgestreckten Armen und Beinen in Rückenlage auf dem Wasser. Auch die Ohren sind im Wasser. Die Blickrichtung geht zur Decke/Himmel. Sie unterstützen Ihr Kind im Rücken und haltet es. Mit ein wenig Übung schwebt es alleine.

Geduld ist das Wichtigste!

Warum haben Kinder Angst vorm Wasser?

Für die Kinder ist das Wasser etwas Unbekanntes. Der plötzliche Wasserdruck ist etwas Neues für sie und sie merken, dass sie sich im Wasser ganz anders fortbewegen können. Außerdem können sie unter Wasser nicht atmen, das führt schnell zur Panik.

Wie kann man mit dieser Angst umgehen?

Sie können schon zu Hause mit der Wassergewöhnung beginnen und als Vorbild dienen. Bewegung im Wasser macht Spaß. Also ruhig regelmäßig ins Schwimmbad gehen und langsam ans Wasser gewöhnen. Am Besten klappt das spielerisch beim Planschen oder anderen Spielen im Wasser.

Was ist zu beachten?

Kann Ihr Kind noch nicht schwimmen, sollten Sie immer in Griffnähe sein! Schwimmhilfen oder Luftmatratzen sind keine sicheren Hilfsmittel. Außerdem schränken sie die Bewegungsfreiheit ein – die Kinder sollen sich ja möglichst frei bewegen können, um das neue Element kennen zu lernen.

Wichtig:

Auch wenn Ihr Kind bereits das Abzeichen „Seepferdchen“ erhalten hat, sollte dies für Sie KEINE Absicherung sein, dass Ihr Kind nun Schwimmen kann und es keine Aufsicht mehr in Schwimmbädern benötigt. **Bitte lassen Sie Ihr Kind niemals aus dem Auge.**

Allgemeine Tipps

- **Machen Sie Ihr Kind möglichst früh mit dem Element „Wasser“ vertraut.**

Das fängt bereits in der Badewanne und unter Dusche an. Es muss für den Kleinen ganz normal sein, dass Wasser von oben kommt und übers Gesicht läuft. Nur so lernt es, den Lidschutzreflex zu überwinden und macht die Augen auch unter Wasser auf. Waschlappen sind nicht förderlich.

Bitte führen Sie diese Übungen bereits regelmäßig vor dem Schwimmkurs durch. So können alle Kinder mit einem ähnlichen Wissenstand starten und wir können uns längere Zeit auf das Festigen der Schwimmbewegungen konzentrieren.

- **Melden Sie Ihr Kind rechtzeitig zu einem Schwimmkurs an.**

Unser Schwimmkurs ist immer sehr schnell ausgebucht. Ab 01. Februar können Sie Ihr Kind für den Schwimmkurs im Juni anmelden. Anmeldungen erfolgen Online, bitte informieren Sie sich hierfür auf unserer Homepage www.wasserwacht-arnstorf.de

- **Bleibt am Ball.**

Gehen Sie regelmäßig mit Ihrem Kind ins Hallenbad, Freibad oder an den See. Es ist natürlich wichtig, dass Sie Ihr Kind konsequent und lückenlos beaufsichtigt.

Beginnen Sie so früh wie möglich, Ihre Kinder ans Wasser zu gewöhnen, um möglichen Ängsten frühzeitig zu begegnen und zu verhindern. Nur so können sie ihr Vertrauen und ihre Fortschritte im Element „Wasser“ festigen. Wie Sie in den vorher genannten Übungen gesehen haben, können Sie dies auch sehr spielerisch und versteckt in das alltägliche Baden und Duschen einbauen.

Kinder lernen viel schneller Schwimmen, wenn sie keine Angst vor dem Wasser haben.