



## So können Sie Ihrem Kind beim Schwimmen lernen helfen

Geben Sie Ihrem Kind Zeit und Gelegenheit für eine **gute Wassergewöhnung**.

Schon in der **Badewanne** kann das Kind (mit Spaß!) probieren

- ins Wasser auszuatmen (zu blubbern).
- mit dem Gesicht unterzutauchen (unter Wasser bis drei zählen).
- sich einen Becher Wasser über den Kopf zu schütten.
- „Wassifant“ zu spielen (den Mund voll Wasser zu nehmen und mit einem Strahl auszuspucken).

Übungen im **Planschbecken**. Ihr Kind kann

- im Wasser laufen, hüpfen, krabbeln (Tiere nachmachen).
- im Liegestütz laufen (für gestreckte Schwimmlage später).
- im Liegestütz laufen mit Gesicht im Wasser.
- im Liegestütz mit Ihnen um die Wette/ bei unterschiedlicher Tiefe laufen.

Tipps fürs **Nichtschwimmerbecken**:

- Lassen Sie ihrem Kind Bewegungsspielraum, wo es selbst stehen kann (nicht tragen!).
- Kind in Bauch- und Rückenlage durchs Wasser ziehen (nicht tragen).  
(zuerst ohne, später mit Beinbewegung)
- „Rakete“ (das Kind stößt sich vom Beckenrand ab, Partner fängt es auf), Abstand allmählich steigern
- Immer, wenn das Kind zu schwimmen beginnt, sollte es sich (von der Wand) abstoßen können.
- Achten Sie auf eine gestreckte Schwimmlage. Geben Sie Hinweise wie „Streck dich weit nach vorne!“ oder „Ellbogen strecken!“.

**Beachten Sie:**

- Auf Augenhöhe bleiben mit dem Kind (es muss sonst zu den Eltern aufschauen und fällt ins Hohlkreuz, liegt nicht mehr richtig im Wasser).
- Nie das Vertrauen des Kindes enttäuschen! Nie einfach die Hände wegziehen um das Kind zu größerer Leistung zu zwingen.
- Nie untertauchen oder ins Wasser schubsen!

Gehen Sie mit Ihrem Kind auch zwischen den Schwimmkursstunden ins Schwimmbad (ohne das Lernen in den Vordergrund zu stellen).

Vermitteln Sie „Wasser macht Spaß“, indem Sie selbst mit ins Wasser gehen und mitspielen.

Vermeiden Sie jeden Druck, erwarten Sie nicht bei jedem Badbesuch einen Lernfortschritt. Lassen Sie Ihrem Kind Zeit für die Erfahrung, dass Wasser trägt, und Zeit Sicherheit zu erwerben.

Und vergessen Sie nicht: Schwimmen macht müde und hungrig!

**Nur ein Kind, das Vertrauen zum Wasser hat und selbst schwimmen lernen will, lernt richtig schwimmen.**