

Schwimmenlernen

Vorbereitende Übungen für Zuhause
DLRG Bad Salzufen



DLRG Bad Salzuflen

vor Ort

Liebe Eltern,

in Zeiten der Pandemie und der Ungewissheit in Bezug auf unsere Schwimmbildung, möchten wir euch mit diesem kurzen und ersten Handbuch eine Stütze sein. Schwimmunterricht muss und soll im Wasser und unter Anleitung einer dafür ausgebildeten Person stattfinden. Aber die Umstände lassen eine Ausbildung Einzelner oder in Gruppen derzeit nicht zu. Die Grundlage für eine erfolgreiche Schwimmbildung kann aber auch bereits zuhause oder unter Aufsicht im Freibad erfolgen! Nachfolgend findet ihr erste Übungen, die auch zuhause durchgeführt werden können. Wir sprechen hiermit primär die Eltern der Kinder im Nichtschwimmerbecken (Gruppe 1-3) an. Die gezeigten Übungen sind auch für erwachsene Nichtschwimmer oder bereits sichere Schwimmer als Auffrischung eine Möglichkeit, wieder mit dem Element Wasser in Kontakt zu treten.

!ACHTUNG!

Auch in einer Pfütze kann jeder ertrinken und deshalb sollte keine Übung von einem Kind ohne Aufsicht erfolgen!

Dieses kurze Handbuch hat das Ziel, kurze Übungen für kleine und große Nichtschwimmer zu zeigen, um sich mit dem Element Wasser in häuslicher Umgebung vertraut zu machen und so den Grundstein für eine erfolgreiche Schwimmbildung zu legen. Darüber hinaus empfehlen wir die folgenden Videos:

- DLRG <https://www.youtube.com/watch?v=RCbXaRfXIOs>
- Schwimmverband NRW: <https://www.youtube.com/watch?v=l47-BbnxFKI>

Bei Rückfragen meldet euch gerne unter:

info@bad-salzuflen.dlrg.de



www.bad-salzuflen.dlrg.de

ein Verein fuer Alle!

DLRG Bad Salzuflen

vor Ort

Übungen unter der Dusche

Bereits unter der Dusche tritt jeder mit dem Element Wasser in Kontakt. Auch hier können wir bereits lernen, wie wir mit dem Element umgehen. Das Offensichtlichste, was hier trainiert werden kann, ist der Lidschutzreflex. Dieser wichtige Reflex lässt uns die Augen unter Wasser aber eben auch unter der Dusche schließen. Wenn Shampoo, Dreck oder Schweiß mit im Spiel sind, ist dies auch sehr sinnvoll, aber innerhalb der Wassergewöhnung sollte gelernt werden, dass es manchmal sinnvoll ist, die Augen trotz Wasser zu öffnen, um so Gefahren zu sehen und sich zu orientieren und nicht buchstäblich blind zu sein.

Lidschutzreflex

Innerhalb des Schwimmunterrichtes wird dies ganz spielerisch mit Spielen, wo Spritzwasser bewusst provoziert wird, trainiert. Zuhause kann der Lidschutzreflex unter der Dusche trainiert werden. Wichtig ist dabei, dass kein Shampoo benutzt wird. 😊 Das Kind kann sich unter die Dusche stellen und soll versuchen, die Augen zu öffnen. Jedes Öffnen der Augen sollte hier direkt gelobt werden. Fangt mit kleinen Schritten an und trainiert so oft es Spaß macht. Ziel soll es sein, dass das Kind den Reflex die Augen zu schließen, überwindet und bei Spritzwasser und später auch beim Tauchen unter Wasser, die Augen öffnen kann.

Je nach Ausgangssituation des Kindes, kann der Fortschritt schneller oder langsamer passieren. Alles ist hier okay, solange sich das Kind freudvoll mit dem Element Wasser auseinandersetzt und durch Ermutigung und Lob, die Angst davor verliert. Wer diese Übung steigern möchte, kann dann mit geöffneten Augen unter der Dusche noch klatschen, um noch mehr Spritzwasser zu erzeugen. Falls die Augen doch einmal brennen sollten, einfach die Augen ganz schnell auf und zu machen, um so den Dreck oder das Wasser aus dem Auge zu bekommen.

Eigenständigkeit der Kinder trainieren

Für den späteren Schwimmkurs ist es von großem Vorteil, wenn das Kind in der Lage ist, sich alleine aus- und anzuziehen und alleine zu duschen. Diese Selbstständigkeit kann auch schon gut zuhause geübt werden.



DLRG Bad Salzuflen

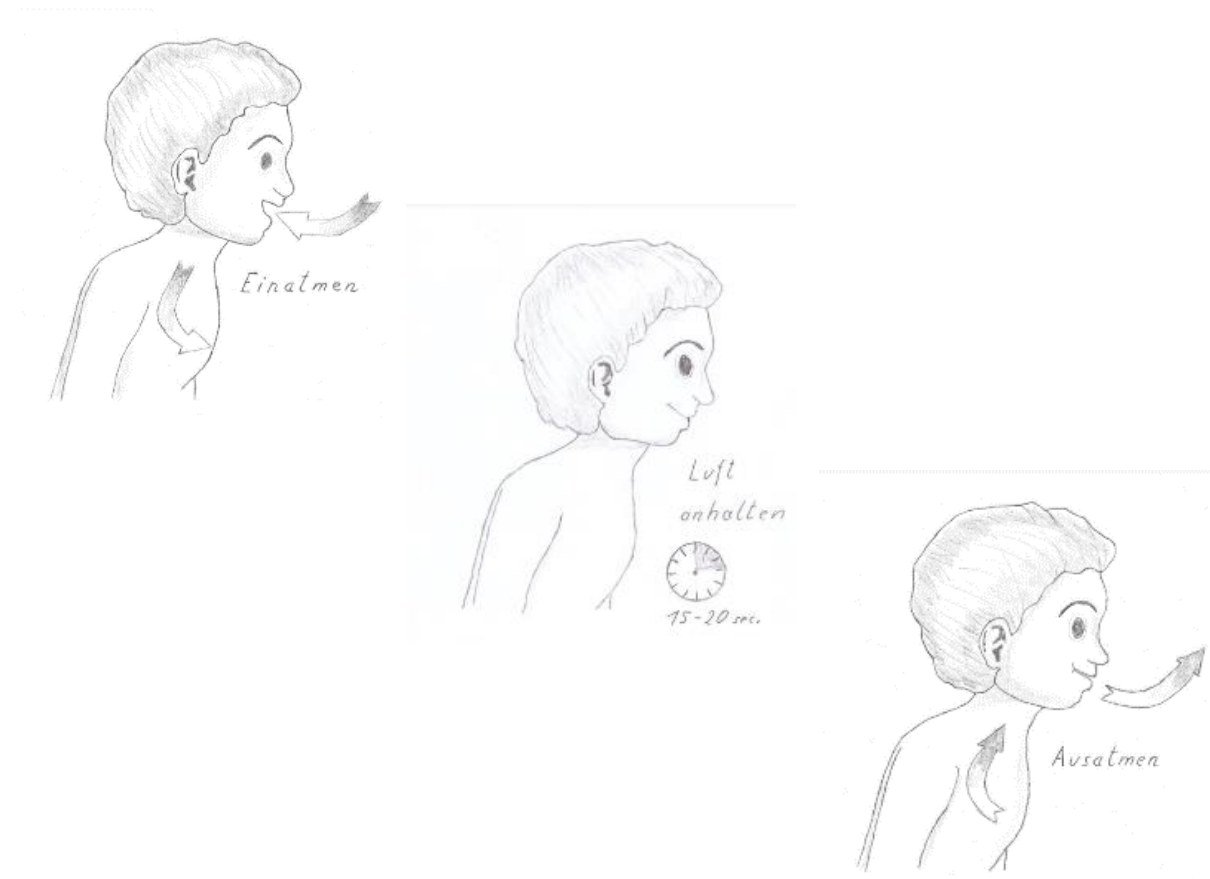
vor Ort

Übungen in der Badewanne/ mit einer Schüssel

Auch in der Badewanne können einige Übungen umgesetzt werden. Wer keine Badewanne zuhause hat, kann im Sommer auch gerne den Pool nutzen oder jetzt im Winter eine große Schüssel mit Wasser befüllen. Hierbei ist es wichtig, dass KEIN Badezusatz genutzt wird. Um dem großen Ziel des Tauchens noch ein Stück näher zu kommen, muss das Kind lernen, dass es unter Wasser die Luft anhalten bzw. die Luft ausatmen muss.

Übung ohne Wasser

Um dies dem Kind bewusst zu machen, kann man bereits ohne Wasser Atemübungen machen. Dabei atmet das Kind ein, hält die Luft für 5-20 Sekunden an und atmet dann wieder aus. Diese bewusste Atmung bereitet dann weitere Atemübungen und das Atmen beim Schwimmen vor. Es kann dabei z. B. mit den Fingern dabei selbst bis zehn zählen. Oder eine Eieruhr gibt ein Signal und die Dauer wird ganz langsam gesteigert.



DLRG Bad Salzuflen

Vor Ort

Übungen mit Wasser

Darüber hinaus sind folgende Atemübungen sinnvoll, welche auch mit einer Schüssel Wasser gemacht werden können. Diese sind vom Einfachen zum Schweren strukturiert.

Ins Wasser pusten

Bei dieser Übung soll das Kind auf die Wasseroberfläche pusten und so ein kleines Loch im Wasser entstehen lassen. Hier dürfen auch gerne Quitscheenten oder andere schwimmende Tiere oder Gegenstände wie z. B. ein kleiner Ball in der Badewanne über das Wasser gepustet werden.



Ins Wasser blubbern

Wenn das Kind souverän auf die Wasseroberfläche pusten kann, kann nun spielerisch ins Wasser geblubbert werden. Dafür bietet es sich an beim Blubbern, also Ausatmen, ins Wasser "muuuuuh" wie eine Kuh zu sagen. So wird die Übung spielerisch für das Kind und macht direkt viel mehr Spaß. Die Menge an aufsteigenden Luftblasen zeigt an, wie stark das Kind ins Wasser pustet.



Aktiv atmen

Wenn das Kind nun souverän ins Wasser ausatmen/blubbern kann, ist es an der Zeit, das gezielte Atmen zu üben. Dabei wird über Wasser eingeatmet und unter Wasser ausgeatmet/geblubbert. Passt hier besonders auf und habt Geduld, da das Kind sich am Anfang verschlucken kann. Sollte das passieren, keine Panik bekommen, durchatmen, beruhigen und wenn alles ok ist, direkt noch einmal probieren.

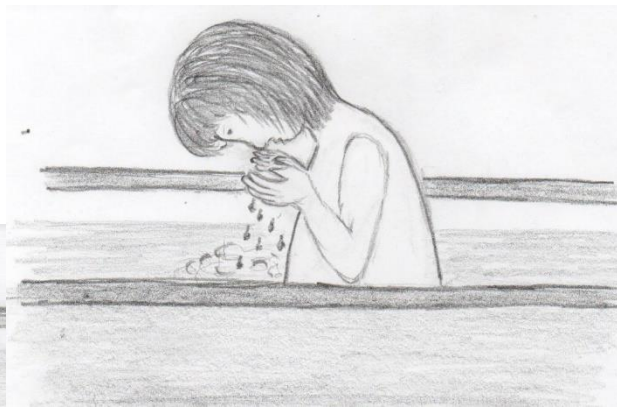


DLRG Bad Salzuflen

Vor Ort

Gesicht waschen

Eine weitere Übung, um spielerisch und Schritt für Schritt mehr Sicherheit mit dem Element Wasser zu erlangen, ist die Waschübung. Diese ist auch in der Badewanne oder mit einer Schüssel umsetzbar. Hier "waschen" die Kinder ihren Kopf Schritt für Schritt im Wasser. Zuerst wird das rechte Ohr und dann das linke Ohr ins Wasser gelegt. Dann leitet Ihr das Kind an, vorsichtig die Stirn ins Wasser zu legen und dabei soll es mit den Händen Wasser auf den Hinterkopf zu „schaufeln“, um diesen auch sauber zu machen. Natürlich darf das Gesicht beim Waschen nicht fehlen! Zum Schluss darf das Kind, wenn es sich traut, den Kopf komplett unter Wasser tauchen. Falls dies noch schwer fällt, kann nur die Nasenspitze ins Wasser getaucht werden. Habt auch hier Geduld und ermutigt das Kind Schritt für Schritt zu mehr.

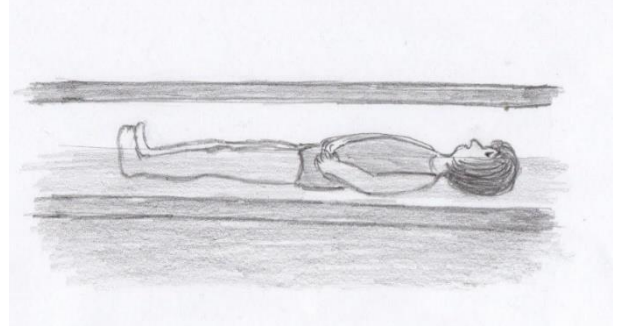


DLRG Bad Salzuflen

vor Ort

Wasserlage in der Badewanne üben

Darüber hinaus kann, je nach Alter, Mut und Fähigkeiten des Kindes, auch die richtige Wasserlage gut geübt werden. Dafür soll der Körper im Wasser schweben und hier das Gleichgewicht gehalten werden. Also probiert direkt einmal aus, ob ihr in eurer Badewanne schweben könnt. Dafür muss der Bauch angespannt werden und mit Körperspannung über die gesamte Länge des Körpers der Bauch an die Wasseroberfläche bewegt werden. Dabei sollte der Popo nicht nach unten absacken. Im Sommer kann die Wasserlage und das Schweben im Wasser auch gut in einem Pool oder im Freibad trainiert werden. Unterstützt euer Kind gerne dabei, die Schwebelage im Wasser zu erlangen, in dem ihr eine Hand unter den Rücken des Kindes legt. Bewusste Körperspannung ist von großer Wichtigkeit für die richtige Wasserlage beim späteren Schwimmen, besonders für das Gleiten.



Viel Spaß beim Ausprobieren unserer Übungen. Teilt uns auch gerne eure Erfahrungen mit. So können wir unser Handbuch ständig verbessern und andere können von euren Erfahrungen profitieren.

Liebe Grüße

Eure DLRG OG Bad Salzuflen

DLRG Bad Salzuflen



Vor Ort

Die Sicherheit muss immer an erster Stelle stehen!

Wir hoffen, dass diese kurzen und einfachen Übungen bereits ein erster Schritt sind, um gemeinsam das Element Wasser zu erkunden. Es sei aber noch einmal ganz deutlich gesagt dass die Sicherheit an erster Stelle stehen muss! Achtet auf eure Kinder und ermutigt sie mit viel Enthusiasmus zu den Übungen. Der Spaß sollte dabei nie verloren gehen. Verliert das Kind den Spaß daran, verliert es im Zweifelsfall auch den Spaß an der Schwimmbildung. Aber wir glauben, Ihr werdet das großartig machen.

Darüber hinaus findet ihr hier noch einige Infos zu den Baderegeln.

- [Baderegeln zum Ausmalen](#)
- [Baderegel lied](#)
- [Baderegeln](#)

 Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e.V.			
<h2 style="text-align: center;">Baderegeln</h2>			
	Kühle Dich ab, bevor Du ins Wasser gehst.		Luftmatratze, Autoschlauch und Gummireifen bieten dir keine Sicherheit.
	Verlasse das Wasser sofort, wenn Du frierst.		Bade nicht, wo Schiffe und Boote fahren.
	Gehe nur zum Baden, wenn Du dich wohl fühlst.		Tauche andere nicht unter!
	Gehe nur bis zum Bauch ins Wasser, wenn du nicht schwimmen kannst.		Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich. Verlasse das Wasser sofort.
	Springe nur ins Wasser, wenn es tief genug und frei ist.		Gefährde niemanden durch deinen Sprung ins Wasser.
	Überschätze deine Kraft und dein Können nicht.		Halte das Wasser und seine Umgebung sauber. Abfälle wirf in den Mülleimer.
	Rufe nie um Hilfe, wenn Du nicht wirklich in Gefahr bist, aber hilf anderen, wenn sie Hilfe brauchen.		Gehe niemals mit vollem oder ganz leerem Magen baden.