

Schwimmenlernen 2

Vorbereitende Übungen mit Wasserfläche

DLRG Bad Salzuflen



DLRG Bad Salzuflen

vor Ort

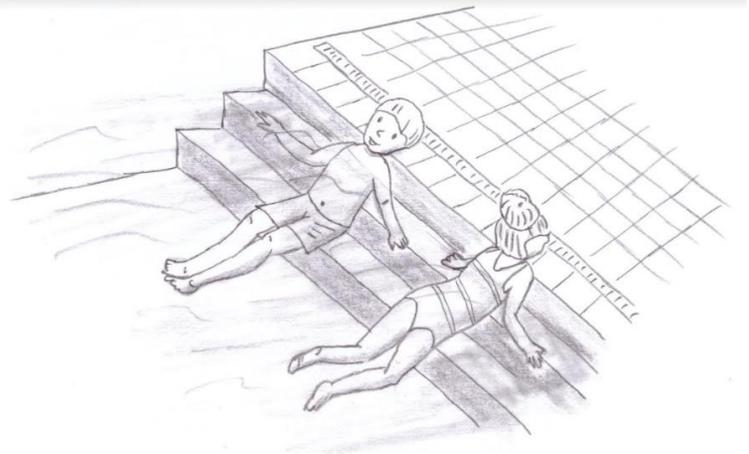
Liebe Eltern,

nach dem ersten Handbuch mit vorbereitenden Übungen für Zuhause, folgt nun der zweite Teil mit Übungen für kleine und große Wasserflächen. Wir hoffen, dieses Handbuch kann euch inspirieren, mit euren Kindern im Pool oder Freibad erste Übungen zu trainieren. Bitte beachtet zu jeder Zeit eure Sicherheit und arbeitet Schritt für Schritt. Ein angstfreier und dennoch respektvoller Umgang mit dem Element Wasser sollte hier das Ziel sein. Die Teillernziele des ersten Handbuchs sind deshalb auch Voraussetzung für die weiteren Übungen in diesem Heft. Wir wünschen euch viel Freude beim Ausprobieren der Übungen und hoffen, euch schon bald wieder im Bad wiederzusehen! 😊 Bei Fragen wendet euch gerne jederzeit an info@bad-salzuflen.dlrg.de.

!ACHTUNG!

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

Dieses Handbuch fokussiert auf die Wasserbewältigung der Schwimmbildung. Die Wasserbewältigung gliedert sich in fünf Teillernziele: Atmen, Tauchen, Springen, Gleiten, Schweben. Diese Teillernziele werden im Folgenden näher beschrieben und Übungen zur Zielerreichung aufgelistet.



www.bad-salzuflen.dlrg.de

ein Verein fuer Alle!

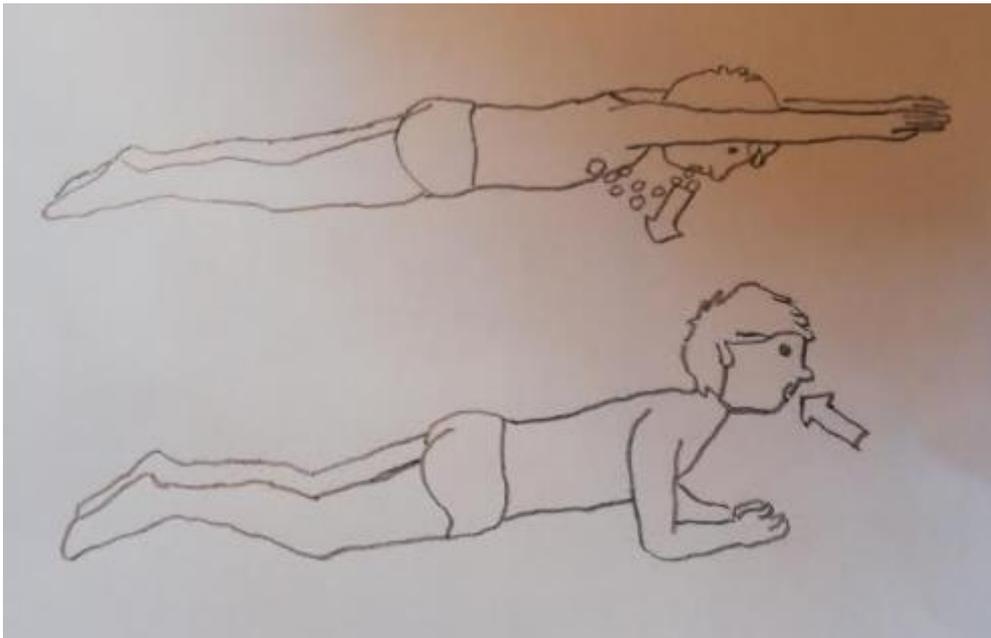
Das Atmen

Bereits im ersten Handbuch haben wir euch erste Übungen für die richtige Atemtechnik beim Schwimmen gezeigt. Trainiert diese simplen Übungen gerne immer wieder, um diese intuitiv werden zu lassen. Nun gehen wir einen Schritt weiter und üben dieses gezielte Atmen im Pool oder Freibad. Diese neue Umgebung mit weniger gewohnten Sicherheitsfaktoren ist am Anfang erst einmal ein großer Schritt, aber euer Kind wird sich mit eurer Hilfe schnell daran gewöhnen.

Im ersten Schritt solltet ihr euch zusammen mit dem Kind an das Wasser gewöhnen und gemeinsam auf die Wasseroberfläche pusten. Dabei kann ein Tischtennisball über die Wasseroberfläche gepustet werden. Wenn das gut klappt, kann gerne zum "Blubbern" also zum Ausatmen unter Wasser übergegangen werden. Das Ziel sollte eine gezielte Einatmung über Wasser und eine gezielte Ausatmung unter Wasser sein. Diese Übungsreihe kann im Stehen, Sitzen oder später im Gleiten erfolgen.

Ziel:

Das Ziel des Teillernziels ist es, dass das Kind gezielt über Wasser einatmet und unter Wasser ausatmet.



DLRG Bad Salzufen

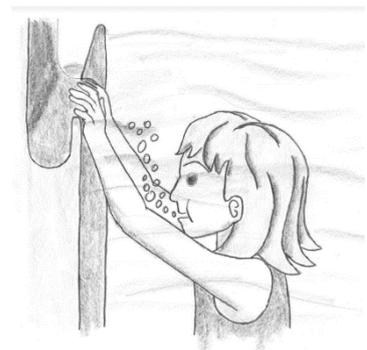
vor Ort

Das Tauchen

Sobald die richtige Atemtechnik gelernt ist, kann mit den ersten Übungen zum Tauchen begonnen werden. Um das Seepferdchen-Abzeichen zu absolvieren, wird unter anderem verlangt, dass das Kind einen Gegenstand aus brusttiefem Wasser holen kann. Um dieses Ziel zu erreichen, sollte auch ganz kleinschrittig angefangen werden. Wer bereits zuhause in der Badewanne oder der Schüssel den Kopf unter Wasser getaucht hat, hat bereits erste gute Schritte hin zum Teillernziel Tauchen geschafft. Wer nun im Freibad oder Pool weiter gehen möchte, kann dies mit einfachen Übungen tun.

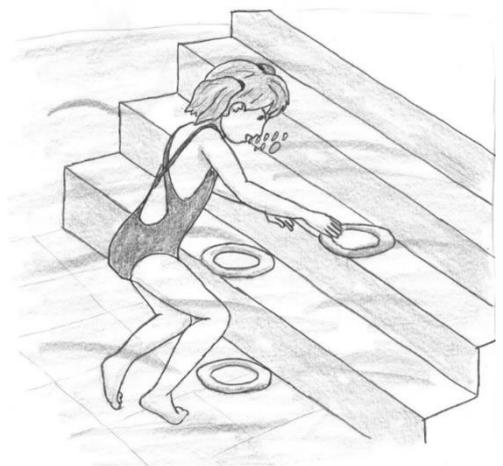
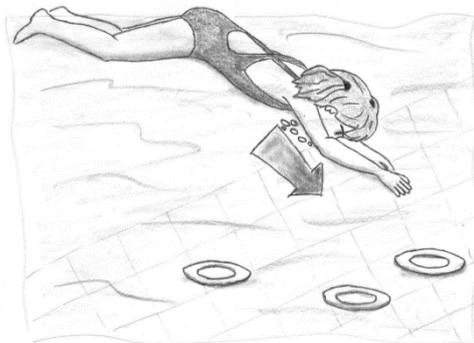
Kopf unter Wasser tauchen

Am Anfang sollte es das Ziel sein, dass das Kind den Kopf unter Wasser tauchen kann. Manchmal ist das schon eine große Hürde. Mit viel Zuspruch und Geduld klappt das aber sehr bald. Hier sollte eurer Kind im besten Fall auch schon versuchen, die Augen unter Wasser zu öffnen. Den Lidschutzreflex weiter zu trainieren ist besonders wichtig, um sich später auch unter Wasser zurecht zu finden und sicher schwimmen zu können. Übungen hierzu können sitzend im Pool zuhause, auf der Treppe in der Schwimmhalle oder am Beckenrand durchgeführt werden. Ermutigt eure Kind auch gerne wieder zur richtigen Atemtechnik und verbindet die Übungen, um das Üben noch interessanter zu gestalten.



Nach Gegenständen tauchen

Wenn ihr euch sicher fühlt und Mut gefasst habt, darf es schon zu den ersten Tauchversuchen kommen. Egal ob im Pool zuhause oder im Schwimmbad kann spielerisch mit Übungen mit Ringen, Tauchtieren oder anderen Gegenständen angefangen werden. Vergesst nicht, dass es Spaß machen soll und nicht alles gleich am Anfang klappen muss. Fangt mit kleinen Schritten im noch nicht ganz so tiefen Wasser an und werdet immer mutiger. Legt den Gegenstand zunächst vor die Füße des Kindes, damit die Orientierung leichter fällt.



DLRG Bad Salzufen

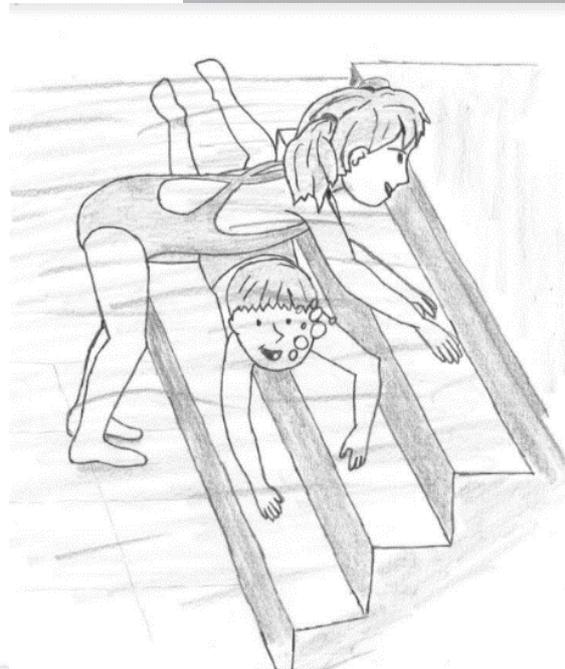
Vor Ort

Unter Wasser tauchen & bewegen

Wenn alle Übungen bereits super funktionieren und ihr euch sicher fühlt, dann solltet ihr mutiger werden und die Luft unter Wasser anhalten. Ihr könnt auch mal versuchen euch auf den Boden zu setzen. Das Kind darf hier auch gerne selbstständig aufstehen und sollte selbstständig lernen, wie es mit dem Element Wasser umgehen muss. Macht euch immer mehr mit dem Element Wasser vertraut und habt Spaß dabei! Werdet gerne kreativ mit den Übungen und erreicht gemeinsam mit eurem Kind weitere Ziele. Später kann gerne versucht werden, durch Beine durchzutauchen.

Ziel:

Das Ziel ist es hier, dass das Kind selbstständig einen Gegenstand aus brusttiefem Wasser holen kann.



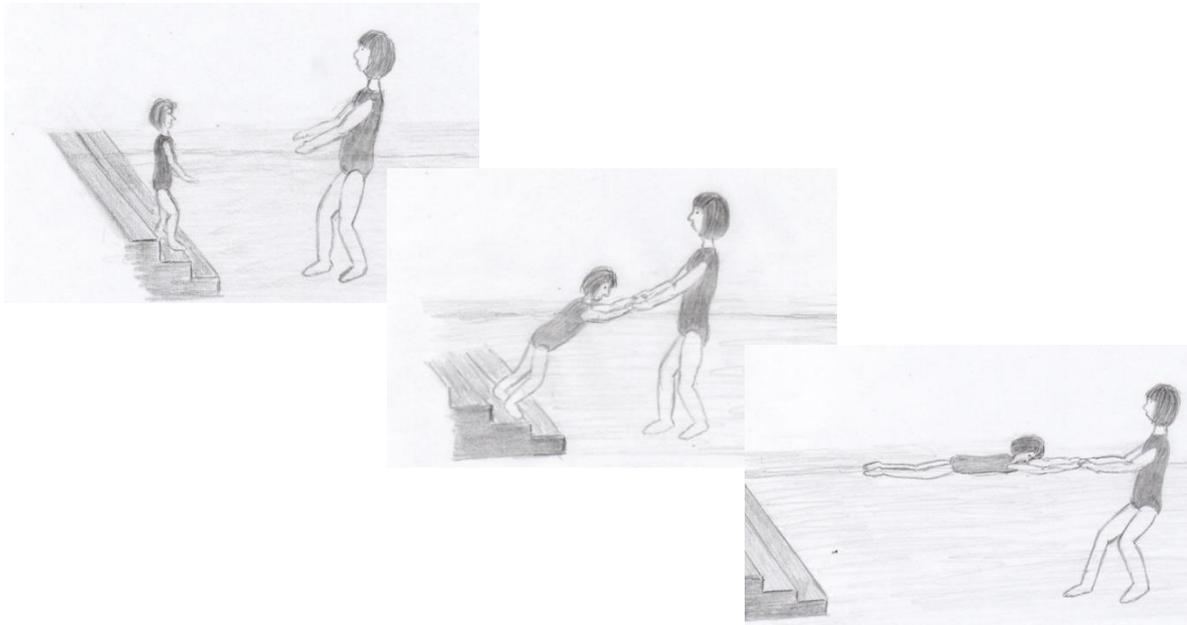
DLRG Bad Salzuflen

vor Ort

Das Springen

Für das Bestehen der Seepferdchenprüfung muss vor dem Schwimmen auch in das Wasser gesprungen werden. Um sich an dieses Ziel langsam heranzutasten haben wir nachfolgend einige Übungen aufgelistet. Überstürzt hier bitte nichts und achtet darauf, dass die Sicherheit eurer Kinder immer an erster Stelle steht!

Um Vertrauen aufzubauen und die ersten Schritte hin zum ersten Sprung vom Beckenrand zu machen, könnt ihr im Wasser starten. Falls ihr eine Erhöhung im Wasser habt, nutzt ihr diese, um im Wasser zum Beispiel von Treppenstufe zu Treppenstufe zu springen. Baut auch Vertrauen auf, indem ihr gemeinsam die ersten Sprünge im Wasser meistert und gebt auch eine helfende Hand.



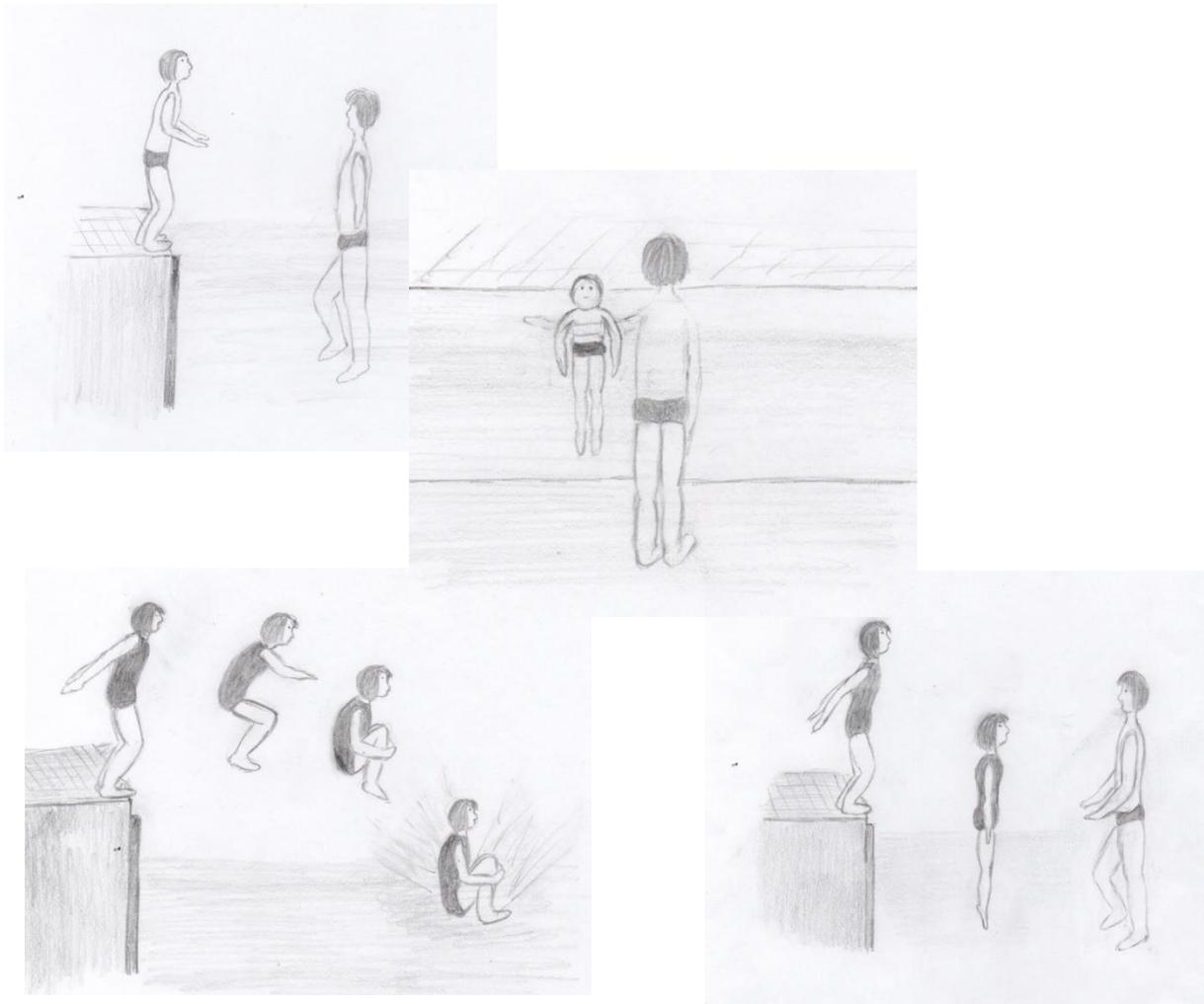
DLRG Bad Salzuflen

vor Ort

Wenn die ersten Sprünge im Wasser gut laufen, dann werdet mutig und startet die ersten Sprünge vom Beckenrand. Hier kann das Kind zuerst sitzen und aus dem Sitzen ins Wasser springen. Sobald dies gut klappt, können die ersten Sprünge aus dem Stehen gewagt werden. Unterstützt und ermutigt euer Kind so gut wie nur möglich. Wenn ihr enthusiastisch seid, dann ist es euer Kind auch. Seid achtsam und fangt eure Kinder auf. Werdet mutig und habt Spaß daran, ins kühle Nass zu springen. Später können dann auch gerne Sprungvariationen probiert werden. Aber Vorsicht – immer fußwärts! (Die Füße berühren das Wasser zuerst.)

Ziel:

Das Ziel ist es, dass das Kind selbstständig und angstfrei, fußwärts aus dem Stand ins Wasser springen kann.



DLRG Bad Salzuflen

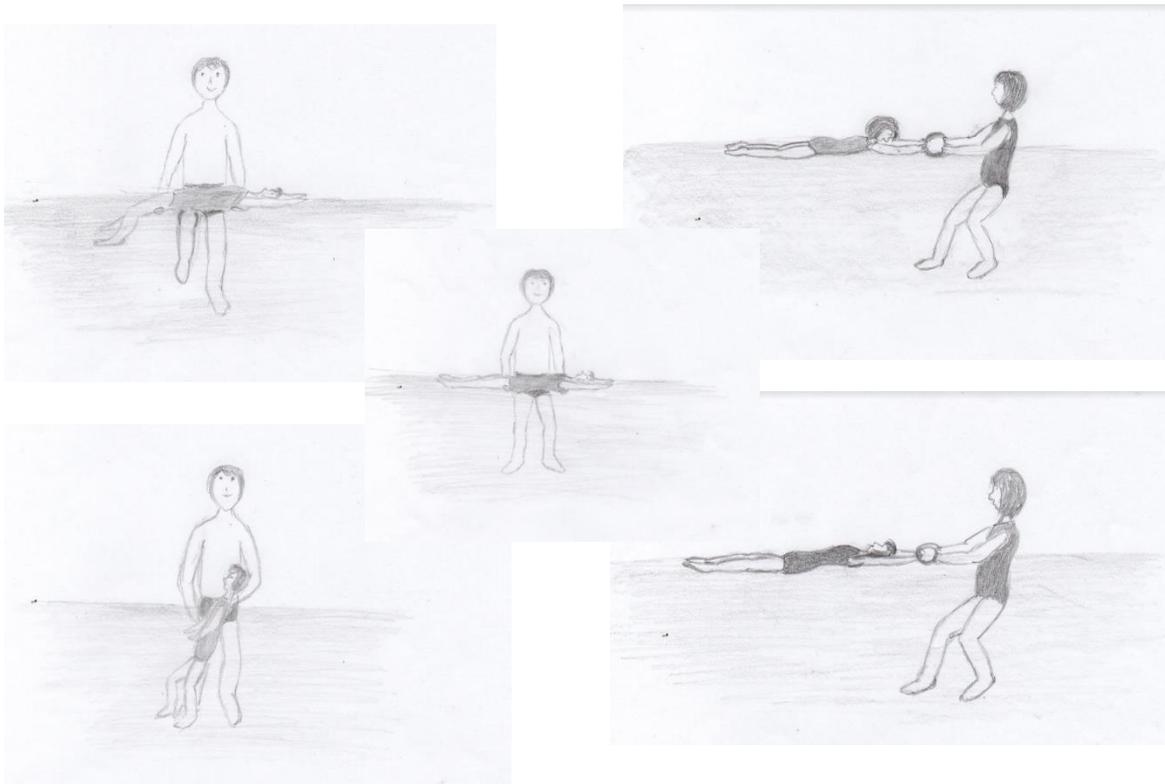
vor Ort

Das Schweben

Die richtige Wasserlage und die damit einhergehende Körperspannung sind von essenzieller Wichtigkeit für die Schwimmausbildung. Ein wichtiges Teillernziel ist deshalb das Schweben. Das Kind soll hier lernen, im Wasser zu schweben und die richtige Wasserlage zu finden. Dafür ist es wichtig zu wissen, dass das Kind lang wie ein Pfeil sein soll. Das bedeutet, so langgestreckt wie möglich auf dem Bauch oder Rücken liegt. Der Bauch muss angespannt sein und der Popo nach oben gedrückt werden. Ihr könnt euer Kind im Wasser auch auf den Rücken legen und nur unter Schultern und Waden stützen. Jetzt soll sich das Kind selbst stabilisieren und den Popo hochdrücken, indem der Bauch angespannt wird. Wenn dies gut umgesetzt wird, kann später auch Bewegung integriert werden. Ihr könnt zum Beispiel euer Kind an den Armen oder am Brett durch das Wasser ziehen und das Kind soll sich dabei auf eine gute, langgestreckte Wasserlage konzentrieren.

Ziel:

Das Ziel ist es, dass das Kind eine gute Körperspannung aufbauen kann und dadurch souverän in die Schwimmlage kommt.



DLRG Bad Salzuflen

vor Ort

Das Gleiten

Nach dem Schweben ist das Gleiten das nächste wichtige Lernziel. Richtiges Gleiten ist die Grundlage für eine gute Wasserlage beim Schwimmen. Je besser die Wasserlage, desto leichter fällt uns das Schwimmen. Achtet auf die korrekte Durchführung der Übungen. Besonders am Anfang bietet sich hier die Hilfe eines Brettes an. Dieses gibt dem Kind Sicherheit und hilft bei der richtigen Wasserlage beim Gleiten. Viele Kinder haben Schwierigkeiten, sich mit beiden Beinen vom Beckenrand abzustößten. Haltet dann euer Kind an der Hüfte fest und gebt es erst frei, wenn beide Füße am Beckenrand bzw. Mauer sind. Die Beine sollten erst angehockt werden. Durch das Abstoßen werden die Beine ganz gestreckt und sollten so bleiben bis sie von allein auf den Boden sacken. Falls Sie zu zweit sind, kann der Partner /die Partnerin sich in einiger Entfernung vor das Kind stellen und es auffangen. Auch wird euer Kind das Gesicht nicht gleich ins Wasser legen, habt daher Geduld und korrigiert einen Fehler nach dem anderen. Überfordern euer Kind nicht.

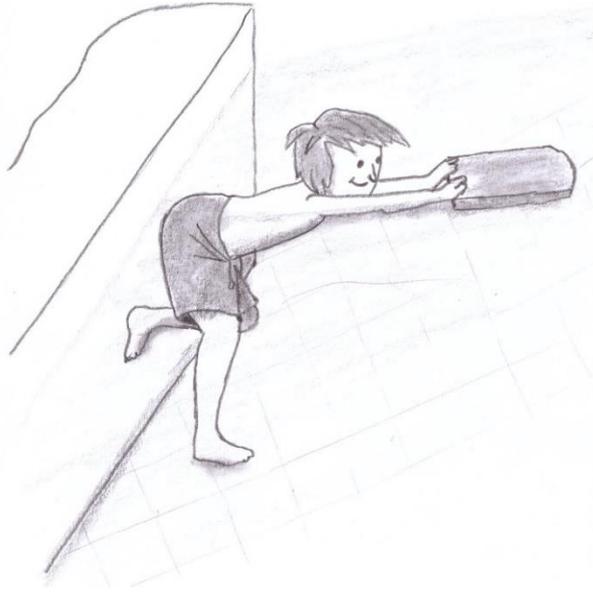
Übungsablauf:



Euer Kind stellt sich am Beckenrand auf, wo das Wasser ihm oder ihr maximal bis zur Brust reicht.

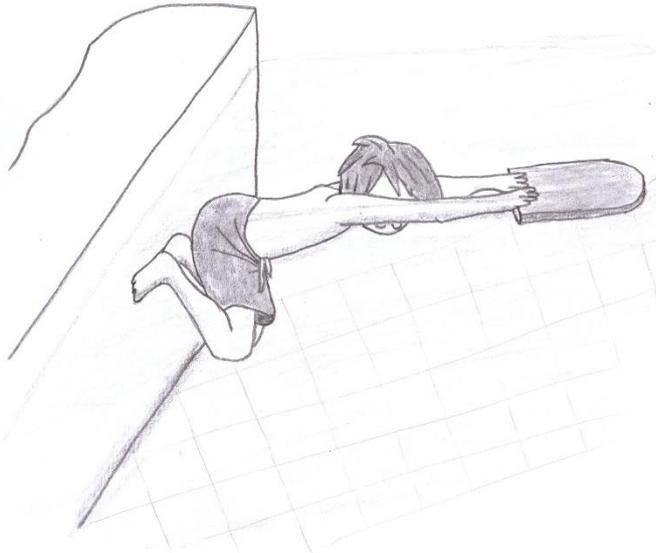
DLRG Bad Salzuflen

vor Ort



Übung 1:

Das Kind beugt sich vor und hält ein Brett weit vor sich. Der Po ist nah an der Mauer. Am Anfang genügt es, dass nur ein Fuß an der Mauer steht. Nach etwas Übung sollte das Kind sich mit beiden Füßen gleichmäßig abstoßen. Bis es das allein kann, kann man das Kind durch Festhalten der Hüfte unterstützen.



Übung 2:

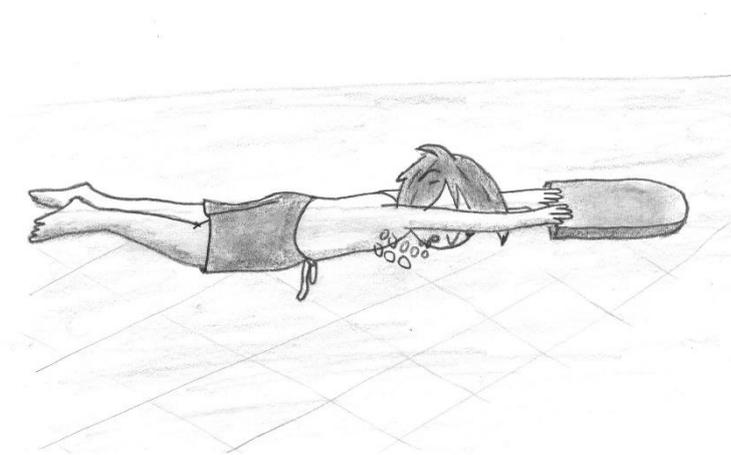
Das Kind holt Luft, legt den Kopf in das Wasser, stellt erst einen Fuß an die Wand, zieht den zweiten Fuß nach und drückt sich dann schnell, kraftvoll von der Wand ab, indem es die Beine schnell und lang durchdrückt.

Übung 3:

Das Kind legt den Kopf mit dem Gesicht auf den Beckenboden gerichtet (Kinn an die Brust) auf das Wasser und führt die Übung nun schneller durch. Arme lang nach vorne, Beine am Beckenrand angehockt und dann kräftig vom Beckenrand abstoßen, sodass es in die richtige Wasserlage gleitet. Ist der Kopf nicht im Wasser wird die Bewegung behindert. Es ist dann keine gestreckte Körperlage möglich.

DLRG Bad Salzuflen

vor Ort



Nur mit dem Gesicht im Wasser und dem gleichzeitigen Ausblasen von Atemluft ist das Gleiten korrekt durchgeführt. Je länger die Strecke ist, die das Kind in ausgestreckter Position mit Gesicht im Wasser zurücklegt, desto besser hat die Übung funktioniert. Nach Gleiten sollte sich das Kind von allein auf den Boden stellen.

- Variieren sie die Übung:**
- Abstoßen, beide Arme zeigen nach vorne
 - Abstoßen, beide Arme sind am Körper angelegt
 - Abstoßen, ein Arm zeigt nach vorne, einer ist am Körper angelegt

Stellt außerhalb des Wassers fest, ob euer Kind sich im Stand richtig strecken kann. Damit es versteht, was damit gemeint ist. Euer Kind sollte die Arme lang strecken können. Die Ellenbogen und Kniegelenke sind bei einer richtigen Streckung durchgedrückt. Die Arme drücken die Ohren zu. Das Kinn liegt nicht auf der Brust und der Kopf liegt auch nicht im Nacken.

Ziel:

Das Ziel ist es, dass das Kind lang gestreckt im Wasser gleiten kann und so selbstständig in der richtigen Schwimmlage bleibt.

Abstoßen in Rückenlage

Eine Erweiterung der Gleitübung ist das Gleiten in Rückenlage. Achtet darauf, dass euer Kind zur Decke blickt. Liegt das Kinn auf der Brust knickt das Becken automatisch ein und es ist keine korrekte Gleitlage möglich. Das Gleiche geschieht, wenn die Arme nicht richtig durchgestreckt sind. Das Kind sollte sich also ganz lang strecken und Körperspannung aufbauen.

Es ist wichtig, dass Ihr Kind das Gleiten beherrscht. Richtiges Gleiten ist eine der Grundlagen für eine gute Schwimmtechnik. Mit einer guten Schwimmtechnik kann man ausdauernd und effektiv Schwimmen.

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 Schwimmausbildung. Aber wir glauben, Ihr werdet das großartig machen.

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

- [Baderegeln zum Ausmalen](#)
- [Baderegelied](#)
- [Baderegeln](#)



Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e.V.

Baderegeln

	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.