



So können Sie Ihrem Kind beim Schwimmen lernen helfen

Liebe Eltern,

Sie möchten, dass Ihr Kind bald schwimmen lernt und möchten ihm dabei helfen. Die Wasserwacht möchte Ihnen einige Tipps geben, wie Sie Ihr Kind mit dem Wasser vertraut machen können.

Das wichtigste Hilfsmittel ist das Vertrauen des Kindes zu den Eltern.

Deshalb,

- tauchen Sie nie Ihr Kind oder ziehen Sie nie die ausgestreckte Hand zurück, die das Kind fassen möchte. Wenn Ihr Kind auf Sie zu schwimmt, gehen Sie nicht zurück, um es zu größerer Leistung zu zwingen.
- halten Sie Körperkontakt.
- tauchen Sie Ihr Kind nicht unter. Es ist wichtig, dass das Kind selbst bestimmen kann, wie tief es und ob es mit dem ganzen Gesicht untertaucht.
- vermitteln Sie, dass Schwimmen Spaß macht. Zielsetzung muss sein „wir genießen das Wasser“ und bauen Sie keinen Leistungsdruck auf. Spielen Sie mit Ihrem Kind im Wasser. Zeigen Sie, dass Ihnen dies gefällt und machen Sie mit den Kindern die gleichen Übungen mit.
- nehmen Sie auch den Druck durch die Sprache heraus (verwenden Sie nicht zu oft „schaffen“ – „Das schaffst du schon!“ oder „Das macht nichts, wenn du es nicht schaffst!“).
- nehmen Sie Ihr Kind, solange es nicht schwimmen kann, nie ins tiefe Wasser mit. Ihr Kind wird dies dann auch allein tun, was gefährlich wird.

Versuchen Sie nicht Schwimmbewegungen zu vermitteln! Das ist Sache von Fachleuten! Sie finden sie z.B. bei der Wasserwacht.

Sie werden viel Freude mit Ihrem Kind im Wasser erleben, wenn Sie folgendes berücksichtigen:

Je jünger das Kind, desto wärmer das Wasser.

Die vertraute Badewanne ist der beste Beginn. Spiele können sein: Blubbern ins Wasser – eine Mund voll Wasser nehmen und Ziel spucken – ein Loch ins Wasser blasen – unter Wasser bis 3 zählen – sich einen Becher Wasser über den Kopf gießen.

Gönnen Sie Ihrem Kind (mindestens bis zum Schulalter) die Zeit, im Planschbecken zu spielen. Ihr Kind kann dort selbstständig mit dem Wasser vertraut werden. Wenn es im Wasser liegend auf den Händen vorwärts stützt, erfährt es perfekt die richtige Wasserlage. Sie können im flachen Wasser im Gehen verschiedene Tiere nachahmen (hüpfen, gehen, krabbeln, ...), Ballspielen.

Im Nichtschwimmerbecken im Schwimmbad können Sie schon erfolgreich vorarbeiten, indem Sie Ihr Kind mit dem Wasser vertraut machen, wenn Sie folgendes beachten:

- Das Kind sollte keine Schwimmhilfen tragen, da dies das Erspüren der Wasserlage verhindert.
- Ziehen nicht tragen! Wenn das Kind sich flach auf das Wasser legen soll, tragen Sie es nicht, sondern ziehen Sie es.
- Die Eltern machen sich klein und sind bis zu den Schultern im Wasser (wenn das Kind zu Ihnen hochschauen muss, fällt es unwillkürlich ins Hohlkreuz und gewöhnt sich eine falsche Schwimm-
lage an)

Überfordern Sie Ihr Kind nicht. Vermitteln Sie: Wasser ist nass, Wasser macht Spaß!