



Alle ins Wasser!

WASSERGEWÖHNUNG ZUHAUSE

Du kannst uns dabei helfen,
deinem Kind das Schwimmen beizubringen.

Schwimmen ist lebenswichtig. Bewegung im Wasser macht Spaß und hält gesund. Während der Corona-Pandemie hatten die Kinder keine Gelegenheit, um Schwimmen zu lernen. Du kannst helfen, indem Du dein Kind zuhause mit dem Wasser vertraut machst. Unterstütze dabei die Neugier deines Kindes.

Wenn sich dein Kind auf das Wasser freut, wird unsere Aufgabe viel einfacher. Eine gute Nachricht: jedes Kind kann Schwimmen lernen. Es braucht ein bisschen Geduld, Vertrauen und vor allem:
Freude und Spaß im Wasser!



Initiative "Osnabrück lernt Schwimmen!"



Bitte befolge dabei diese fünf Regeln:

- Nie mit Zwang üben! - wenn Dein Kind keine Lust mehr hat, legt eine Pause ein oder macht am nächsten Tag weiter.
- Achte auf die Umstände beim Üben - eine entspannte und ruhige Atmosphäre ohne Ablenkung erleichtern das Lernen.
- Sicherheit geht vor - beaufsichtige Dein Kind, wenn es mit Wasser spielt und übt.
- Vom Einfachen zum Schweren - fange mit einfachen Übungen an und habe Geduld. Steigert euch in kleinen Schritten.
- Leite dein Kind an, aber lass es auch mal frei ausprobieren und spielen.

Alles rund um die Wassersicherheit findest Du hier:

<https://www.dlrg.de/informieren/freizeit-im-wasser/sicherheitstipps/>

ÜBUNGEN FÜR ZUHAUSE

Habe Geduld, wenn Du dein Kind an das Wasser gewöhnst. Sprich alle Sinne deines Kindes beim Üben an. Das ist eine gute Reihenfolge für die ersten Schritte:

1. Wasser an Händen und Füßen
2. Wasser an Armen und Beinen
3. Wasser am Körper
4. Wasser ins Gesicht
5. Mund ins Wasser
6. Nase ins Wasser
7. Augen und Ohren ins Wasser
8. Augen unter Wasser öffnen
9. Kopf unter Wasser



Meilenstein: mit offenen Augen unter Wasser gegen den Wasserdruck ausatmen



ÜBUNGEN FÜR ZUHAUSE

Waschbecken, Schüssel, Eimer und Wanne

Zuhause gibt es viele Möglichkeiten, um dein Kind an das Wasser zu gewöhnen.

- Warmes und kaltes Wasser fühlen; rühren, schöpfen, schütten, gießen; gerne mit Spielsachen interessanter machen
- Ausprobieren: was schwimmt, und was geht unter? Gerne mit Spielsachen interessanter machen
- Gesicht waschen, spritzen, klatschen, wirbeln
- Tischtennisbälle pusten
- Wirbelsturm pusten; Loch ins Wasser pusten; Blubberblasen pusten (auch mit Strohhalm)
- Krokodilschnute ins Wasser tunken (Mund und Nase)
- 'Den Fischen zuhören' (Ohr)
- Apfelschnappen
- Wasser behutsam über den Kopf schütten und auspusten
- Wasser über den Kopf schütten und blinzeln, 'Augenklimpern'
- Luft anhalten über/unter Wasser



ÜBUNGEN FÜR ZUHAUSE

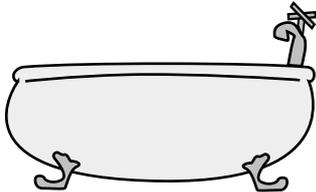
Dusche, Badewanne, Garten

Unter der Dusche lässt sich gut üben.
Verwende bitte keine Waschlappen, Seife
oder Schaum.

- Abbrausen; Reihenfolge beachten!
- Warmes und kaltes Wasser fühlen



Sicherheit geht vor. Lass dein Kind in der
Badewanne niemals unbeaufsichtigt! In der
Badewanne kann dein Kind Tauchen üben.
Das ist für das Schwimmenlernen wichtig.



- Abbrausen; Reihenfolge beachten!
- Untertauchen in Bauchlage
- Untertauchen in Rückenlage
- Untertauchen und blubbern

Draußen gibt es viele Möglichkeiten, um
Erfahrungen mit Wasser zu sammeln.

- Pfütze und Matsch
- Wasserschlauch und Rasensprenger
- Planschbecken
- Wasserspielplätze (z.B. in Bad Iburg)
- Springbrunnen
- Wasserparcours (eigene Zusammenstellung)



ÜBUNGEN IM SCHWIMMBAD

Sicherheit geht vor. Lasse dein Kind im Schwimmbad niemals unbeaufsichtigt! Alle Übungen werden ohne Schwimmbrille durchgeführt. Vermeide unbeabsichtigte Sinkerlebnisse!

- Abschleppdienst (im tiefen Wasser)

Dein Kind hält sich an deinen Schultern fest. Du läufst durchs Wasser und ziehst dein Kind durchs Wasser hinter dir her.

- Schubkarre (im Kinderbecken)

Dein Kind legt sich in Bauchlage auf das Wasser und stützt sich mit den Händen am Beckenboden ab. Du nimmst die Beine des Kindes unter die Arme und schiebst es durchs Wasser.

- Wasserpumpe

(im tiefen Wasser oder flachen Wasser)

Ihr steht euch gegenüber und fasst euch an den Händen. Jetzt geht ihr abwechselnd in die Hocke und taucht mehrfach auf und ab. So entsteht eine Pumpenbewegung.



Initiative "Osnabrück lernt Schwimmen!"

ÜBUNGEN IM SCHWIMMBAD

- Hangeln

(im tiefen Wasser, im flachen Wasser)

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 mitmachen.

- Abtauchen

(im tiefen Wasser, im flachen Wasser)

Ihr haltet euch am Beckenrand fest und taucht gleichzeitig ab. Jetzt zeigst Du unter Wasser eine Anzahl von Fingern. Dein Kind soll nach dem Auftauchen sagen, wie viele Finger es gesehen hat. Das geht auch mit farbigen Gegenständen und motiviert, unter Wasser die Augen zu öffnen

- Tischtennisball pusten

(im Kinderbecken, im flachen Wasser)

Ihr geht durchs Wasser und pustet Tischtennisbälle vor euch her.

- Abroller

(im tiefen Wasser, im flachen Wasser)

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



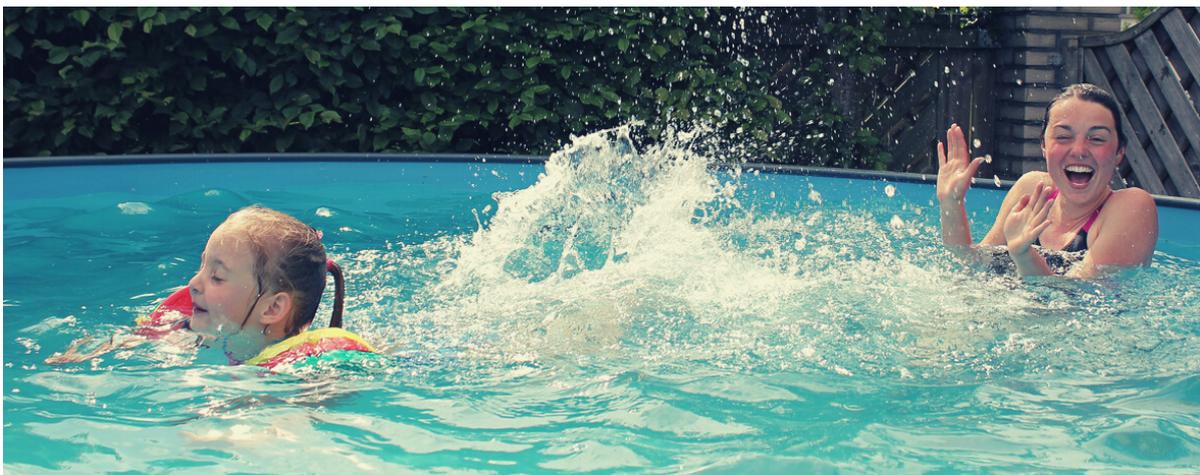
ÜBUNGEN IM SCHWIMMBAD

- Seerose

Dein Kind liegen mit ausgestreckten Armen und Beinen in Rückenlage auf dem Wasser. Auch die Ohren sind im Wasser. Die Blickrichtung geht zur Decke. Du hältst dein Kind mit einer Hand unter seinem Kopf an der Wasseroberfläche. Mit ein wenig Übung schwebt dein Kind von alleine. Die Seerose kann auch in Bauchlage ausgeführt werden.



Meilenstein: mit offenen Augen unter Wasser ausstrecken und schweben



Initiative "Osnabrück lernt Schwimmen!"

WEITERE INFORMATIONEN

Schau dir Fotos der Osnabrücker Bäder an. Vielleicht könnt ihr vor Beginn des Schwimmkurses das Schwimmbad besuchen. Macht euch mit dem Schwimmbad vertraut.

<https://www.stadtwerke-osnabrueck.de/nettebad>

<https://www.stadtwerke-osnabrueck.de/moskaubad>

<https://www.stadtwerke-osnabrueck.de/schinkelbad>

Videos zur Wassergewöhnung und Übungen findest Du hier:

<https://www.swimsports.ch/de/testwesen/grundlagentests/>

Die Tests als Video: <https://youtu.be/YpajcJGziqU>

- Filme:

Arielle, die Meerjungfrau (Disney FSK0)

Findet Nemo (Pixar FSK0), Findet Dorie (Pixar FSK0)

Sammys Abenteuer (Studiocanal FSK0)

- Bücher:

Conni lernt Schwimmen (ISBN 978-3551084163)

Wie Jana ihre Angst vor dem Wasser verliert (ISBN: 978-3944824642)

Meilenstein: "Ich will Schwimmen lernen!"



Gestaltung: Familie Selinger, Katharina Krumma und Max Kofler