

# WASSERGEWÖHNUNG IN DER BADEWANNE



## WARUM?

Die Wassergewöhnung ist der **Hauptbestandteil** des Schwimmunterrichts im ersten **KIDS**-Jahr, der **Stufe 1b**.

### Voraussetzungen um angstfrei schwimmen lernen zu können:

- **angsfreies** bewegen im Wasser
- **nicht in Panik geraten**, wenn versehentlich der Kopf/das Gesicht unter Wasser gerät bzw. Wasser ins Gesicht spritzt

### Nur wer entspannt tauchen kann, kann auch stressfrei das Schwimmen erlernen.

Tatsächlich ist für uns zunächst das **Tauchen** der **erste wichtige Meilenstein** beim Schwimmunterricht. Manche Kinder sind richtige Wasserratten und denen fallen diese Übungen sehr leicht, hier kann vor allem auch das **Babyschwimmen** einen guten Grundstein legen, wo von Anfang an das Tauchen – zunächst noch unter Ausnutzung des angeborenen Tauchreflexes – fest zum Programm gehört. Aber für manche Kinder ist es eine **riesige Herausforderung**, das Gesicht ins Wasser zu tauchen.

Wir möchten euch einige Übungen an die Hand geben, mit denen ihr **spielerisch** in der Badewanne daran arbeiten könnt, dass **eventuell vorhandene Angst** vor „Wasser im Gesicht“ und vor dem Untertauchen **abgebaut** wird. Ein **zusätzlicher positiver Aspekt**: das **Haarewaschen** wird wesentlich **einfacher** werden!



## WANN UND WIE?

In der **KIDS** starten wir mit diesen Übungen in der **Stufe 1b**, also mit den **4-jährigen**. Die **einfachen Varianten** könnt ihr aber bereits im Alter von **2 Jahren** versuchen. Wichtige Themenbereiche hierzu sind:

**Zeit / Wiederholung:** Nehmt euch **Zeit** für die Übungen, macht sie auf **Etappen**. Manchmal klappt es auch gar nicht, dann einfach beim nächsten Mal **wieder probieren** und **dran bleiben**. Wir hatten schon Kinder, die im ganzen ersten Jahr sich nicht getraut haben, unterzutauchen, aber irgendwann überwinden sie sich doch, und dann geht es mit dem Schwimmen auf einmal ganz schnell.

**Schwimmbille:** Versucht unbedingt, die Kinder **ohne Schwimmbille** üben zu lassen. Sie müssen lernen, dass Wasser im Gesicht und auch in den Augen nicht schlimm ist. Bitte dann auf Seife/Schaum verzichten! Irgendwann werden sie so mutig sein, und auch die **Augen unter Wasser öffnen** können. Bei uns dürfen sie dann mit Brille schwimmen, wenn es richtig ans „Schwimmen“ und „Technik verbessern“ geht, in der Regel ab der 1. Klasse. Aber auch das **Erlernen des Schwimmens** sollte **ohne Brille** passieren. **Ausnahmen** könnten **allergische Reaktionen** sein, dann kommt bitte unbedingt auf uns zu.

**Selbstständigkeit:** Auch das **Ausziehen** gehört zum Baden dazu. Unsere Vierjährigen Kinder in der **KIDS** können das **nach kurzer Zeit** und auch beim **Anziehen** brauchen sie dann vielleicht **mal Hilfe** mit widerspenstigen Socken oder verhedderten Unterhemden, aber der Rest klappt schnell alleine. Also lasst sie das **daheim so oft wie möglich versuchen**, wenn es auch mal länger dauert.



## DIE ÜBUNGEN

### ÜBUNG 1 – BLUMEN GIESSEN

Dies ist eine **gute Übung zum Einstieg** in die Wassergewöhnungsspiele. Wir haben mit **Schminkfarbe** (Kajal geht auch gut) **Blümchen** auf die **Arme** und den **Bauch** gemalt. Das Kind soll sie mit Hilfe eines **Bechers** oder einer Gießkanne „gießen“.

Die **Blümchen** können dann **immer näher Richtung Kopf** wandern und ganz mutige Kinder haben später auch eine imaginäre Blume „auf dem Kopf“. Hierbei zunächst am **Hinterkopf** beginnen und erst **gar kein Wasser**, dann **ganz wenig Wasser** übers Gesicht laufen lassen.

**Sich selbst mit Wasser zu übergießen kann mehr Überwindung kosten, als wenn Mama/ Papa das macht.**



### ÜBUNG 2 – SICH WASCHEN

Zunächst mit einem **gut ausgedrückten Waschlappen** Arme, Oberkörper und dann auch Gesicht **abwaschen**, dann darf der Lappen **zunehmend nasser** sein. Schließlich so, wie sich die Erwachsenen manchmal waschen, das Wasser **mit den Händen ins Gesicht** „werfen“.

**Bevor** diese letzte Stufe zum Einsatz kommt, ist es geschickt, wenn die Kinder schon mit **Übung 3 – Blubbern unter Wasser** vertraut sind, zumindest schon die **Luft bewusst anhalten**, bevor das Wasser kommt.



### ÜBUNG 3 – BLUBBERN UNTER WASSER

Das Blubbern unter Wasser ist die **Hinführung zur richtigen Atemkontrolle**, die es zunächst braucht, um dann auch **reflexartig die Luft anzuhalten**, wenn getaucht wird. Sie ist aber später auch ganz wichtig, wenn es ans **sportliche Brustschwimmen und Kraulen** geht.

- Stufe 1:**
- mit einem **langem Strohhalm** ins Wasser blubbern – deutlich **über dem Wasser Luft holen** (Das können die Eltern neben der Wanne mitmachen.)
  - den **Mund weit öffnen** und **tief Luft holen**
  - **fest** in den Strohhalm **pusten** – die **Blubberblasen** sind zu sehen

Dass der **rhythmische Wechsel** zwischen Luft holen und pusten **gut eingeübt** wird, sollte dies ruhig **mehrmals hintereinander** geübt werden (ca. 5x am Stück – dann Pause, Gefahr der Hyperventilation!).

- Stufe 2:**
- Strohhalm immer **weiter abschneiden** – das **Gesicht** kommt so dem **Wasser immer näher**
  - Halm ist **ganz kurz** – Wasser kann nun auch schon mal etwas **ins Gesicht spritzen**

- Stufe 3:**
- **ohne Strohhalm über** dem Wasser tief Luft holen
  - **Gesicht** soweit ins Wasser bringen, dass der **Mund unter Wasser**, die **Nase** aber noch **über Wasser** ist
  - **direkt mit dem Mund** ins Wasser blubbern

Das kostet viele Kinder schon **Überwindung**, wird aber meist dann doch geschafft, weil Nase und Augen noch „draußen bleiben“.

Die nächste Stufe, das „sich schneuzen“, wird vermutlich die **meiste Zeit** und **Überwindung** kosten, ist aber ein **wichtiger Meilenstein!** Wir erklären den Kindern immer:



„Wenn Luft aus der Nase raus kommt, kann kein Wasser rein kann.“

Wer das verinnerlicht hat, wird sich nie mehr beim Sprung ins Wasser die Nase zuhalten müssen und hat **beim Tauchen** (ganz wichtig!) die **Hände frei**.

**Vor Beginn** der Übung bitte die **Nase putzen**, vor allem zur Schnupfenzeit!

**Stufe 4:** Schritt 1 – **über** Wasser:

- deutlich über den **Mund einatmen**
- **Mund schließen**
- **kräftig über die Nase ausatmen**

Schritt 2 – **unter** Wasser:

- **kräftige Mundeinatmung über** dem Wasser
- **Mund schließen** und anfangen **kräftig über die Nase auszuatmen**
- dabei das **Gesicht** soweit **unter Wasser** bringen, bis die **Nase im Wasser** ist
- die **Blubberblasen** sollten aus der Nase kommen

Als letzte Stufe folgt die Königsdisziplin – die **Augen unter Wasser öffnen**.

**Stufe 5:** • das **Gesicht** ins Wasser tauchen

- die **Augen öffnen**
- den **ganzen Kopf** ins Wasser tauchen
- **Augen offen lassen** und z. B. Mamas Finger unter Wasser zählen oder die Farbe eines unter Wasser gehaltenen Duplosteins erkennen



### **ÜBUNG 4 – KROKODIL UND SEESTERN**

Ein **Krokodil** bewegt sich im Wasser in **Bauchlage**, also in der Lage, in die wir uns beim **Brustschwimmen** begeben müssen – auf den **Bauch** liegen und mit den **Armen** abstützen.

Der **Seestern** (früher „Toter Mann“) bedeutet dann die **Rückenlage**. Im Schwimmbad würden wir dann noch die **Arme** und **Beine** weit von uns **strecken**. In der **Badewanne** kann man so schon mal **spielerisch den Auftrieb** in der **Krokodil- und Seesternlage** erfahren.

**Auftrieb:**

- **wenig Wasser** in der Wanne füllen – Kopf und Rumpf liegen auf dem **Wannenboden** auf
- Wanne nach und nach **mit Wasser befüllen** – **Arme** und **Beine** treiben zur **Oberfläche**

Das kann schon eine **gute Vorerfahrung** sein, wenn wir später ins tiefere Wasserbecken gehen. Das erfordert nämlich ganz schön **Überwindung**, sich **aus dem Stand** in die **Rückenlage** zu begeben.

**Atmung experimentieren:** • in **Rückenlage** tief in **Brust** und **Bauch einatmen** – mehr **Auftrieb**

- **Luft** fast vollständig **ausatmen** – **Körper** sinkt wieder ab

Das **KIDS-Team** wünscht Euch viel Spaß beim **Üben!**