

Tipps für die Vorbereitung auf den Schwimmkurs

Üben Sie das selbständige Duschen und Haare waschen. Vielleicht muss Ihr Kind dazu erst mal lernen, sich Wasser übers Gesicht laufen zu lassen. Dazu kann es sich beispielsweise einen nasen Waschlappen oder einen Schwamm über dem Kopf auswringen oder einen Becher Wasser über sich leeren. Fürchtet sich das Kind vor der Dusche, kann es hilfreich sein, es neben den Wasserstrahl zu setzen und es nach Spielsachen greifen zu lassen, die unter der Dusche liegen. Und das Wichtigste bei allen Duschversuchen: Sorgen Sie für eine angenehme Wasser- und Umgebungstemperatur, damit das Kind nicht friert.

Ermutigen Sie Ihr Kind, den Kopf unter Wasser zu tauchen. In der Badewanne (ohne Badezusatz) kann es versuchen, möglichst lange unter Wasser zu bleiben, während Sie die Sekunden zählen. Im Schwimmbad probiert es vielleicht, bis zum Boden des Kinderbeckens zu tauchen. Wenn Ihr Kind schon etwas erfahrener ist, können Sie es nach Gegenständen tauchen lassen. So lernt es, die Augen unter Wasser offen zu halten.

Probieren Sie im Kinderbecken verschiedene Fortbewegungsarten aus: Hüpfen wie ein Frosch, mit Riesenschritten gehen, auf den Zehenspitzen vorwärtskommen, im seichten Wasser liegend auf den Händen kriechen wie ein Krokodil, etc. Lassen Sie Ihr Kind auch Erfahrungen im tieferen Wasser machen, zum Beispiel, indem Sie es auf eine Badenudel gestützt ziehen.

Lassen Sie Ihr Kind die richtige Atemtechnik beim Schwimmen üben, indem es durch den Mund oder die Nase ins Wasser ausatmet und dabei lustige Blasen produziert. So gewöhnt es sich auch allmählich an die Spritzer, die beim Schwimmenlernen halt einfach dazugehören.

Auch das Abstoßen vom Beckenrand ist eine wichtige Voraussetzung für das Schwimmenlernen. Stellen Sie sich dazu ein paar Schritte entfernt von Ihrem Kind auf und fordern Sie es auf, zu Ihnen zu gleiten. Dies geht am besten, wenn es das Gesicht ins Wasser hält und die Arme wie ein Pfeil vorstreckt. Erinnern Sie Ihr Kind daran, dabei die Augen offen zu halten und die Luft beim Ausatmen auszublubbern.

Ihr Vorbild macht den Unterschied: Wenn Sie selber sehr skeptisch den großen Zeh ins Wasser tauchen und dann fröstelnd am Rand sitzen, wird Ihr Kind kaum Vertrauen zum Wasser fassen. Steigen Sie gemeinsam ins Becken und entdecken Sie auf spielerische Weise, wie viel Spaß man im Wasser haben kann.

Bei all diesen Übungen ist eines ganz besonders wichtig: Ihr Kind soll in erster Linie **Spaß haben im Wasser und lernen, dem Element zu vertrauen.** Zwingen Sie es nicht, etwas zu tun, was es noch nicht tun will und üben Sie keinen Druck aus, wenn etwas nicht klappen will. Die richtigen Techniken wird es unter Anleitung des Schwimmlehrers oder der Schwimmlehrerin ganz bestimmt lernen.