

Überblick zur Wassergewöhnung um das wichtige Thema Selbstrettung.

Glückwunsch Ihr seid dabei!

Wassergewöhnung mit Elternbegleitung: Kurzer Überblick

Unser Kurs zur Wassergewöhnung mit Elternbegleitung ist ein spielerischer und schrittweiser Weg, um Kinder mit dem Element Wasser vertraut zu machen und Ängste abzubauen.

Fokus: Spielerisches Erleben und Vertrauen

Kein Schwimmunterricht: Im Vordergrund steht das spielerische Kennenlernen des Wassers und seiner Eigenschaften (Auftrieb, Widerstand, Temperatur).

Eltern als Vorbild und Stütze: Ihr begleitet euer Kind aktiv im Wasser, gebt Sicherheit und seid das wichtigste Vorbild.

Wichtige Lernziele und Übungen (Grundfertigkeiten)

Die Übungen vermitteln folgende Grundfertigkeiten, die für das spätere Schwimmenlernen und die Sicherheit im Wasser essenziell sind:

Atmen/Blubbern: Bewusstes Ausatmen unter Wasser.

Orientieren: Wasser im Gesicht tolerieren, Augen unter Wasser öffnen.

Tauchen: Kurzes Untertauchen des Kopfes.

Schweben: Ruhiges Liegen im Wasser in Bauch- und Rückenlage.

Springen/Fortbewegen: Angstfreies Springen ins Wasser, spielerische Fortbewegung.

Ergänzung: Erste Selbstrettungskompetenzen

Ein zentraler, lebenswichtiger Bestandteil der Wassergewöhnung ist das Training erster Selbstrettungsfertigkeiten. Das Ziel ist, dass das Kind im Falle eines unerwarteten Hineinfallens ruhig reagiert und sich selbst helfen kann:

Auf dem Rücken liegen: Das Kind lernt, sich nach einem unerwarteten Hineinfallen schnell vom Bauch auf den Rücken zu drehen (Rückenlage ist die Ruhe- und Atemlage).

Festhalten: Das Kind übt, nach dem Untertauchen oder dem Drehen selbstständig den nächstgelegenen Rand zu suchen und sich dort festzuhalten.

Randausstieg: Je nach Alter und Kraft übt das Kind, sich aus eigener Kraft aus dem Wasser auf den Rand zu ziehen.

Wichtig: Diese Übungen werden spielerisch und altersgerecht vermittelt, um die Kinder nicht zu überfordern. Sie dienen dazu, im Ernstfall Panik zu vermeiden und die Zeit bis zur Hilfe zu überbrücken.

Eure Rolle als Eltern

Seid entspannt und geduldig: Zwingt euer Kind nie zu etwas, vor dem es Angst hat.

Macht mit: Eure Freude am Wasser überträgt sich auf das Kind.

Sicherheit zuerst: Achtet auf die Regeln im und am Wasser.

Die Wassergewöhnung schafft eine solide Basis für die Sicherheit im und am Wasser.

Ich freue mich auf Euch!