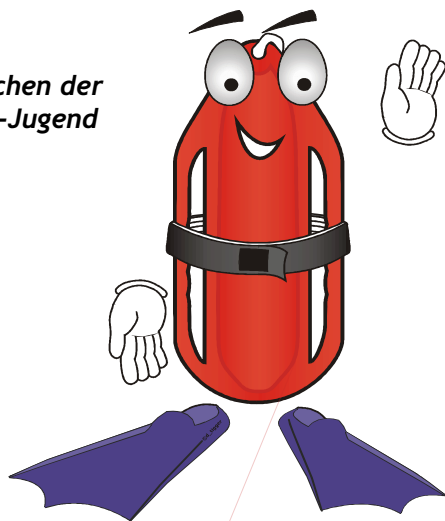


Überreicht von  
**Flossy**  
dem Maskottchen der  
Wasserwacht-Jugend



nur schwimmen  
ist schöner



## Ihr Kind soll schwimmen lernen? Sie möchten ihm helfen?

**Das beste Alter** für einen Schwimmkurs ist das Jahr der Einschulung oder die Jahre danach.

**Wassergewöhnung** im (für das Kind) schulertiefen Wasser durch Spaß und Spiel  
Motto „Wir genießen das Wasser!“

**Gehen Sie regelmäßig mit Ihrem Kind ins Bad** (wenn möglich, in ein Spaß- oder Erlebnisbad).  
Nehmen Sie Freunde mit, das gibt Ansporn.

**Hilfsmittel**  
Ball, Reifen, Armringe (anfangs), Schwimmbrett, Tauchring, Schale mit Wasser und kleiner Ball oder Apfel, Tischtennisball, Seil  
(viele dieser Hilfsmittel stehen in Bädern zur Verfügung. Fragen Sie den Schwimmmeister).

## Wichtige Tipps für die Eltern

Gewöhnen Sie Ihr Kind spielerisch an das Element Wasser.

Geben Sie Sicherheit und Vertrauen.  
Üben Sie keinen Zwang aus.

Machen Sie sich klein und knien Sie wenn nötig bis zu den Schultern im Wasser.

Lassen Sie ihrem Kind Bewegungsspielraum, wo es selbst stehen kann (nicht tragen).

Ziehen Sie nie Ihre ausgestreckte Hand weg.

Weichen Sie selbst nicht zurück, um Ihr Kind zu größeren Leistungen zu zwingen.

Halten Sie wenn nötig Körperkontakt.

Verzichten Sie baldmöglichst auf Schwimmhilfen wie Ringe, Flügel, usw.

Nehmen Sie Ihr Kind nie mit ins tiefe Wasser.

Versuchen Sie nicht, selbst Schwimmtechnik / Schwimmbewegungen zu vermitteln.

## Vorbereitende Übungen für das Kind

### Übungen in der Badewanne

Blubbern ins Wasser, dabei mit Mund und Nase ins Wasser eintauchen.

Sich einen Becher Wasser über den Kopf gießen oder duschen mit Handbrause.

Finger zählen unter Wasser (sehen!).

Ohren unter Wasser (hören!).

### Übungen im Freien

Spritzen mit dem Gartenschlauch oder mit der Gießkanne.

Sich in ein Platschbecken setzen und bewegen.

### Übungen im Schwimmbad

Flach ins Wasser legen und ziehen an den Händen (nicht tragen!).

Zuwerfen von Ball, Ring, u.ä.

Heraufholen von Gegenständen aus schulertiefem Wasser.

Hängen an Schwimmkörpern, dabei ziehen durch das Wasser.

Springen und rutschen.

Im schulertiefen Wasser gehen und dabei Tischtennisball mit dem Mund voran blasen.