

Mit Kindern „Homeswimming“ in Zeiten von Corona

Warum das Ganze?

- seit Monaten geschlossene Schwimmbäder
- keine Schwimmbildung seit 1 Jahr
- laufende Kurse mussten pandemiebedingt sofort unterbrochen werden
- übervolle Wartelisten für die Schwimmkurse
- Sommer steht vor der Tür...
- Wie ist ein Schwimmkurs bei der DLRG gegliedert?

Wie ist ein Schwimmkurs bei der DLRG gegliedert?

- Wassergewöhnung
- Wasserbewältigung
- Schwimmtechnik

Helfen Sie uns bei der Wassergewöhnung!

Somit ermöglichen Sie Ihrem Kind einen deutlich schnelleren Einstieg in die Schwimmbildung.

Unsere Bitte vorab

- Bauen Sie keinen Druck auf.
- Ihr Kind soll Spaß und Freude am Element Wasser haben.
- Ermutigen und Loben Sie Ihr Kind.
- Lassen Sie Ihr Kind das Element Wasser spielerisch erleben.
- Üben Sie kleinschrittig. Dies macht es leichter und führt schneller zu Erfolgen.
- Nehmen Sie sich fürs Baden und Duschen immer Zeit. Kein Stress

Möglichkeiten für ZUHAUSE

- Gesicht waschen (auch Augen)
- Wasser ins Gesicht laufen lassen
- Unter Wasser die Augen öffnen
- Spritzwasser

insbesondere für die BADEWANNE

- Kopf unter Wasser
- unter Wasser Luft auspusten (z.B. mit Stohhalm)
- unter Wasser die Augen öffnen (z.B. mit Tauchtieren)

Schauen Sie mal hier vorbei: <https://youtu.be/RCbXaRfXI0s.de>

Das Alles bitte ohne Shampoo und Badeschaum, sonst könnte es Tränen geben . Bitte auch keine Schwimmbrille, ... verwenden



Möglichkeiten im SCHWIMMBAD

- Gesicht waschen
- Wasser ins Gesicht spritzen
- Kopf unter Wasser
- unter Wasser Luft auspusten
- unter Wasser die Augen öffnen
- nach Gegenständen tauchen
- vom Beckenrand springen
- auf dem Wasser schweben in Rückenlage (zunächst mit Hand am Rücken unterstützen)
- Kind durchs Wasser ziehen (Gleiten üben)



WASSERSPIELE zum Nachmachen

- **Abschleppdienst**

Ihr Kind hält sich an Ihren Schultern fest. Sie laufen durchs Wasser und ziehen Ihr Kind durchs Wasser.

- **Wasserpumpe**

Ihr stehen Ihrem Kind gegenüber und fassen es an den Händen. Nun gehen Sie abwechselnd in die Hocke und tauchen ab. So entsteht eine Pumpenbewegung.

- **Abtauchen**

Sie halten sich am Beckenrand fest und tauchen gleichzeitig mit Ihrem Kind ab. Jetzt zeigen Sie unter Wasser eine Anzahl von Fingern. Ihr Kind soll sagen, wie viele es gesehen hat. Das motiviert, unter Wasser die Augen zu öffnen.

- **Tischtennisball pusten**

Sie gehen gemeinsam durchs Wasser und pusten Tischtennisbälle vorm Gesicht her.

- **Seestern**

Ihr Kind liegt mit ausgestreckten Armen und Beinen in Rückenlage auf dem Wasser. Auch die Ohren sind im Wasser. Die Blickrichtung geht zur Decke. Sie unterstützen Ihr Kind im Rücken und halten es. Mit ein wenig Übung schwebt es alleine.

Was ist zu beachten?

- Bitte KEINE Schwimm- oder Taucherbrillen verwenden
- Bitte KEINE Schwimmflügel verwenden
- Bitte KEINE Schwimmringe verwenden



Geeignete Hilfsmittel sind:

- Pool-Noodles
- Oberkörperstabilisatoren (Gurt)
- Schwimmbretter
- Tauchringe



Checkliste: Mein Kind fühlt sich im Wasser wohl

- Haare und Gesicht waschen sind selbstverständlich.
- Mein Kind geht mit dem Kopf unter die Wasseroberfläche.
- Die Angst vor dem Element Wasser wird überwunden.
- Mein Kind kann unter Wasser die Luft ausblasen und Luftblasen erzeugen.
- Mein Kind öffnet unter Wasser die Augen und kann Gegenstände erkennen.

! Lassen Sie Ihr Kind trotz Seepferdchen nie unbeaufsichtigt am Wasser, erst mit dem **Bronzeabzeichen (Freischwimmer)** ist Ihr Kind ein **sicherer Schwimmer!**



Kontakt

E-Mail: anfaengerschwimmen@dinklage.dlrg.de

Internet: <http://dinklage.dlrg.de>