



Mag.ª Marielouise Giffinger

Studium Sportwissenschaft, staatlich geprüfte Schwimmtrainerin, staatlich geprüfte Snowboardinstructorin, Systemischer Coach, Systemischer Kinder und Jugendcoach nach St. Galler Modell



WASSERGEWÖHNUNG UND ERSTE SCHWIMMBEWEGUNGEN IM WASSER

Wasser ist ein spannendes Medium, das sich aufgrund höherer Dichte im Vergleich zu Luft anders verhält und unsere Körper anders fordert. Bei der Wassergewöhnung geht es darum, Wasser mit dem ganzen Körper zu erleben, es mit allen Sinnen wahrzunehmen, Erfahrungen zu sammeln, experimentieren und ausprobieren zu können. Im Wasser können wir vollkommen neue Bewegungserfahrungen sammeln, wie Schwerelosigkeit, Gleiten, Bewegen ohne viel Kraftaufwand oder Stoßbelastung. Ebenso gehört der Umgang mit der Atemluft dazu, das Einteilen der Luft, wenn der Kopf unter Wasser ist, oder der erhöhte Kraftaufwand beim Ausatmen unter Wasser. All diese Erfahrungen gehören in die Wassergewöhnung.

Je mehr Freude Kinder im Kleinkindalter beim Bewegen im Wasser erleben, je weniger Angst sie mit dem Medium Wasser verbinden, desto schneller lernen sie später das Schwimmen und Tauchen. Weiters trägt eine gute Wassergewöhnung dazu bei, dass Kinder ihre eigenen Fähigkeiten und die äußeren Rahmenbedingungen (z. B. Wassertiefe) besser einschätzen lernen, was zur aktiven Unfallprävention beiträgt. Spielerische Wassergewöhnung legt den Grundstein für das spätere Verhältnis zum Wassersport und sollte inhaltlich und methodisch so aufgebaut sein, dass auf individuelle Bedürfnisse und Fähigkeiten der Kinder eingegangen werden kann.

Bedeutung der Wassergewöhnung: Die Wassergewöhnung spielt eine zentrale Rolle bei der Förderung der Sicherheit und des Wohlbefindens von Kindern im Kindergartenalter. Der Umgang mit Wasser ermöglicht es den Kindern, eine positive Beziehung zum Element Wasser aufzubauen, Ängste abzubauen und Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten zu entwickeln. Es schafft eine Grundlage für spätere Schwimmfähigkeiten und erhöht die Chancen, dass Kinder das Schwimmen als lebenslange Aktivität schätzen und genießen.

Vorteile der Wassergewöhnung:

- 1. Motorische Entwicklung:** Wassergewöhnung fördert die motorische Entwicklung durch Bewegungen im Wasser, die den gesamten Körper beanspruchen. Dies trägt zur Stärkung der Muskulatur und Verbesserung der Koordination bei.
- 2. Soziale Entwicklung:** Gruppenaktivitäten im Wasser fördern die soziale Interaktion und Teamarbeit. Kinder lernen, mit anderen zu kommunizieren, teilen sich Aufgaben und entwickeln ein Gefühl der Zusammengehörigkeit.

3. Selbstvertrauen: Das Überwinden von Ängsten und das Erlernen neuer Fähigkeiten im Wasser stärken das Selbstvertrauen der Kinder. Dies wirkt sich positiv auf ihre Persönlichkeitsentwicklung aus.

4. Lebensrettende Fähigkeiten: Wassergewöhnung legt den Grundstein für lebensrettende Fähigkeiten. Kinder lernen frühzeitig, wie sie sich im Wasser sicher bewegen und im Notfall adäquat reagieren können.

Mögliche Ziele der Wassergewöhnung für Kinder:

Ziele sind immer in Zusammenhang mit dem Alter, der geistigen und körperlichen Entwicklung zu setzen und können nicht grundsätzlich verallgemeinert werden.

- Angemessenes Verhalten in der Umgebung von Wasser
- Sicheres Betreten des Beckens/der Poollandschaft
- Guter Umgang mit Spritzwasser (Gesicht/Kopf)
- Bewusstes Erleben von Auftrieb und Vortrieb
- Selbstständiges Verlassen des Beckens (z. B. Klettern über den Beckenrand)
- Atmen im Wasser
- Auftauchen/Abtauchen
- Sprünge bzw. Hineinfallen vom Beckenrand

Damit wir Erfolg mit unserer Kindergruppe haben, gibt es ein paar goldene Regeln der Wassergewöhnung:

1. Spaß: Je jünger die Kinder desto spielerischer der Zugang!! Abwechslungsreiche Übungen, viele unterschiedliche Utensilien, mit denen man das Wasser kennenlernen kann. Die Neugierde der Kinder ansprechen mit motivierenden Ansagen, kurzen Erklärungen und personeller Hilfe und Unterstützung, um das richtige Maß an Herausforderung zu finden. Ein methodischer Aufbau in kleinen Schritten mit denen man Erfolgserlebnisse schaffen kann.
2. Kontinuität und Geduld: erfolgreiches Weiterkommen bedingt regelmäßige Übung! Wichtig ist, dass Übungen wiederholt werden, mit kleinen Abweichungen bzw. Variationen angepasst an die Gruppe. Jedes Kind hat unterschiedliche Lerngeschwindigkeiten, Stärken und Schwächen im Bewegungsablauf und der Konzentration bzw. Aufnahme-fähigkeit, daher braucht es ein gewisses Maß an Geduld. Viele Wiederholungen, aufmunternder Zuspruch und anerkennendes Lob für Geschafftes begünstigen den Lernerfolg.
3. Wassersicherheit: beginnt vor dem ersten Betreten des Poolbereichs! Verhaltensregeln im Poolbereich abklären:
 - a. Was darf ich?
 - b. Was darf ich nicht?

Grundlegende Fragen, die vor dem Unterricht zu klären sind:

→ Die Kindergruppe

- Anzahl der Kinder gesamt
- Betreuungsschlüssel der Kinder im Wasser
- Alter der Kinder
- Falls möglich Vorerfahrung der Kinder in Erfahrung bringen (Fragebogen an Eltern)
- Zielsetzung des Unterrichts klären (Abhängig von Alter, Größe und Vorerfahrung der Gruppe)

→ Gegebenheiten vor Ort

- Wo sind die Duschen?
- Indoor- oder Outdoorpool?
- Wie groß ist das Becken?
- Welche Wassertemperatur hat das Becken?
- Wie tief ist das Becken?
- Habe ich einen abgetrennten Bereich?
- Gibt es Equipment vor Ort, dass benutzt werden darf/kann, und welches?

Erste Schritte im Element Wasser

Im ersten Schritt ist es wichtig, die Kinder an den Kältereiz des Wassers zu gewöhnen, ebenso den Wasserwiderstand und Wasserdruck durch leichte Aufgabenstellungen.

Wasser ist kälter als Luft:

Die ideale Wassertemperatur für Wassergewöhnung liegt bei 31– 33°C. Selbst bei hoher Wassertemperatur fangen Kinder schnell an zu frieren, da das Wasser eine höhere Leitfähigkeit hat als Luft und der Körper damit ca. viermal so viel Wärme abgibt wie an Land. Was kann ich tun, um das Kind zu unterstützen?

- Bevor die Kinder ins Wasser gehen: Wechselduschen mit einer kühlen Dusche am Ende. Das Wasser im Becken wirkt somit für kurze Zeit in Relation wärmer.
- Die Aufgabenstellung so wählen, dass erst wenige Körperteile im Wasser sind und im Verlauf der Einheiten der ganze Körper im Wasser ist und bleibt. Der Kältereiz wird verstärkt, wenn Kinder einem ständigen Wechsel zwischen Wasser und Luft ausgesetzt sind (z. B. nach jeder Übung aus dem Becken klettern und warten).
- Abwechslung in der Bewegungsaufgabe als Ablenkung zum Kältereiz
- Hohe Bewegungsintensität und Übungen, bei denen möglichst wenig Stehzeit entsteht. Alle Kinder bewegen sich gleichzeitig, das verhindert vorzeitige Abkühlung.
- Aufgabenstellungen so kurz und präzise wie möglich ansagen.

PRAKTISCHE ÜBUNGEN

1) Auftrieb erfahren: Kinder müssen lernen, dass das Wasser sie trägt. Diese Erfahrung können sie im seichten Wasser oder im tieferen Wasser mit Unterstützung (z. B. Schwimmhilfen) machen.

- a. Gerätetest: Kinder bekommen Spielzeug zur Verfügung gestellt oder bringen eigenes von zu Hause mit und untersuchen gemeinsam bei den Stufen die Schwimmfähigkeit der Gegenstände. Dabei sehen sie, dass einige schnell, andere langsam und ein paar überhaupt nicht untergehen.
- b. Auftrieb mit Hilfsmittel: Die Kinder bekommen eine Schwimmmudel und dürfen im ca. brusttiefen Wasser mit der Schwimmmudel unter den Armen erst ein Bein und anschließend beide Beine vom Boden abheben. Ähnliche Übungen können mit jeder Schwimmhilfe durchgeführt werden.
- c. Kinder versuchen, sich gegenseitig durch das Becken zu tragen.
- d. Schwebekreis: Die Kinder bilden einen Kreis und fassen sich an den Händen. Jedes zweite legt sich auf den Rücken und versucht, zu schweben. Die Kinder können sich vorsichtig gegenseitig etwas vor- und zurückschieben.
- e. Mit den Händen auf einer niedrigen Stufe oder am Beckenrand versuchen, mit Anhalten in Bauchlage oder Rückenlage zu schweben.
- f. Eisenbahn: Das erste Kind geht so durch das Nichtschwimmerbecken, dass es mit den Schultern immer außerhalb des Wassers ist. Das zweite Kind hält sich an dessen Schultern fest und lässt sich durchs Wasser ziehen.
- g. Schubkarren fahren im seichten Teil des Beckens.

2) Wasserdruck/Wasserwiderstand: Wasser hat eine andere Dichte als Luft, somit ist einerseits eine gute Wasserlage wichtig, um möglichst kraftschonend vorwärtszukommen. Andererseits muss ich den Druck auf der Hand und auf dem Fuß spüren, um mich nach vorne bewegen zu können.

- a. Kinder in unterschiedlichen Wassertiefen vorwärts-/rückwärtsgehen oder -laufen lassen → kleine Fangspiele.
- b. Am Beckenrand die ersten Kraulbeinbewegungen durchführen und den Wasserdruck auf dem Fußgelenk spüren.
Variation: Beine wie eine Schere öffnen und schließen
- c. Im brusttiefen Wasser einen Tunnel auf die andere Beckenseite graben/in die Hände klatschen.
- d. Zielgleiten: Von einer Treppenstufe abstoßen, die Arme wie eine Rakete ausstrecken und zur Betreuungsperson hingleiten.
- e. Tauchgleiten: Wie beim Hingleiten, nur wird das Kinn bewusst zur Brust genommen, die Fingerspitzen zeigen kurz Richtung Beckenboden, um dann schräg Richtung Boden zu gleiten.
- f. Durch einen/mehrere Hula-Hoop-Reifen kopfwärts oder fußwärts durchgleiten.

3) Atmen im Wasser: Atmen im Wasser bedeutet, man muss den Wasserdruck überwinden, um aktiv ins Wasser ausatmen zu können. Bei der Atemschulung ist es wichtig, darauf zu achten, dass Kinder lernen, durch Nase und Mund auszuatmen.

- a. Löcher pusten: Kinder sitzen auf einer Treppenstufe und versuchen, ein „Loch“ ins Wasser zu pusten. Einige Kinder

pusten so kräftig, dass auch ein paar Wasserspritzer entstehen.

- b. Tischtennisbälle pusten: Tischtennisbälle durch einen Parcours pusten. Kinder stehen im Kreis und müssen alle Tischtennisbälle in die Mitte pusten.
- c. Den eigenen Namen ins Wasser sprechen, hier muss der Mund zum ersten Mal bereits ins Wasser. Durch das Sprechen atmen die Kinder automatisch aus und es entstehen lustige Blubberblasen.
- d. Motorboot fahren: Die Blubberblasen sind der Motor, dieser kann langsam gestartet und immer kräftiger aufgedreht werden, bis die Blubberblasen ganz groß sind.
- e. Sprechen unter Wasser: Die Kinder können versuchen, mit dem Mund unter Wasser sich gegenseitig anzusprechen.

4) Tauchen: Zum Untertauchen muss der Lidschutzreflex überwunden werden, was für einige Kinder ein großes Problem darstellt. Daher kann man ängstlichen Kindern eine Schwimmbrille anbieten, um ihnen die Möglichkeit zu geben, den Unterwasserraum zu sehen.

- a. Wannenbad: Kinder sitzen am Beckenrand oder bei den Stufen und waschen ihr Gesicht
 - i. Wer kann sich das Wasser auf die Stirn träufeln?
 - ii. Wer kann beim Waschen die Augen offen lassen (wie ein Fisch die Augen öffnen)?
 - iii. Wer traut sich, mit dem Ohr, der Nase, dem Mund das Wasser zu berühren?
 - iv. Wer traut sich, das ganze Gesicht ins Wasser zu geben?
- b. Zwerg – Riese: Im stehtiefen Wasser als Zwerg den Kopf untertauchen und als Riese wieder herauskommen.
- c. Beckenrandziehen: Die Kinder ziehen sich am Beckenrand entlang und müssen an bestimmten Stellen (z. B. bei der Schwimmgelände) den Kopf ins Wasser tauchen/unter einem kleinen Hindernis durchtauchen.
- d. Reifentauchen: Ein Kind versucht, durch einen Hula-Hoop-Reifen, der untergetaucht ist, durchzutauchen.

5) Springen: Damit Kinder nicht erschrecken, falls sie einmal ins Wasser fallen, ist das Springenüben ein wichtiger Bestandteil der Wassergewöhnung. Die Kinder lernen mit Unterstützung, wie es ist, ins Wasser zu fallen. Wichtig ist das langsame Heranführen an das plötzliche Untertauchen des Körpers.

- a. Abrutschen vom Beckenrand: Kinder sitzen am Beckenrand und rutschen mit Hilfestellung ins Wasser hinein.
- b. Im Hocken vom Beckenrand fallen.
- c. Vom Beckenrand mit den Füßen voran ins Wasser fallen – einen Schritt machen.
- d. Springen zu einer Schwimmhilfe bzw. auf eine Schwimmhilfe.
- e. Springen ohne Hilfe.

6) Fortbewegen und erste Schwimmbewegungen: Am besten eignen sich Kraulbeine für die ersten Meter im Wasser. Sie sind dem Gehen/Laufen am ähnlichsten und bringen ein wenig Vortrieb. Die Arme können wie Hundepaddel oder Brustarme bewegt werden, um weitere Strecken zu schwimmen.

- a. Kraulbeine: Die Bewegung am besten erst am Beckenrand üben. Die Beine sind gestreckt, die Zehen wie beim Ballett ebenfalls gestreckt und so versuchen die Kinder, mit kleinen Auf- und Abbewegungen erstes Spritzwasser zu machen.
 - i. Kraulbeine in Bauchlage bei den Stufen (von wenig bis ganz stark spritzen).
 - ii. Kraulbeine mit Schwimmnudel als Hufeisen geformt unter den Achseln
- b. Armbewegungen: Die ersten Armbewegungen sollten darauf abzielen, dass die Kinder Druck auf der Hand spüren. Dafür macht es Sinn, die Hände unter der Wasseroberfläche in unterschiedlichen Geschwindigkeiten zu bewegen.
 - i. Hände winken unter Wasser.
 - ii. Hände wischen eine große Teigschüssel aus.
 - iii. Mit beiden Händen einen Tunnel unter Wasser graben.
 - iv. Mit der Schwimmnudel als Seepferd durch das Wasser gehen und dabei mit den Händen antauchen.

Beispiel einer Wasserstunde mit dem Ziel Fortbewegen mit Schwimmnudel:

1	Gewöhnen ans Wasser/ Schauen, was die Kinder können.	Schlange durch die Duschen (Duschen in unterschiedlichen Temperaturen aufdrehen)
		Sitzen auf der Stufe + Strampelbeine, auf den Bauch drehen + Strampelbeine
		Mit den Händen auf den Stufen Strampelbeine entlang der Stufen (kleines Krokodil) und schauen, wer sich traut, Blubberblasen zu machen
	MIT Schwimmnudel	Am Beckenrand entlanghanteln, übers Eck müssen sie versuchen, große Blubberblasen zu machen
		Strampelbeine mit Nudel unter den Armen
		Strampelbeine mit Nudel als Hufeisen/Schüssel und Bubbles
OHNE Schwimmnudel	EINZELN: Kinder hüpfen von der Stiege, machen eine Rakete (mit Hilfe -> Hände vorne halten)	
	Durch den großen Tauchring durchgehen mit Blubberblasen/wer sich traut, macht eine Rakete (bitte alles im Seichten, wo sie stehen können)	
MIT Schwimmnudel	Ausprobieren: vom Beckenrand springen, erst im Sitzen, dann im Stehen	
	Einen Zug machen	

Kleiner Übungskatalog für die Wassergewöhnung

Leicht	Mittel	Schwer
Füße duschen (Duschen untersch. Temperaturen)	Arme duschen/Gesicht waschen	Durchgehen/Durchlaufen durch Dusche (Zug)
Gehen auf erster Stufe	Gehen auf Händen	Gehen mit Blubberblasen (Krokodil)
Auf Stufen sitzen und Strampelbeine/ Spritzarme	Auf Stufen Strampelbeine in Bauchlage	ohne zu spritzen einfach nur hinlegen, auf Stufen Strampelbeine in Rückenlage –liegend = Ohren im Wasser (Bauch nach oben – nicht sitzen)
Im Kreis spazieren	Im Kreis spazieren mit Richtungswechsel	Im Kreis laufen mit Richtungswechsel und 2–3 in der Gruppe Füße hoch auf Kommando
Gesicht waschen	Blubberblasen: Mund im Wasser (Hilfsmittel: Tischtennisball)	Blubberblasen: ganzes Gesicht im Wasser
Popo auf den Boden	Untertauchen – hochspringen (Popcorn)	Unter Wasser reden, sich gegenseitig Finger anzeigen
Dinge auftauchen	Durch Reifen tauchen (auch durchspazieren möglich)	Immer tiefer werden mit Auftauchen/Füße voran durch Reifen
Gehen auf Händen mit Kraulbeinen	Gehen auf Händen in Rückenlage	Kurz Hände weg von der Stufe
Hände an Beckenrand und Kraulbeine	Nur eine Hand an Beckenrand	Kurz beide Hände loslassen