



HOPSI HOPPER

Schwimmkurs

ASKÖ



Vorbereitung aufs Tauchen

...um den Kindern die Angst vor dem Wasser und dem Untertauchen zu nehmen!

Denn eine ganz wichtige Tatsache zum Schwimmen lernen - **der Kopf gehört ins Wasser!**

Das ist eine Grundvoraussetzung für das richtige Erlernen aller vier Schwimmarten.

Eltern können die Kinder beim Schwimmen lernen unterstützen, indem sie den Kindern ermöglichen, viel im Wasser zu sein. In der Badewanne sollte man kurz das Gesicht waschen. Natürlich bieten die Badewannenspiele ebenfalls eine gute Grundlage fürs Aneignen von Atemtechnik und Wassergewöhnung. Später werde dann auch die Augen, Nase und Mund ans Wasser gewöhnt. Jedes Mal, wenn Kinder unabsichtlich ins Wasser fallen, wird das Gesicht angespritzt und nass. Unvorbereitete Kinder erschrecken sich dabei so sehr, dass sie vor Überraschung und Schock erstarren - das hätte meistens Ertrinken zur Folge. Zusätzlich ist es auch eine Erleichterung für Schwimmer, die Bewegungsabfolge mit Kopf im Wasser durchzuführen. Dadurch liegt der Körper gerade auf der Wasseroberfläche und nicht durchgebogen. Die Wirbelsäule ist nicht durch falsche Körperhaltung belastet. Und vor allem bieten auch mehrwöchige Intensivkurse sehr gute Grundlagen dafür und geben auch ängstlicheren Kindern durch mehr Zeit, Sicherheit im Wasser.



Wie könnt ihr also zu Hause schon mal am besten üben? Beim Waschbecken, in der Badewanne oder im Planschbecken

- mit einem Strohhalm ins Wasser blubbern
- mit einem Strohhalm einen im Wasser liegenden Tischtennisball weiter blasen (auch als Wasserballspiel gegeneinander!)



- OHNE Strohhalm:
Tischtennisball von einer Seite zur anderen blasen





HOPSI HOPPER

Schwimmkurs

ASKÖ

- Wirbelsturm erzeugen – von oben auf die Wasseroberfläche blasen bis ein kleiner Tornado entsteht



- Körper liegt flach am Wasser und dabei blubbern!

nur mit dem Mund im Wasser

bis zur Nase im Wasser

Augen unter Wasser



- Schale mit Händen formen und Wasser fangen



- Gesicht waschen – dabei durch die Nase Luft „Raus-Schnäuzen“ (wie beim Nase putzen)





HOPSI HOPPER

Schwimmkurs

ASKÖ

- **Entenfütterung:** Nimm ein Brotkrümel, leg es auf die Wasseroberfläche und probiere es mit dem Mund zu schnappen, als wärst du eine Ente! (ohne die Hände zu Hilfe zu nehmen) -> diese Übung sollt ihr natürlich aus hygienischen Gründen mit einer sauberen Schüssel voller Wasser machen!



Wer ist mutiger? Mama,-Papa oder ich?

Gegenseitig...

- Küchenschwämmchen nass machen und über dem Kopf ausdrücken
- Becher Wasser über den Kopf leeren
- Gießkanne über den Kopf leeren



Im Garten

- Gartenschlauch einschalten und Kinder durch den Strahl laufen lassen (Stärke verstellen von Sprühregen bis Strahl verstellen und wechseln!)
- Rasensprenger einschalten und Kinder d rüber springen lassen

