



Checkliste Wassergewöhnung - Erläuterungen

1.	<p>Kann mein Kind ins Wasser ausatmen und das Gesicht ins Wasser legen?</p> <p><u>Übung:</u> Tischtennisbälle weg pusten lassen, große Blasen beim Ausatmen machen, wie ein Motorboot, in kleinen Schritten üben: erst nur mit dem Mund ins Wasser, dann auch mit der Nase (Krokodil), im Wasser hören (linkes Ohr auf das Wasser, rechtes Ohr auf das Wasser), danach dann langsam Stück für Stück das Gesicht weiter ins Wasser eintauchen, auch mit den Augen und schließlich das ganze Gesicht untertauchen</p> <p><u>Erfüllt wenn:</u> das ganze Gesicht im Wasser liegt / Kopf untergetaucht ist und das Kind beim Ausatmen blubbert</p> <p><u>Notwendig für:</u> kommende Tauchübungen und eine vollständige Wassergewöhnung; das Kind wird an den Widerstand beim Ausatmen gewöhnt und lernt, dass die Atmung beim Schwimmen kontrolliert werden muss.</p>
2.	<p>Kann mein Kind die Augen unter Wasser öffnen (ohne Schwimmbrille) und sich orientieren?</p> <p><u>Übung:</u> Gesicht untertauchen lassen und unterschiedlich farbige Bälle/Ringe oder andere Gegenstände zeigen -> das Kind soll auf einen vorher bestimmten Gegenstand unter Wasser zeigen</p> <p><u>Erfüllt wenn:</u> das Kind beim Tauchen die Augen offen halten kann und sich orientieren kann</p> <p><u>Notwendig für:</u> sollte das Kind mal ins Wasser fallen, kann es sich selbständig orientieren und so leichter an die Oberfläche zurück finden.</p>
3.	<p>Kann mein Kind komplett untertauchen, sich vom Boden wieder abstoßen und mit einfachen Bewegungen an die Oberfläche zurückkehren?</p> <p><u>Übung:</u> Ringe im schultertiefen Wasser auf den Boden legen und sie hoch tauchen lassen</p> <p><u>Erfüllt wenn:</u> der Ring ohne Hilfe mit komplett untergetauchtem Körper mit der Hand aufgegriffen und wieder an die Oberfläche gebracht wird</p> <p><u>Notwendig für:</u> eigenständiges an die Oberfläche Kommen nachdem man komplett unter Wasser war</p>



4.	<p>Kann sich mein Kind mit dem Gesicht nach unten in das Wasser legen (Seestern) und einen Moment schweben?</p> <p><u>Übung:</u> das Kind an den Händen halten und es soll sich mit dem Gesicht im Wasser wie ein Seestern (Arme und Beine ausgesteckt und auseinander) ins Wasser legen, wenn das gut klappt, als nächstes zur Hilfe nur noch ein Hand halten, dann soll es das Kind alleine versuchen</p> <p><u>Erfüllt wenn:</u> das Kind ein paar Sekunden ohne Hilfe an der Oberfläche mit dem Gesicht nach unten im Wasser liegt, sich vom Wasser tragen lässt und "schwebt"</p> <p><u>Notwendig für:</u> eine kraftsparende sichere Wasserlage beim Schwimmen; wenn das Kind lernt, dass das Wasser es trägt, wird es sicher schwimmen können</p>
5.	<p>Kann mein Kind sich aus dem Seestern wieder selbständig im Wasser hinstellen?</p> <p><u>Übung:</u> nach dem Seestern soll das Kind die Beine unter den Bauch ziehen und sich selbständig wieder hinstellen.</p> <p><u>Erfüllt wenn:</u> das Hinstellen ohne Hilfestellung möglich ist</p> <p><u>Notwendig für:</u> ein sicheres Fortbewegen im Wasser, damit das Kind weiß, wie es sich aus der Schwimmlage wieder hinstellen kann</p>
6.	<p>Kann mein Kind sich auf den Rücken legen (Seestern auf dem Rücken) und schwebend im Wasser liegen?</p> <p><u>Übung:</u> das Kind an den Händen halten; es soll sich wie ein Seestern (Arme und Beine gestreckt und auseinander) auf den Rücken legen, der Bauch muss bis an die Oberfläche kommen, als nächstes nur mit einer Hand und dann alleine</p> <p><u>Erfüllt wenn:</u> das Kind einige Sekunden alleine auf dem Rücken im Wasser liegt und schwebt. Der Kopf muss hierbei gerade im Wasser liegen und der Körper an der Oberfläche sein</p> <p><u>Notwendig für:</u> sollte beim Schwimmen mal die Kraft ausgehen, kann sich das Kind so in eine kraftsparende Position bringen und normal atmen. Dazu baut es nochmal Vertrauen zum Wasser auf, was für ein sicheres Schwimmen notwendig ist.</p>



7.	<p>Kann mein Kind sich nach dem Seestern auf dem Rücken wieder in das Wasser hinstellen und auf den Bauch drehen, bzw. auch vom Bauch auf den Rücken drehen?</p> <p><u>Übung:</u> aus dem Seestern auf dem Bauch auf den Rücken drehen, kurz schweben und wieder hinstellen, hierzu die Beine anziehen</p> <p><u>Erfüllt wenn:</u> sich das Kind alleine von Bauch in Rückenlage drehen und wieder hinstellen kann</p> <p><u>Notwendig für:</u> sollte beim Schwimmen mal die Kraft ausgehen, kann sich das Kind so in eine kraftsparende Position bringen und normal atmen</p>
8.	<p>Kann mein Kind sich mit ausgestreckten Armen und Beinen vom Beckenrand abstoßen und ein Stück ohne Bewegung der Arme und Beine und mit dem Kopf im Wasser vorwärts gleiten?</p> <p><u>Übung:</u> an den Händen halten, Arme des Kindes sind gestreckt, der Kopf zwischen den Armen, ein Fuß angewinkelt an den Beckenrand stellen und dann nach vorne kippen und vom Beckenrand abstoßen, das Kind wird an den Händen gezogen, dabei soll es ins Wasser ausatmen (Motorboot). Beim Gleiten darauf achten, dass Arme und Beine zusammen und ausgestreckt sind. Das Kind kann es dann auch alleine mit einem Brett oder einer Schwimmnudel in der Hand üben, zuletzt ohne Hilfestellung und Hilfsmittel üben</p> <p><u>Erfüllt wenn:</u> das Kind ohne Hilfestellung und Hilfsmittel sich vom Beckenrand abstoßen und ein paar Meter durchs Wasser gleiten kann, Kopf dabei im Wasser</p> <p><u>Notwendig für:</u> eine widerstandsarme Schwimmlage und ein gutes Wassergefühl</p>
9.	<p>Kann mein Kind vom Beckenrand in das Becken springen?(ohne Schwimmbrille)</p> <p><u>Übung:</u> Das Kind setzt sich an den Beckenrand, hüpft ins Wasser und wird aufgefangen. Danach aus der Hocke und dann im Stehen zu einer Person im Wasser springen. Es kann zu Beginn auch beim Springen eine Hand als Hilfestellung gegeben werden.</p> <p><u>Erfüllt wenn:</u> das Kind ohne Hilfestellung vom Beckenrand nach vorne in die Arme der Aufsichtsperson springt.</p> <p><u>Notwendig für:</u> sollte das Kind mal ins Wasser fallen/geschubst werden, kann es sich selbständig orientieren und so wieder an die Oberfläche zurück finden</p>



10.	<p>Kann mein Kind sich mit groben Schwimmbewegungen nach dem Springen alleine wieder an den Beckenrand helfen?</p> <p><u>Übung:</u> nach dem Reinspringen vom Beckenrand soll das Kind direkt allein wieder an den Beckenrand kommen</p> <p><u>Erfüllt wenn:</u> das Kind alleine ohne Hilfestellung nach vorne ins Wasser springt und sich alleine wieder an den Beckenrand helfen kann</p> <p><u>Notwendig für:</u> sollte das Kind mal ins Wasser fallen/geschubst werden, kann es sich selbständig orientieren und so wieder an die Oberfläche zurück finden und sich an den Beckenrand helfen</p>
11.	<p>Kann mein Kind vom Beckenrand wieder alleine raus klettern?</p> <p><u>Übung:</u> nach dem Reinspringen selbständig an den Beckenrand kommen und wieder raus klettern</p> <p><u>Erfüllt wenn:</u> diese Punkte ohne Hilfestellung geschafft werden</p> <p><u>Notwendig für:</u> sollte das Kind mal ins Wasser fallen/geschubst werden, kann es sich selbständig orientieren und so wieder an die Oberfläche zurück finden, sich an den Beckenrand helfen und auch wieder heraus kommen</p>

Überreicht durch:



Wasserwacht Ortsgruppe

Kontakt:

Mach mit – aus Spaß am Sport und Freude am Helfen.