

Wichtige Informationen

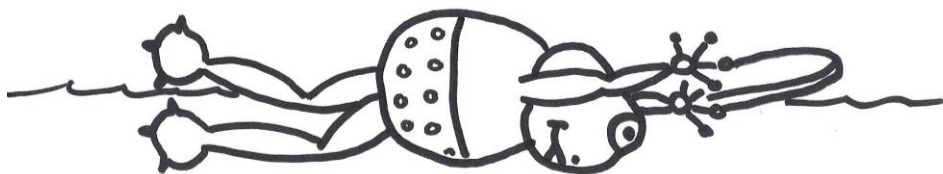
**zum Thema Schwimmen lernen
für Eltern und Erziehungsberechtigte**



Schwimmen lernen - wie und warum

Viele Eltern denken, dass ihr Kind, sobald es mit den Schwimmflügeln alleine vorwärts kommt, ohne weiteres mit dem Schwimmen lernen beginnen kann. Dann fangen sie oftmals an, ihnen ein paar Schwimmzüge im Bruststil über Wasser zu zeigen. Dies ist nicht optimal, da das Verhältnis vom Kopf zum Körper bei Kindern noch nicht dem eines Erwachsenen entspricht. Der Kopf ist im Verhältnis zum Körper noch zu gross und zu schwer. Deshalb ist das dauerhafte Heben des Kopfes im Wasser für das Kind äusserst anstrengend.

Heute werden zuerst Schwimmstile gelernt, bei denen die Kinder nur kurz zum Luft holen den Kopf aus dem Wasser heben und sich ansonsten horizontal unter Wasser tauchend oder auf dem Wasser liegend mit dem Gesicht im Wasser fortbewegen.



Diese sind für die Kinder einfacher lernbar und leichter auszuführen. Somit haben sie mehr Ausdauer und können eine weitere Distanz schwimmen. Für diese Schwimmstile wird jedoch vorausgesetzt, dass das Kind die Ausatmung ins Wasser beherrscht und den Kopf untertauchen kann.

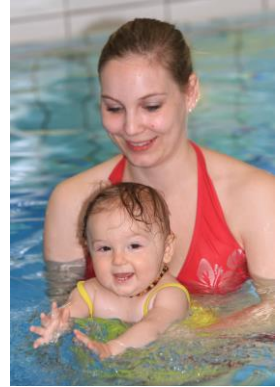


Die Voraussetzungen zum Schwimmen lernen

Der Weg zum optimalen Bewegen im Wasser besteht aus drei aufbauenden Phasen:

1. Wassergewöhnung (ab Geburt)

- physikalische Eigenschaften kennenlernen (Kälte/Nässe/Auftrieb/Widerstand etc.)
- Vertrauen im Wasser schaffen / Ängste nehmen
- Atemtechnik („Bläuterlen“) und Mundverschluss
- Untertauchen
- Kraft, Ausdauer und Balance im Wasser



2. Wasserbewältigung (ab ca. 2 Jahre)

Die Wasserbewältigung umfasst das Üben und Beherrschen der vier Kernelemente Atmen, Schweben, Antreiben und Gleiten.

Wenn diese Phase abgeschlossen ist, kann sich das Kind selbständig über Wasser halten und fortbewegen. (Seehund-Schwimmen)



3. Kernbewegungen (ab ca. 5-6 Jahre)

Die Kernbewegungen umfassen das Erlernen und Beherrschen der einzelnen Schwimmstile.

Hierbei wird mit den Einfachsten und anatomisch Sinnvollsten begonnen (Eisbär, Kraul, Rückenkraul) und erst dann wird der Bruststil erlernt.

Tauchen

Es ist somit klar, dass das Kind vor dem Schwimmen lernen zwingend tauchen können muss. Da aber viele Kinder Angst davor haben, ist es wichtig, ihnen das Ganze spielerisch und einfach beizubringen.

Wichtig ist dabei die Rolle der Vertrauensperson als Vorbild. Wenn Sie als Eltern Angst haben vor dem Tauchen, ist es unwahrscheinlich, dass Ihr Kind daran Freude entwickelt, wenn es nicht andere Vorbilder hat oder bereits von Natur aus eine Wasserratte ist.



Zeitraum

Das Schwimmen Lernen beansprucht sehr viel Zeit. Alleine für die erste und zweite Phase brauchen die Kinder Jahre. Sie sollten also mit der Zielsetzung beim Schwimmen lernen realistisch bleiben. Lassen Sie Ihrem Kind die Zeit, die es benötigt. Es wäre schade, wenn es plötzlich Angst hat oder sich überfordert fühlt.

Je häufiger und beständiger der Wasserkontakt stattfindet, und je früher damit begonnen wird, desto einfacher fällt in der Regel das Schwimmen lernen. Es zeigt sich, dass Kinder, welche bereits sehr früh mit (tiefem) Wasser, dem Duschen und Plantschen in Berührung gekommen sind und danach einen häufigen und regelmässigen Wasserkontakt erlebt haben, weniger Angst vor dem Wasser und dem Tauchen haben.

Was Sie als Eltern tun können

Schaffen Sie Wasserkontakt. Gehen Sie mit Ihrem Kind ins Schwimmbad, lassen Sie ihm Zeit in der Badewanne und erleben Sie das Wasser gemeinsam.

Wichtig ist, dass Sie wissen und verstehen, was Sie ihrem Kind beibringen wollen und weshalb es eine Übung können soll. Falsch oder unvollständig Beigebrachtes muss ansonsten in den Schwimmkursen bzw. im Schulschwimmunterricht oftmals mühsam wieder um-/abgewöhnt werden.

Sollte Ihnen etwas Schwierigkeiten bereiten oder kommen Sie alleine nicht mehr weiter, lassen Sie sich helfen. Es gibt viele Vereine und Schwimmschulen, welche Kurse zur Wassergewöhnung/ -bewältigung und zum Erlernen der Schwimmstile anbieten.

Viele Krankenkassen unterstützen Sie mit einem finanziellen Beitrag. Fragen Sie bei Ihrem Versicherer nach.

Je früher ein Kind eine gute Beziehung zum Wasser hat und je eher es wassergewöhnt ist, desto einfacher fällt ihm das Schwimmen lernen. Und umso früher ist es somit auch sicher im Wasser.

Am einfachsten machen Sie es Ihrem Kind, wenn Sie mit ihm gemeinsam einen Kurs (ElKi-Kurs) besuchen, bevor Sie es alleine in den Schwimmkurs schicken. Das Kind lernt am meisten, wenn eine Vertrauensperson mit dabei ist. Zudem hat es in ihr gleichzeitig während der ganzen Lektion einen Assistenten, der ihm unter Anleitung einer Fachperson gezielt zur Hand gehen kann.



Flügeli

Schwimmflügel sind äusserst praktisch, vor allem wenn man mit mehreren Kindern gleichzeitig im Wasser aktiv sein möchte. Bleiben Sie aber dennoch immer in Griffweite.

Wenn Sie Ihrem Kind Schwimmen beibringen oder ihm bei der Vorbereitung dazu helfen wollen, empfehle ich Ihnen, die Schwimmflügel zu Hause zu lassen. Für das Toben und Üben im Wasser eignen sich Poolnudeln und Schwimmbretter sehr gut. Damit lässt sich in Bauch- und Rückenlage, sowie in jeder Schwierigkeitsstufe arbeiten. Voraussetzung dafür ist, dass Sie sich Zeit für Ihr Kind nehmen und ihm Ihre volle Aufmerksamkeit schenken können.



Schwimm- und Taucherbrillen

Bis das Kind richtig schwimmen kann, sollte auf das Tragen von Schwimm- und Taucherbrillen verzichtet werden. Ansonsten muss es beim Schwimmen lernen mühsam wieder abgewöhnt werden. Um sich (auch im Notfall) unter Wasser zu orientieren, muss das Kind seine Augen unter Wasser öffnen können.



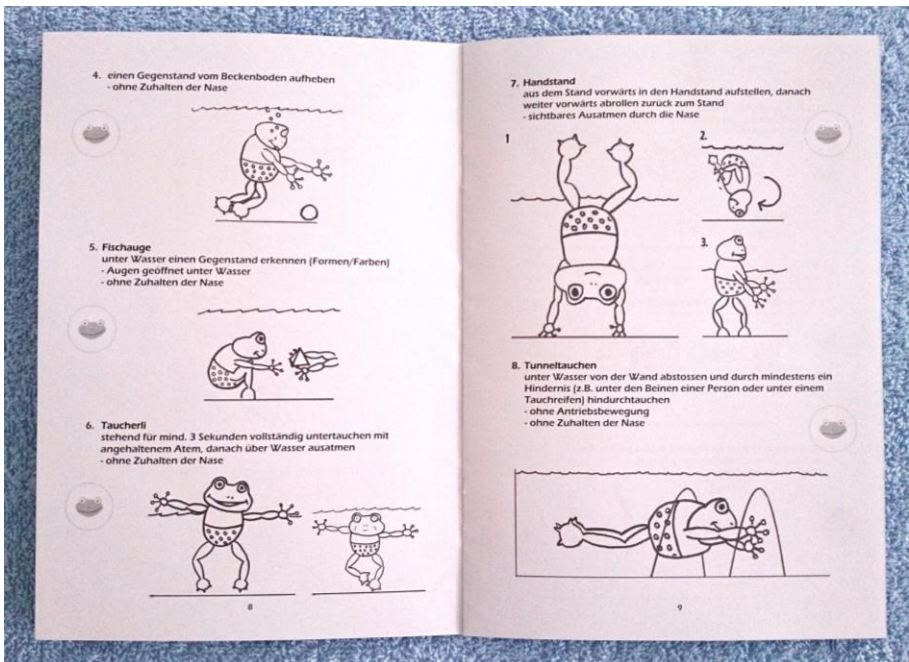
Gumpifrosch lernt schwimmen

Für Eltern, die ihr Kind alleine bis zur Wasserbewältigung (2. Phase) begleiten möchten, bietet sich das Heft „Gumpifrosch lernt schwimmen“ als Wegweiser an.

Das Heft umfasst 42 Übungen der Wassergewöhnung und -bewältigung, welche Schwimmanfänger vor dem Erlernen eines Schwimmstils (z.B. Kraul) beherrschen sollten. Dabei sind einzelne Aufgaben an die ersten drei Grundlagentests von swimsports.ch (Krebs, Seepferd und Frosch) angelehnt. Genaue Beschreibungen und tolle Illustrationen zeigen Schritt für Schritt auf, was wichtig ist und worauf geachtet werden sollte.

Sobald ein Kind eine Übung beherrscht, darf es ein Gumpifrosch-Kleberli aufkleben. So haben Sie als Eltern einen Überblick über den Fortschritt Ihres Kindes und Ihr Kind hat eine tolle zusätzliche Motivation, immer wieder zu üben und zu repetieren.

"Gumpifrosch lernt schwimmen" eignet sich für Kinder ab ca. 3 Jahre und kann auf www.gumpifrosch.ch unter der Rubrik SHOP für Fr. 18.- (ggf. zzgl. Fr. 2.- Porto) bestellt werden.



Gumpifrosch-Schwimmkurse

In den Gumpifrosch-Kursen werden Säuglinge, Klein- und Vorschulkinder beim Erlernen der ersten zwei Phasen (Wassergewöhnung und -bewältigung) begleitet und fachkundig unterstützt. Bei Baby- und Kleinkindschwimmkursen nimmt eine erwachsene Begleitperson (Mami/Papi/Grosi/Götti etc.) als wichtige Bezugs- und Hilfsperson im Wasser am Unterricht teil.

Für Kindergartenkinder werden zudem Übergangskurse angeboten, in denen die Wasserbewältigung (2. Phase) vertieft wird. Dazu sollte die 1. Phase (Wassergewöhnung) abgeschlossen sein.

Die Philosophie von Gumpifrosch:

- ☺ altersgerechte, kreative, vielseitige und spielerische Lektionen ohne Leistungsdruck/-zwang, aber mit sinnvollem und zielgerichtetem Inhalt
- ☺ individuelle Förderung und Unterstützung
- ☺ Freude und Spass im und am Wasser weitergeben
- ☺ fachkundige Anleitungen und genaue Instruktionen
- ☺ Selbstvertrauen und Selbstsicherheit der Kinder und Eltern stärken
- ☺ allfällige Ängste abbauen
- ☺ kein fremdbestimmtes Tauchen (unter Wasser ziehen oder drücken)
- ☺ Regeln im Schwimmbad / im Wasser näher bringen

Die Kinder werden optimal auf die Folgekurse bzw. auf den Schulschwimmunterricht vorbereitet. Somit können die Kursleiter und Schwimmlehrer optimal bei der 3. Phase (Kernbewegungen) fortfahren.

Die KursleiterInnen von Gumpifrosch besuchen regelmässig Fort- und Weiterbildungen.

Weitere Informationen

Sollten Sie noch Fragen haben, zögern Sie nicht, mich zu kontaktieren. Weitere Informationen zu den Gumpifrosch-Schwimmkursen finden Sie unter www.gumpifrosch.ch (Tel. 077 440 81 86 / info@gumpifrosch.ch)

Herzliche Grüsse

Nadja Winter, Inhaberin & Kursleiterin von Gumpifrosch