

## Checkliste für Eltern

Richtige Vorbereitung meines Kindes für einen Anfänger-Schwimmkurs im aquasol. Um Kindern Wasser näherzubringen, können Sie entweder in ein Schwimmbad gehen oder die meisten Aufgaben auch von zu Hause aus durchführen.

### ✓ Mit dem Wasser vertraut machen

Schon unter der Dusche können die Kinder erste Erfahrungen sammeln:

- Wie fühlt sich der Druck des Wassers auf dem Körper, dem Kopf oder dem Gesicht an?
- Kann man unter dem Strahl die Augen öffnen?
- Wie lässt sich in der Dusche atmen und wie heiß oder kalt ist das Wasser auf der Haut?

Lassen Sie Ihr Kind spielerisch in Kontakt mit Wasser kommen.

### ✓ Bewegungserfahrungen sammeln

Die Badewanne ist ein weiterer guter Ort, um Kindern die Scheu vor dem Wasser zu nehmen. Beim Baden lassen sich der **Wasserwiderstand** und die dadurch veränderten Bewegungsmöglichkeiten am eigenen Körper erleben. Leiten Sie Ihr Kind dazu an, auf dem Rücken im Wasser zu **schweben**.

Auch das **Tauchen** lässt sich ausprobieren: Wer möchte, geht zunächst nur mit dem Mund unter Wasser, dann mit Mund und Nase und schließlich mit dem gesamten Kopf. Auch das **Blubbern** oder bewusste Ausatmen unter Wasser kann geübt werden. Diese Übungen sollten in einem Schwimmbad wiederholt und mit aktiven Bewegungen im Wasser und dem Sprung ins Wasser erweitert werden.

Es geht darum, das Wasser kennenzulernen und Kindern die Scheu davor zu nehmen. Das ist ein erster großer Schritt!

### ✓ Gleichgewicht und Koordination trainieren

Neben den Erfahrungen im Wasser ist aber auch ganz grundsätzlich ein gutes Körperbewusstsein wichtig. Kindern, die sich im Alltag viel bewegen und spielerisch beim Klettern, Balancieren oder Schaukeln ihre Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit fördern, fällt auch das Schwimmen lernen leichter. Denn was wir auf dem Trockenen brauchen, benötigen wir auch im oder unter dem Wasser: also zum Beispiel die Arm-Bein-Koordination oder die Körperspannung. Diese Fertigkeiten können Eltern ihren Kindern spielerisch näherbringen und legen damit einen guten Grundstein für den Schwimmkurs.

Diese Fähigkeiten sollte Ihr Kind bereits vor Beginn des Schwimmkurses beherrschen. Sie erleichtern Ihrem Kind somit das Schwimmen lernen enorm!