

# Wassergewöhnung

## - Erste Schritte für Zuhause



- Mit dem Wasser vertraut werden
- Atmung und Wasser
- Augen öffnen
- Auftrieb
- Trockenübungen

**Herausgeber:**  
**DLRG Lübeck e.V.**  
**Herreninsel - Hauptweg 2**  
**23568 Lübeck**

Tel. 0451 38998-0

Fax 0451 38998-20

[info@luebeck.dlrg.de](mailto:info@luebeck.dlrg.de)

[luebeck.dlrg.de](http://luebeck.dlrg.de)

Redaktion: Lennard Meiwes, Carlotta Derad (ViSdP)

Lektorat: Franziska Schühl, Kim Stucke



Kontaktmöglichkeiten:

Kursleitung:

Technische Leitung Ausbildung:

[tl-a@luebeck.dlrg.de](mailto:tl-a@luebeck.dlrg.de)

Liebe Eltern, liebe Erziehungsberechtigte,

herzlich Willkommen bei der DLRG Lübeck e.V.! Wir freuen uns, dass Ihr Kind bei uns das sichere Schwimmen und den Spaß am Wasser lernen soll. Das Lernen geht umso besser, je weniger Angst und je mehr Freude Ihr Kind von Anfang an am Umgang mit dem Wasser hat. Wir freuen uns, wenn Sie mit Ihrem Kind schon einige erste Übungen machen oder in den Alltag einbauen.

Dieses Heft ist voll von Vorschlägen, Ideen und Übungen. Spielerisch können im Alltag erste Schritte zur Gewöhnung an das Wasser und zum sicheren Schwimmen schon Zuhause geübt werden. Sie müssen nicht jede Übung genauestens durcharbeiten. Viel wichtiger ist, dass ihr Kind mit Vorfreude zu unseren Schwimmkursen kommt und sich schon ein bisschen sicherer im und am Wasser fühlt.

Die Übungen sind von einfach nach schwierig sortiert. Los geht es mit dem ersten Anfassen des Wassers bis zum Öffnen der Augen unter Wasser. Im hinteren Teil finden Sie dann Vorschläge zur Vorbereitung auf den Schwimmkurs ganz ohne Wasser, z.B. für den Spielplatz. Zum Schluss gibt es eine kleine Checkliste. Die Punkte der Checkliste können Sie gerne mit Ihrem Kind durchgehen und für jeden gelernten Punkt einen Sticker einkleben.

Wir freuen uns, dass Sie dabei sind und uns helfen, die Schwimmer:innen von morgen auszubilden!  
Vielen Dank und bis bald zum Schwimmkurs

*Ihr Team der DLRG Lübeck*

## **Zum Vorlesen für Ihr Kind:**

Willkommen an Bord! Toll, dass du mit uns schwimmen lernen willst. Wir sind die Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft aus Lübeck. Wir wollen, dass alle Menschen sicher schwimmen können und Spaß am Wasser haben.

Hast du Lust auf ein Abenteuer im Wasser? In vielen Spielen erkunden wir gemeinsam das Wasser und lernen dabei, wie Kängurus zu hüpfen, wie Delfine zu springen oder wie Frösche zu schwimmen. Das ist manchmal anstrengend, macht aber auch ganz viel Spaß!

Wir freuen uns, dich kennenzulernen!  
Ahoi und bis bald  
*Dein Auspenderteam der DLRG Lübeck*

## Das Wasser entdecken



### **Katzenwäsche**

Zuerst tupft Ihr Kind sich mit seinen Händen das Wasser ins Gesicht.

*Alltagstipp: Am Anfang geht auch warmes Wasser. Mit der Zeit geht auch kaltes Wasser immer besser.*

Funktioniert die Katzenwäsche, kann Ihr Kind mit den Händen eine Schale bilden und sie mit Wasser füllen. Mit dieser Schale wird nun das Gesicht gewaschen. Klappt dies schon, ist die nächste Steigerungsstufe, dabei die Augen geöffnet zu lassen.

*Alltagstipp: Diese Übung lässt sich einfach in den Alltag integrieren, zum Beispiel beim morgendlichen Gesicht waschen.*

### **Duschparty**

Achten Sie beim Duschen oder Baden darauf, dass Ihrem Kind das Wasser von oben über den Kopf und das Gesicht läuft. Kleine Eimer, Schüsseln oder Gießkannen motivieren zusätzlich.

*Alltagstipp: Beim Duschen kann Ihr Kind den Kopf nach oben nehmen. Auch Musikinstrumente können in der Badewanne oder unter der Dusche nachgemacht werden.*



### **Haare waschen**

Beim alltäglichen Haare waschen können Sie verschiedene Dinge aus dem Alltag als Hilfsmittel mit in die Dusche oder Badewanne nehmen. Vor allem kleine Gießkannen, Becher, Schüsseln oder ein selbstgemachter Locheimer machen Spaß. Die Kinder gießen sich damit spielerisch selbst das Wasser über



den Kopf und lernen, dass Wasser in den Augen gar nicht schlimm ist - bis sie schließlich die Augen sogar ganz geöffnet lassen.



## Gesicht ins Wasser eintauchen

Auch hier kann auf eine Schüssel oder das Waschbecken zurückgegriffen werden oder, falls vorhanden, auf die Badewanne. Ziel ist, dass Ihr Kind mit dem Gesicht ins Wasser eintaucht. Eine nette Übung ist das „Fahrstuhl fahren“. Hierbei entscheidet sich Ihr Kind, wie viele Stockwerke es runter bzw. hoch fahren möchte. Die „Stockwerke“ können zum Beispiel eingeteilt werden mit Eintauchen bis zum Kinn, dann bis zum Mund, zur Nase, zur Augenpartie und bis zu den Haaren.



*Motivationstipp: Wasserfeste Spielzeuge oder Tiere können Ihrem Kind helfen, das Gesicht unterzutauchen. Manchmal hilft es auch, wenn Sie Ihrem Kind durch Vormachen zeigen, dass das Untertauchen nicht schlimm ist und sogar Spaß bringen kann.*

## Warum?

Kinder sollen früh lernen, Wasserspritzer und Wasser im Gesicht und in den Augen zuzulassen, damit sie sich später im Wasser orientieren können und keine Angst vor dem Wasser haben. Zudem ist es ein notwendiger Schritt zum Tauchen.

## Wichtig

Verzichten Sie bei diesen Spielen und Übungen auf Schwimmbrillen. Auch sollte sich Ihr Kind die Nase bei diesen Übungen nicht zuhalten. Nur so machen die Kinder echte Wassererfahrungen und lernen die physikalischen Eigenschaften des Wassers kennen.



## Warum?

Das richtige Atmen im Wasser gehört zu den Grundfertigkeiten, die jedes Kind beherrschen sollte, bevor es Schwimmen lernt. Das ist später beim Schwimmen von längeren Strecken wichtig, aber auch beim Tauchen und bildet einen Grundstein für das Gleiten im Wasser.

## Blubbern

Ihr Kind blubbert zunächst mit einem langen Strohhalm Luftblasen in das Wasser. Auch Formen können in das Wasser geblubbert werden.

Danach tasten sie sich langsam immer näher ans Wasser heran.

Ziel ist, auch mit dem Mund unter Wasser auszububbern.

Zur weiteren Unterstützung können sie zum Beispiel auch einen Tischtennisball vor sich her pusten.

Der letzte Schritt bei dieser Übung ist, dass Ihr Kind das Gesicht ins Wasser legt und in das Wasser ausblubbert.

## Der Wassergeist

Im Schwimmkurs erzählen wir gerne die Geschichte vom Wassergeist. Beim Üben Zuhause wird eine Schüssel, eine Badewanne oder ein kleines Planschbecken mit Wasser benötigt. Auch Eltern oder Geschwister können gerne mitmachen, denn gemeinsam macht die Suche nach dem Wassergeist mehr Spaß!

### Die Geschichte:

In jedem Wasserbecken gibt es einen Wassergeist. Die Wassergeister passen auf, dass keinem etwas passiert und sie sind sehr lieb. Jetzt schlafen sie noch. Wir müssen sie erst einmal wecken. Dafür rufen wir nach ihnen.

Erklärung: Zum Rufen pusten die Kinder ins Wasser. Dabei wird der Kopf soweit ins Wasser genommen wie das Kind sich traut.

Jetzt müssen wir hören, ob er uns antwortet.

Zum Hören wird erst das eine Ohr ins Wasser gehalten und dann das andere.

Er hat uns wohl noch nicht gehört. Wir müssen wohl noch einmal rufen, am besten wechseln wir uns ab.

Die Kinder wechseln sich beim Rufen und Hören ab. So kann das Blubbern des anderen gehört werden.

Er ist wach, wir wollen ihn sehen.

Die Kinder tauchen mit dem Gesicht ins Wasser und öffnen dort die Augen. Sollte das nicht direkt beim ersten Mal klappen, können Sie sich mit etwas Zeit an dieses Ziel herantasten.

Am Ende können Sie Ihr Kind fragen, ob es den Wassergeist gehen hat, oder wie er denn aussieht.

Hier unten auf der Seite kann Ihr Kind auch gerne den Wassergeist malen!

## Augen öffnen

### Augen unter Wasser öffnen

Das Öffnen der Augen können Sie mit einfachen Mitteln mit Ihrem Kind üben. Hierfür braucht es nicht einmal eine Badewanne - eine mit Wasser gefüllte Schüssel reicht.



### Farben sehen

Auch unter Wasser kann man Farben sehen. Mithilfe mehrerer Farben lässt sich einfach überprüfen, ob Ihr Kind die Augen unter Wasser öffnet.

Lassen Sie es eintauchen und zeigen Sie ihm eine Karte und fragen nach der Farbe, der Zahl oder dem Tier, das es gesehen hat.

*Tipp: Lassen Sie Ihr Kind kleine Papiere einfarbig bemalen oder nach Lust & Laune gestalten. Auch Zahlen-Karten oder Tiermotive können für Abwechslung sorgen.*



Zur Motivation, die Unterwasserwelt zu entdecken, eignen sich Spielzeugtiere ganz gut. Aber auch Alltagsgegenstände können genutzt werden. Am einfachsten ist es, unter Wasser mit der Hand eine Anzahl von Fingern zu zeigen, die Ihr Kind nach dem Auftauchen nennt.



### Warum?

Das Augen öffnen unter Wasser gehört zu den Grundfertigkeiten beim Schwimmen und ist besonders beim Tauchen zur Orientierung unter Wasser wichtig. Auch die Auge-Hand-Koordination unter Wasser hilft beim Tauchen im Schwimmkurs.



*Tipp: Sie können auch ein kleines Wimmelbild ausdrucken und dieses unter eine durchsichtige Schüssel legen, sodass Ihr Kind nun ein richtiges Unterwassersuchbild hat.*

1



2



3



4



5

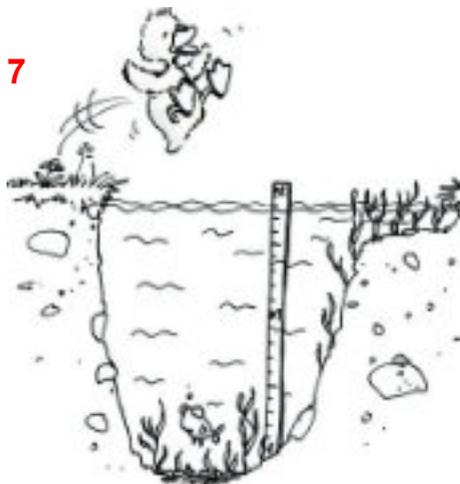


Auf diesen beiden Seiten darfst du dich mit deinen Buntstiften austoben! Welche Baderegeln kennst du schon?

6



7



8



9



10



Baderegeln: 1) Als Nichtschwimmer nur bis zum Bauch ins Wasser gehen. 2) Rufe nicht um Hilfe, wenn du nicht wirklich in Gefahr bist. Helfe anderen, wenn sie Hilfe brauchen. 3) Vor dem Schwimmen gehen abkühlen. Gehe nur zum Baden, wenn du dich wohl fühlst. 4) Halte das Wasser und die Umgebung sauber. 5) Gehe nicht mit vollem oder ganz leerem Magen ins Wasser. 6) Bade nicht dort, wo Schiffe und Boote fahren. 7) Springe nur ins Wasser, wenn es frei und tief genug ist. 8) Verlasse das Wasser bei Gewitter. Lebensgefahr! 9) Aufblasbare Schwimmhilfen bieten keine Sicherheit im Wasser. 10) Überschätze dich und deine Kraft nicht.

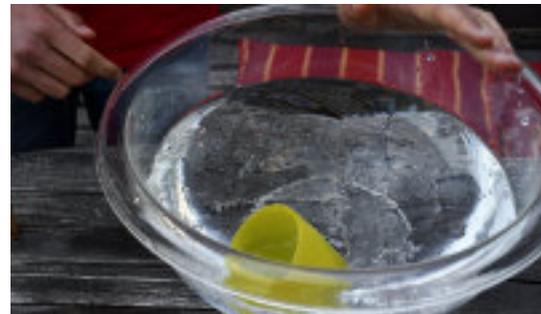
## Auftrieb

Das Prinzip des Auftriebs können Sie Ihren Kindern spielerisch in der Wanne oder sogar im Waschbecken beibringen. Mit Bällen, Spielzeug oder Alltagsgegenständen, die sie unter Wasser drücken, können Kinder selbst viel ausprobieren und erkennen, was an der Oberfläche treibt und was untergeht. Sie können sich außerdem in der Badewanne etwa auf den Rücken drehen, entspannen und feststellen, wie ihre Arme und Beine langsam nach oben steigen.



### Warum?

Ihr Kind lernt hierbei die Eigenschaften und Wirkungen des Wassers kennen. Dazu gehören unter anderem der Auftrieb und der Wasserwiderstand. Das ist wichtig, damit sie in der Schwimmhalle lernen, im Wasser zu schweben.



Findest du zehn Gegenstände, die schwimmen oder untergehen?

Schreib sie doch einmal auf!

Gegenstand	Wie verhält er sich im Wasser?

# Trockenübungen

Diese Übungen lassen sich ohne einen Tropfen Wasser im Wohnzimmer, im Garten oder auf dem Spielplatz einbauen. Ziel sind eine verbesserte Körperspannung, motorische Koordination und Kräftigung der Streck- und Sprungmuskulatur.

## Purzelbaum

Setze dich aus der Hocke auf den Hintern, bringe die Arme nach vorn und rolle dich über den Kopf nach vorne ab. Hast du einmal alles auf dem Kopf gesehen? Dann war das ein super Purzelbaum.

## Handstand

Wenn die anderen Übungen langweilig werden, kannst du den Handstand versuchen. Das geht mit etwas Hilfe und einer Wand am Anfang am Besten.

## Superman auf dem Stuhl

Lege dich mit Bauch und Becken auf einen Stuhl und mache dich gerade und ganz lang wie eine Rakete. Noch einen Arm ausstrecken und du bist Superman.



## Hüpfen: Von Kängurus und Flamingos

Springe wie ein Känguru: Dazu stellst du beide Füße und Knie eng zusammen, als wären sie zusammengebunden. (Tipp: Hier hilft manchmal wirklich ein großes Gummiband) Und jetzt ganz hoch hüpfen wie die Kängurus: Wie weit schaffst du es mit einem Satz?

Und etwas schwieriger: Der Flamingo hüpfte nur auf einem Bein und steht so stundenlang. Kannst du ein Bein anwinkeln und stehen bleiben oder sogar springen? Wechsle das Bein alle drei Sprünge, Flamingos fliegen ja auch mal und stehen nicht nur rum.



## PinguinfüÙe

Stelle die FüÙe zusammen und versuche wie ein Pinguin zu watscheln. Die Knie sind dabei wieder wie zusammengebunden.



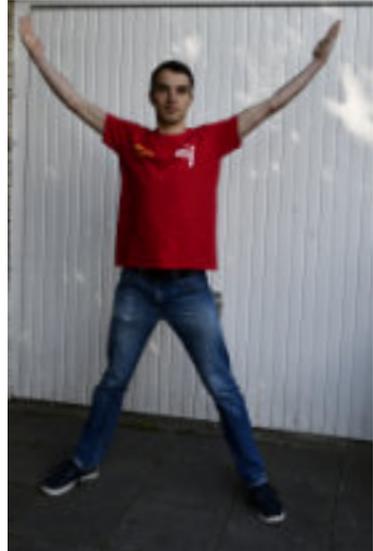
## Strecksprünge

Springe hoch wie ein Raketenstart. Mach dich ganz lang, Arme und Beine zusammen. Und mit voller Kraft nach oben springen!



## Hampelmann

Stehe wie ein X, die Arme auseinander und die Beine breit. Jetzt springe hoch und mach dich lang, die Arme und Beine kommen zusammen. Und siehst du jetzt aus wie ein Hampelmann?



## Warum?

Mit den Übungen bekommst du Kraft und Körperspannung. Schwimmen braucht ganz viel davon. Körperspannung ist, wenn du dich ganz gerade machst und es sich so anfühlt als könnte nicht mal ein starker Sturm dich wegpusten. Mit viel Körperspannung kannst du im Wasser ganz toll gleiten, so wie ein Delphin. Die Kraft brauchen wir für den Raketenstart im Wasser, das AbstoÙen. Das zeigen wir dir bald im Schwimmkurs. Und wie hoch kannst du schon springen?

## Ich kann jetzt:

Wasserspritzer machen mir nichts aus!	Hier ist Platz für Sticker!
Ich habe Spaß beim Duschen oder Baden!	
Ich traue mich mein Gesicht nass zu machen!	
Beim Duschen: Nach oben schauen ist kein Problem!	
Ich kann mein Gesicht ins Wasser tauchen!	
Ins Wasser pusten kann ich schon!	
Im Wasser blubbern kann ich auch!	
Unter Wasser kann ich die Augen öffnen!	
Ich weiß, welche Dinge untergehen und welche schwimmen!	
Ich kann den <i>Superman</i> und die Trockenübungen!	
Ich hatte dabei Spaß und freue mich jetzt auf den Schwimmkurs!	