



Ziele der Wassergewöhnung für Kinder von 3 - 5 Jahren

In unseren Kursen für 3 - 5 Jährige mit Bezugsperson geht es in erster Linie um die ganzheitliche Wassergewöhnung. Das Kind wird vertraut mit der Umgebung im Hallenbad, es gewöhnt sich an Nässe und Kälte, es erfährt Wasserkontakt und nimmt den Wasserdruck, den Wasserwiderstand und die veränderten Sinnes-Leistungen wahr.

Es erlernt spielerisch die Atemtechnik, das Untertauchen, den Mundverschluss und die Mundatmung im Wasser. Es hält sich unter Wasser auf, taucht, atmet im Wasser aktiv aus, hat Kontakt zum Boden, zur Wand oder zu einer Bezugsperson.

Informationen zum Tauchen in dieser Lernphase:

Spielerisch erhält das Kind die Möglichkeit sich mit dem Tauchen vertraut zu machen. Für das spätere Schwimmenlernen (die Wasserbewältigung) ist das Tauchen von grosser Bedeutung.

Wenn das Kind die Atemtechnik beherrscht und mit dem Tauchen vertraut ist, wird es beginnen, sich unter Wasser fortzubewegen. Zuerst nur so lange der erste Atem reicht. Als weiterer Schritt wird es verschiedene Tauchgänge aneinanderreihen und dazwischen an der Wasseroberfläche Luft holen. Erst später wird es in der Lage sein, an der Wasseroberfläche zu bleiben. Das Kind macht also unter Wasser seine ersten Schwimmerfahrten.

Wenn ihr Kind auf diese Weise das Wasser bewältigt, wird es nicht erschrecken, wenn es einmal unbeabsichtigt ins Wasser fällt, sondern es weiss sich zu helfen.

Kindern hingegen, die mit Schwimmhilfen an das Wasser gewöhnt werden, fehlt diese Erfahrung.

Wenn ihr Kind sich heute noch vor dem Tauchen ängstigt, lassen Sie ihm Zeit. Spielerisch können Sie es an das Tauchen heranzuführen. Nehmen Sie z.B. zu Hause ein Becken mit Wasser und lassen Sie das Kind mit einem Röhrli Luftblasen machen. Motivieren Sie das Kind, dasselbe mit dem Mund zu tun. Zeigen Sie ihm den Mundverschluss vor und experimentieren Sie gemeinsam.

Wir wünschen Ihnen viel Spass im Kurs und mit dem nassen Element.

Karin Holzmann-Zihlmann und das Baby Well' Leiterteam