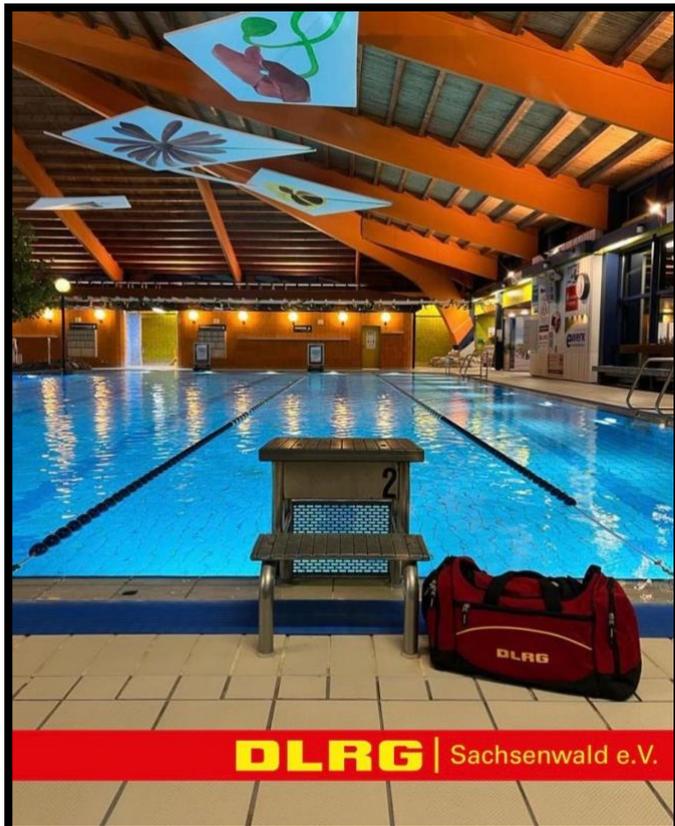


# Wassergewandtheit

## - Erste Schritte für Zuhause -



## Inhalt

- Vertrauen
- Atmung
- Augen unter Wasser
- Auftrieb
- Hilfsmittel basteln
- Baderegeln
- Trockenübungen
- Checkliste



Herausgeber:  
DLRG Sachsenwald e.V.

Geschäftsstelle:  
Am Rosenplatz 8,  
21465 Reinbek

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

Tel: 040 / 722 51 11

Fax: 040 / 780 89 300

Postfach 12 14  
21465 Reinbek

Sparkasse Holstein  
DE58 2135 2240 0220 0033 55

Technische Leitung Ausbildung:  
[tl@sachsenwald.dlrg.de](mailto:tl@sachsenwald.dlrg.de)



@DLRGSachsenwald



@dlrg.sachsenwald

## Liebe Eltern, liebe Erziehungsberechtigte

Wir gehören als DLRG Sachsenwald dem DLRG Kreisverband Herzogtum Lauenburg an und sind dort in den Gemeinden Wentorf, Börnsen, Wohltorf und Aumühle aktiv. Des Weiteren haben wir auch viele Mitglieder aus den anliegenden Orten wie Reinbek und Hamburg.

Wir bringen jedes Jahr unzähligen begeisterten Kindern das Schwimmen bei, schwimmen auf Wettkämpfen um die besten Plätze, bilden Rettungsschwimmer aus, bieten unseren Mitgliedern die Möglichkeit Wache am Meer zu machen, unternehmen tolle Ausflüge, basteln mit den Kleinsten und noch vieles mehr.

Zurzeit geben wir ca. 300 Kindern und Jugendlichen wöchentlichen Schwimmunterricht in der Schwimmhalle der Gemeinschaftsschule Wentorf, sowie im Freizeitbad Reinbek.

Außerdem helfen Rettungsschwimmer unserer Gliederung dem Schwimmmeister am Tonteich jedes Jahr beim Beaufsichtigen des Badebetriebes.

Das alles machen wir **freiwillig, ehrenamtlich** und mit **viel Freude!**

Wir freuen uns, dass Ihr Kind bei uns das sichere Schwimmen erlernen möchte. Wenn Sie mit Ihrem Kind schon erste Übungen zur Gewöhnung an das Wasser durchgehen, Spiele im Wasser spielen oder mit unseren Vorlagen basteln, nimmt dies Ihrem Kind die Angst und steigert die Vorfreude auf den Schwimmkurs.

Dieses Heft besteht aus ersten Übungen, Bastelideen, sowie Erklärungen. Die Übungen sind immer von leicht nach etwas schwieriger sortiert. Natürlich müssen Sie nicht alle Übungen genauestens umsetzen. Wichtiger ist, dass Ihr Kind mit einem guten Gefühl zu uns zum Schwimmkurs kommt und sich schon etwas sicherer im Wasser fühlt.

Ganz zum Schluss können Sie mit Ihrem Kind gemeinsam die Punkte der Checkliste durchgehen. Für jeden gelernten Punkt kann unser Maskottchen Oscar  eingeklebt werden.

Viel Spaß und bis bald in der Schwimmhalle,

*Ihr Ausbilder Team der DLRG Sachsenwald*

## Vertrauen

Dem Wasser vertrauen und keine Angst zu haben Wasserspritzer in die Augen zu bekommen, ist elementar für das Schwimmen lernen.

### Katzenwäsche

Ihr Kind tupft zuerst vorsichtig mit den Händen oder einem kleinen Schwamm Wasser ins Gesicht.

**Steigerung:** Starten Sie mit warmem Wasser und machen Sie es immer etwas kälter.

Funktioniert dies problemlos, kann Ihr Kind mit den Händen eine Schale bilden und diese mit Wasser volllaufen lassen. Damit soll nun das ganze Gesicht gewaschen werden.

**Tipp:** Diese Übung lässt sich super in den Alltag integrieren. Z.B. beim morgendlichen Gesicht waschen.



**Steigerung:** Wenn Ihr Kind soweit ist, kann auch das ganze Gesicht nach und nach ins Wasser eingetaucht werden. Hierzu ist das "Fahrstuhl"-System nützlich. Ihr Kind kann alleine entscheiden wie viele "Stockwerke" es runter gehen möchte.

Mögliche Stufen sind z.B. eintauchen bis: zum Kinn -> zum Mund -> zur Nase -> zur Augenpartie -> zum Haaransatz.

**Tipp:** Wasserfestes Spielzeug, wie z.B. Schleich-Tiere oder Lego-Figuren, können Ihrem Kind helfen das Gesicht einzutauchen, sollte es sich nicht trauen. Ebenfalls kann es hilfreich sein, wenn Sie Ihrem Kind das Ganze einmal vormachen.

## Warum?

Kinder sollten früh lernen Wasserspritzer im Gesicht zu akzeptieren, um keine Angst vor Wasser zu entwickeln. Des Weiteren können die Kinder sich später besser im Wasser orientieren. Zudem ist das Eintauchen des Kopfes ein wichtiger Schritt zum späteren Tauchen.

## Wichtig:

Verzichten Sie bei diesen Übungen auf Schwimmbrillen. Ebenfalls sollte Ihr Kind sich nicht die Nase zu halten. Nur so macht Ihr Kind echte Wassererfahrungen und lernt die physikalischen Eigenschaften des Wassers kennen.



## Duschen

Beim Duschen und/oder Baden sollte das Wasser immer von oben über den Kopf ihres Kindes laufen.

Kleine Eimer und Gießkannen vereinfachen das Ganze und machen zusätzlich mehr Spaß.

**Steigerung:** Gerne kann ausprobiert werden den Kopf während des Duschens auch mal nach oben zu halten und das Gesicht direkt vom Wasser treffen zu lassen.

**Tipp:** Auch beim Haare waschen können kleine Eimer, Gießkannen und Becher Ihr Kind spielerisch ans Wasser gewöhnen. Die Kinder gießen sich das Wasser mit diesen Hilfsmitteln selbst spielerisch über den Kopf und lernen, dass Wasser im Gesicht und in den Augen nichts Schlimmes ist.

## Atmung

Bevor Ihr Kind schwimmen lernt, ist wichtig, dass die korrekte Atmung im Wasser erlernt wird. Später beim Schwimmen von längeren Strecken ist die richtige Atmung elementar. Ebenfalls bildet es einen wichtigen Grundstein beim Tauchen und Gleiten im Wasser.

### Blubbern

Mit einem langen Strohhalm blubbert ihr Kind Luftblasen in eine Schüssel voll Wasser.

**Steigerung:** Der Strohhalm wird immer weiter verkürzt, sodass der Mund Ihres Kindes immer weiter in Richtung Wasser geht.

Ziel ist, dass Ihr Kind mit dem Mund unter Wasser ausblubbert. Weiter soll diese Übung auch möglich sein, indem Ihr Kind seinen ganzen Kopf im Wasser hat und dann ins Wasser ausblubbert.

**Tipp:** Basteln Sie mit Ihrem Kind ein Ufo/Eggflip, wie nach unserer Anleitung auf Seite 9. Mit diesem kann spielerisch das Blubbern ins Wasser erlernt werden.



## Geschichte

Heute besucht uns unser Alien-Freund Liii aus dem All. Jedoch ist er noch nicht hier. Wollen wir ihn mal ein Signal geben, damit er uns vom All aus sieht?

*Damit Liii euch sieht, blubbert ihr kräftig ins Wasser.*

Ich glaube ich kann ihn schon sehen. Lass uns ihn noch rufen, damit er genau weiß, wo er landen muss.

*Ruft ganz laut Liiis Namen ins Wasser.*

Da kommt er angeflogen.

*Ufo/Eggflip landet im Wasser.*

„Ich möchte dir zeigen, was mein Ufo alles kann. Es kann nämlich die Farbe wechseln. Jedoch brauche ich dafür deine Hilfe, da ich nicht stark genug bin, um mein Ufo umzudrehen. Magst du mir helfen?“, fragt Liii.

*Puste Liiis Ufo mehrmals auf den Kopf und wieder zurück.*

„Das war sehr cool. Kannst du mir eure Erdtiere zeigen, bevor ich wieder gehe?“, fragt Liii. Zeige sie ihm.

*Tauche den Kopf ins Wasser und greife das Spielzeug, welches du Liii zeigen möchtest.*

„Nicht nur die Tiere kannst du unter Wasser sehen!“, sagt Liii. „Auch mein Ufo und seine hübschen Farben kannst du erkennen. Probiere es mal aus.“

*Tauche Liiis Ufo unter Wasser und schaue dir die Farben an.*

„Nun muss ich aber wieder gehen“, sagt Liii. „Meine Mama wartet schon mit dem Abendessen. Ich brauche aber etwas Starthilfe, damit mein Ufo wieder abheben kann.“

*Blubber ganz doll ins Wasser.*

„Tschüss, bis zum nächsten Mal!“, ruft Liii zum Abschied.

Hier ist Platz, um Liii zu malen:

## Augen unter Wasser

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

### Augen öffnen

Mit einer einfachen Schüssel können Sie mit Ihrem Kind lernen die Augen unter Wasser zu öffnen. Hierzu benötigen Sie nicht einmal eine Badewanne.

Um Ihr Kind zu motivieren, können Sie die Unterwasserwelt mit Spielzeug, wie z.B. Schleichtieren oder Lego-Figuren, ausschmücken. Ebenfalls kann ein Ratespiel daraus gemacht werden, welches der Tiere sich gerade unter Wasser befindet.

**Tipp:** Sie können auch ein Suchbild ausdrucken und dieses unter eine Glasschüssel legen. So hat Ihr Kind ein Unterwassersuchbild.



### Farben sehen

So, wie an Land, kann man auch unter Wasser Farben sehen.

Lassen Sie ihr Kind kleine Vierecke in verschiedenen Farben bemalen und legen Sie diese unter eine durchsichtige Schüssel. Nun können Sie einfach überprüfen, ob Ihr Kind unter Wasser die Augen geöffnet hat, indem Sie nach der Farbe des Vierecks fragen.

## Auftrieb

Mit Spielzeug, Bällen oder Alltagsgegenständen kann Ihr Kind Auftrieb selbst erleben. Drücken Sie einfach unterschiedliche Gegenstände in einer Schüssel oder in der Badewanne unter Wasser und schauen, ob dieses schwimmt oder untergeht.

Anschließend kann sich Ihr Kind in der Badewanne selbst auf dem Rücken ins Wasser legen und merkt, dass es ebenfalls schwimmt.

Ihr Kind erfährt die Eigenschaften des Wassers am eigenen Körper, was beim Lernen des Schwebens im Wasser im Schwimmkurs hilfreich ist.



Gegenstände, die ihr ausprobiert habt:

Gegenstand	schwimmt	geht unter

## Hilfsmittel basteln

### Ufos/Eggflips selber basteln

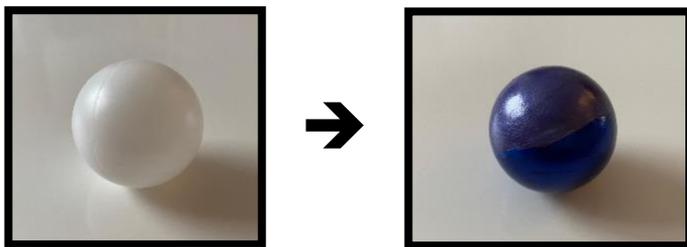
Das brauchst du:

- Dicke Pappe
- 2 verschiedene wasserfeste Farben
- Eine Schere
- Einen Tischtennisball
- Tesafilm
- Ggf. einen Zirkel

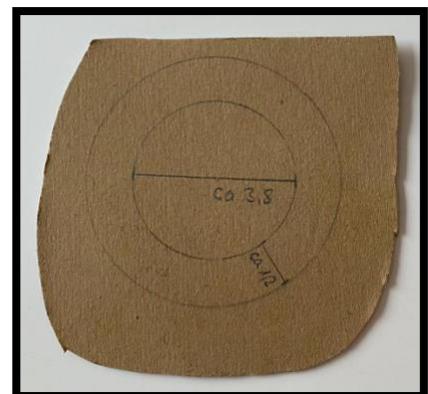


So wird's gemacht:

1. Tischtennisball oben in einer anderen Farbe anmalen, als unten -> trocknen lassen



2. Aus der Pappe einen Kreis mit 5 cm Durchmesser ausschneiden (am besten mit einem Zirkel vorzeichnen)
3. In diesen Kreis einen Kreis mit 3,8 cm Durchmesser schneiden (am besten mit einem Zirkel vorzeichnen)
4. Testen, ob der Ring dem Tischtennisball mittig passt
5. Die beiden Seiten des Rings in verschiedenen Farben anmalen -> trocknen lassen
6. Den Papp-Ring mit Tesafilm bekleben, sodass er Wasserdicht ist
7. Ring auf den Ball schieben, wenn er nicht hält, kann der Ring an den Ball geklebt werden
8. SPIELEN!!!



## Tauch-„tiere“

Das brauchst du:

- Dicke Pappe als Vorlage in jeder beliebigen Form (Fisch, Stern, Tannenbaum etc.)
- Stoff ggf. Neopren
- Verschiedene wasserfeste Farben
- Eine Schere
- Kieselsteine oder Sand
- Eine Nähmaschine



So wird's gemacht:

1. Aus dem Stoff zwei Mal deine Form ausschneiden
2. Die Stoffteile nach Belieben bemalen
3. Von einem Erwachsenen beim zusammen nähen der zwei Stoffteile helfen lassen -> ein kleines Loch offenlassen
4. Tauchtier mit Kieseln oder Sand befüllen, sodass es im Wasser untergeht
5. Das Loch zunähen lassen
6. TAUCHEN!!!

## Baderegeln

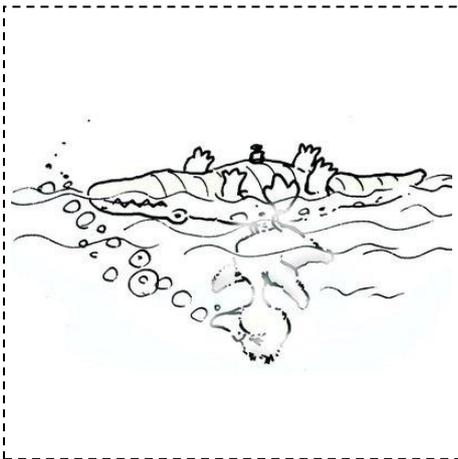
### Baderegel-Memory

Das brauchst du:

- Dicke Pappe
- Bunte Stifte
- Eine Schere
- Klebe

So wird's gemacht:

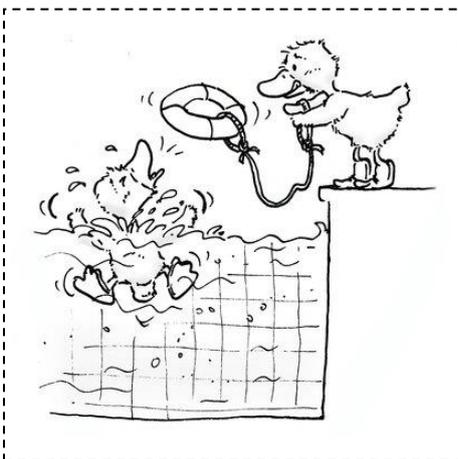
1. Bilder anmalen
2. Die Vorlage auf die Pappe kleben
3. An der gestrichelten Linie entlangschneiden
4. SPIELEN!!!



Schwimmflügel,  
Schwimmtiere und  
Luftmatratzen sind  
nicht sicher und  
schützen mich nicht  
vor dem Ertrinken.



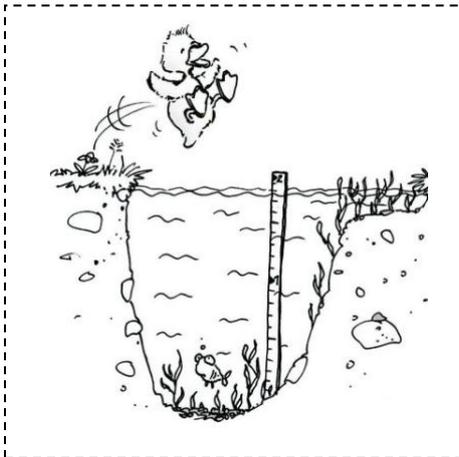
Ich nehme Rücksicht!  
Ich renne nicht,  
schubse nicht und  
drücke niemanden  
unter Wasser.



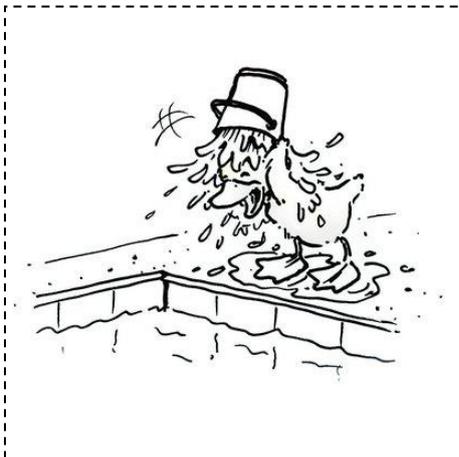
Wenn ich Probleme im  
Wasser habe, dann rufe ich  
laut um Hilfe und winke mit  
den Armen. Ich helfe  
Anderen, wenn sie im  
Wasser Probleme haben. Ich  
rufe nie „Hilfe“ , wenn alles  
in Ordnung ist.



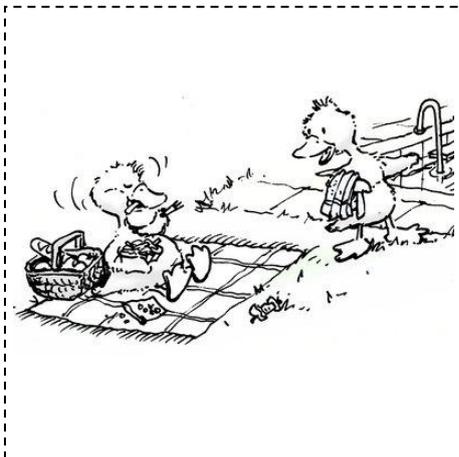
Ich gehe nur baden,  
wenn mir bei  
Problemen jemand  
helfen kann.



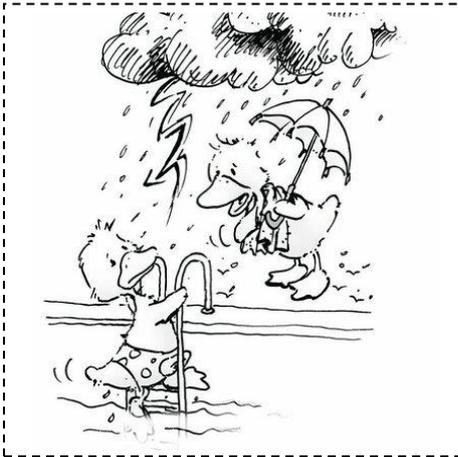
Ich gehe nur da  
baden, wo es erlaubt  
ist, Ich springe nur  
da ins Wasser, wo  
das Wasser tief und  
frei ist.



Ich kühle mich ab,  
bevor ich ins Wasser  
gehe.



Ich gehe weder  
hungrig noch direkt  
nach dem Essen ins  
Wasser.



Wenn ich draußen bade, gehe ich sofort aus dem Wasser, wenn es blitzt, donnert oder stark regnet. Baden bei Gewitter ist lebensgefährlich.



Ich gehe nur baden, wenn ich mich wohlfühle.



Ich sage Bescheid, wenn ich ins Wasser gehe.

## Trockenübungen

Für diese Übungen benötigen Sie kein Wasser oder sonstige Hilfsmittel. Die Trockenübungen können ganz einfach im Wohnzimmer oder Garten umgesetzt werden und verbessern die Körperspannung und motorische Koordination. Beim Gleiten im Wasser wird viel Körperspannung benötigt, weshalb Sie diese Übungen mit Ihrem Kind durchgehen sollten. Des Weiteren bekommt Ihr Kind durch die Übungen viel Kraft, was es ebenfalls beim Schwimmen lernen braucht.

### Strecksprünge

Mach die Arme und Beine ganz gerade und springe mit voller Kraft nach oben. Das stärkt die Körperspannung und macht viel Spaß!



### Hampelmann

Stelle dich wie ein X hin. Arme auseinander und Beine breit. Nun springe in die Luft und bringe die Arme und die Beine jeweils zusammen. Dies wird nun mehrmals wiederholt.

### Superman auf dem Stuhl

Lege dich mit dem Becken und dem Bauch auf einen Stuhl und versuche diese Position zu halten. Wenn du nun noch deinen Arm ausstreckst, bist du Superman! Diese gestreckte Position brauchen wir auch später im Schwimmunterricht zum Gleiten.



## PinguinfüÙe

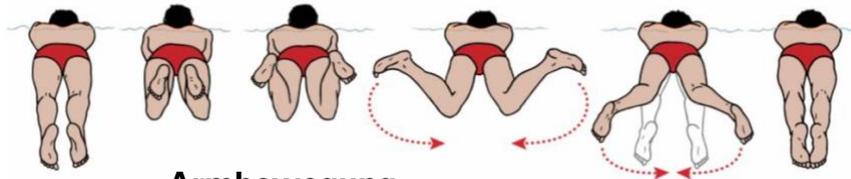
Stelle dich gerade hin und mache deine Hacken und Knie zusammen. Nun versuche wie ein Pinguin zu laufen.



## Schwunggrätsche

Setze dich auf den Boden oder einen Stuhl. Mache deine Beine lang nach vorne, FüÙe und Knie zusammen. Nun zieh deine Beine bis unter den Bauch. Die Knie sind immer noch zusammen. Jetzt folgen die PinguinfüÙe (die Fußspitzen gehen auseinander, die Hacken sind zusammen). Und mit Schwung gehen die FüÙe und Beine wieder zusammen.

Das ist der Beinschlag beim Brustschwimmen, was wir beim Schwimmkurs lernen. Du kannst jetzt schonmal üben, üben, üben.

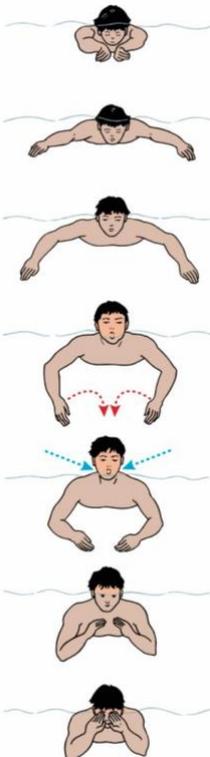


## Armbewegung

Die Armbewegung beim Brustschwimmen ist wie eine Suche nach deinem Lieblings-Gummibärchen in einer riesigen Schüssel.

Du machst die Arme ganz lang nach vorne, die Hände berühren sich. Dann drehen sich die Handflächen nach außen, damit du sie wie große Schaufeln nutzen kannst. Deine Arme gehen nun mit viel Schwung bis auf die Höhe deiner Schultern. Du drückst die Gummibärchen bei Seite, um an dein Lieblings-Gummibärchen heran zu kommen. Dann klappen deine Arme am Ellenbogen ab, bis zu deiner Brust. Nun gehen die Arme noch schwungvoll zusammen nach vorne.

Auch ganz einfach oder? Dann kannst du dich jetzt perfekt auf unseren Schwimmkurs vorbereiten. Viel Spaß dabei!



## Checkliste

Wasserspritzer machen mir nichts aus!	Hier ist Platz für ein Oscar-Sticker!
Ich habe beim Duschen und/oder Baden Spaß!	
Ich kann schon mein Gesicht nass machen!	
Ich kann sogar mein ganzes Gesicht ins Wasser tauchen!	
Ins Wasser pusten kann ich auch!	
Ins Wasser blubbern macht Spaß!	
Unter Wasser öffne ich schon meine Augen!	
Ich kann die Pinguinfüße und ein paar andere Trockenübungen!	
Ich hatte Spaß und freue mich jetzt sehr auf den Schwimmkurs!	

## Oscar-Sticker zum ausschneiden

