

# Schwimmen kinderleicht !!

Eigentlich ist es nicht schwer schwimmen zu lernen. Dazu braucht es Geduld als Eltern, und Zeit um in der Freizeit neben dem Schwimmkurs zu üben! Hier noch einige Übungsbeispiele aus eigener Erfahrung

1. Angst vor dem Wasser verlieren, spritzen und planschen
2. Kopf unter Wasser, Tauchgegenstände raufholen (Petfläschli, Spritztierli, Tauchringe)
3. Blätterle = unter Wasser ausatmen
4. Flugzeug: Auf dem Bauch ruhig schweben mit Blick nach unten
5. Augen unter Wasser öffnen und Gegenstände oder Finger erkennen, falls es nicht klappt evt. mit einer guten Schwimmbrille (keine Taucherbrille) probieren. Schwimmbrillen sind nicht fürs Tauchen unter Wasser geeignet, und man darf niemals mehr als 2 Meter in die Tiefe tauchen wegen dem Druckausgleich! Grossflächige Schwimmbrillen (z. B. Migros oder Sportgeschäft bevorzugen)
6. Seerose: Auf dem Rücken schweben, Augen schauen zur Decke
7. Schwimmen wie ein Seehund, d. h. Zappelbeine gestreckt
8. Eisbär: Mit den Händen vor dem Kopf Wasser schaufeln, die Beine zappeln
9. Hineinspringen im Stehbereich und später im Tiefen, durch die Nase Luft ausblasen, niemals Nase zuhalten mit den Fingern!
10. Froschbeine, Spruch vom Kurs: Lange Beine, Knie anziehen, Kreis
11. Armzug Brustschwimmen, Spruch vom Kurs: Betteln und Schüssel ausputzen

- ✓ Die Koordination von den Arm- und Beinbewegungen ist für die Kinder schwierig und sollte einzeln korrigiert werden. Also Beinbewegungen mit dem Kind üben und verbessern, später nur Armübungen üben und verbessern, wenn das klappt beides zusammen üben.
- ✓ Tauchen, tauchen, tauchen. Früher lernte man möglichst mit dem Kopf über Wasser schwimmen, heute hebt man den Kopf nur noch an um Luft zu holen, anschliessend geht es wieder unter Wasser weiter! Für die Kinder ist es von der muskulären Entwicklung her kaum möglich den schweren Kopf anzuheben. Der Kopf ist proportional viel grösser als der Rest des Körpers im Kindesalter.
- ✓ Die Poolnoodle hat sich als Schwimmhilfsmittel wunderbar bewährt, bitte das Kind aber ständig beaufsichtigen!
- ✓ Wenn ein Elternteil Angst vor dem Wasser hat, oder einmal ein negatives Erlebnis im oder am Wasser hatte, überträgt sich das oft auch auf's Kind. Für Tipps stehe ich gerne zur Verfügung!
- ✓ Heute lernen wir zuerst den Kraul und erst viel später das klassische Brustschwimmen. Kraulen ist anatomisch besser für den ganzen Körper!

Infos zum Thema Schwimmen und Grundlagentests zum Runterladen unter:  
[www.swimsports.ch/de/testwesen](http://www.swimsports.ch/de/testwesen)

©petravonrotz-camenzindschwimmkurseweggis0413903469

