



Kinder erleben Wasser

Leitfaden für sicheres und praxisorientiertes Schwimmen
und Baden mit Kita-Kindern

Vorwort

Liebe Erzieherinnen und Erzieher, sehr geehrte Damen und Herren,

mit diesem Heft halten Sie eine Broschüre in den Händen, die Ihnen bei der Planung und Gestaltung Ihrer Schwimmbadbesuche mit Kindergruppen helfen soll, alle notwendigen Rahmenbedingungen im Blick zu behalten. Der Praxisteil enthält eine Vielfalt von gut aufbereiteten Informationen zur Wassergewöhnung und zum Schwimmen, die Ihnen die Arbeit im und am Wasser erleichtern wird. Nutzen Sie das Wissen unserer Experten für Ihre Arbeit mit Krippen- und Kindergartenkindern und vervollständigen Sie es mit eigenen Erfahrungen. So erweitern Sie Ihre ganz persönliche Kompetenz für das Schwimmen und Baden mit Kindern.

Wir unterstützen Sie gern bei dieser Aufgabe, denn die Unfallkasse Nord und die Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) haben das gleiche Ziel: Kinder sollen möglichst früh einen freudvollen und vertrauten Umgang mit dem Wasser einüben und, ihren Fähigkeiten entgegenkommend, das Schwimmen angstfrei erlernen.

Diese Vorsätze sind wichtige Präventionsziele, denn Kinder, die das Schwimmen erlernt haben, können sich und vielleicht später auch andere Menschen retten. Davon profitieren nicht nur wir als Unfallversicherungsträger und Wasserrettungsorganisation, sondern auch alle Eltern, denen durch einen schweren Unfall eine unverhältnismäßige Härte auferlegt werden würde. Durch den Besuch von Schwimmbädern erfüllen Sie also nicht nur die Wünsche von Eltern und Kindern. Sie helfen auch, eine wichtige gesellschaftliche Aufgabe einzuleiten und umzusetzen. Und Sie dürfen stolz auf sich sein, wenn Sie Kindern regelmäßig die Wassergewöhnung sowie eine erste und weiterführende Schwimmausbildung anbieten. Die schönste Anerkennung Ihrer Arbeit ist Ihnen gewiss – durch glänzende Kinderaugen und strahlende Gesichter!

Bleiben Sie deshalb am „Wasserball“ und informieren Sie sich regelmäßig darüber, ob es Neuerungen bei der Wassergewöhnung und beim Schwimmen mit Kindern gibt. Die Unfallkasse Nord und die DLRG stehen Ihnen gern und hilfreich zur Seite.

Jan Holger Stock
Geschäftsführer der
Unfallkasse Nord

Hans-Hubert Hatje
Präsident der DLRG

Inhalt

Einleitung		6
Teil I	Organisation und Sicherheit im Schwimmbad	
1	Das Schwimmen zu erlernen ist richtig und wichtig	8
2	Wir gehen ins Schwimmbad – was müssen wir beachten?	9
3	Im Schwimmbad lauern besondere Gefahren	13
4	Schwimmhilfen und Schwimmgeräte – was ist sinnvoll?	15
5	Unfällen vorbeugen und retten können (Präventions- und Rettungsfähigkeit)	18
6	Ertrinken – der leise Tod!	24
7	In unserer Gruppe sind besondere Kinder	26
	Versicherungsschutz und Vorschriften	27
Teil II	Praxis des Schwimmens	
1	Die ersten Schritte ins neue Element Wasser	29
2	Wir gewöhnen uns ans Wasser und gewinnen Vertrauen	35
3	Welche Schwimmbewegungen erlernen wir zuerst?	46
4	Welche Schwimmhilfen und -geräte eignen sich für meine Gruppe?	49
5	Wie schwimmen und üben wir richtig?	51
6	Spielen und Üben im Wasser macht Spaß	66
7	Springen macht Laune	77
8	Rituale, Reime und Singspiele	82
Teil III	Kopiervorlagen und andere nützliche Hilfen	
1	Was können unsere Kinder schon? (Schwimmfähigkeitstests)	87
	Elternbrief	94
2	Präventions- und Rettungsfähigkeit	95
3	Weiterführende Literatur	97
4	Index (Stichwortverzeichnis)	98
Impressum		103

Einleitung

Hallo Wasser, ich komme!

„Morgen ist es wieder so weit. Endlich fahren wir in die Schwimmhalle!“ Vor Aufregung weiß Sandra gar nicht, welchen ihrer Badeanzüge sie einpacken soll und welches Spielzeug mit ins Wasser genommen werden darf. Ob sie diesmal die Augen unter Wasser öffnen kann?

Sich im Wasser zu bewegen – das ist nicht nur für Kinder ein fröhliches Ereignis. Erzieherinnen* und begleitende Eltern dürfen freudig miterleben, wie viele Kinder aufblühen, wenn sie die ersten Erfahrungen im Schwimmbad sammeln. Das Schwimmen und Baden beschert den Kindern besonders intensive Glücksmomente, wenn sie sich ganz mit dem Medium verbunden fühlen können. Das Wasser motiviert und fördert zugleich und regt die Phantasie und den Tatendrang der Kinder an, immer wieder neue Spiele zu entwickeln und Experimente im und mit dem Wasser durchzuführen.

Je mehr sich Kinder an den Badespaß gewöhnt haben, desto mutiger werden sie im Umgang mit dem neuen Element. „Ich kann schon Gleiten und Tauchen!“ wird stolz verkündet, mit dem Blick auf die große Aufgabe, die vor ihnen liegt – das Erlernen des Schwimmens. Irgendwann wird es gelingen, sich aus eigener Kraft an der Wasseroberfläche fortzubewegen, es älteren Geschwistern oder den Freundinnen und Freunden gleichzutun.

Das Schwimmen kann von den meisten Kindern verhältnismäßig leicht erlernt werden, doch einige sind schüchtern und bei ihnen verzögert sich der Lernprozess. Bis zu dem Zeitpunkt, an dem ein „Schweben“ an der Wasseroberfläche möglich ist, müssen sich manche Kinder immer wieder selbst überwinden und kleine Rückschläge hinnehmen. In dieser Phase sind Erzieherinnen wichtige Ansprechpartnerinnen, denn mit ihren Ideen, Ratschlägen und Hilfestellungen präsentieren sie Strategien, wie dem Ziel ein Stück näher zu kommen ist. Zusammen mit

einer liebevollen Motivation erwerben Kinder viele weitere Fähigkeiten, die auch für Aktivitäten „an Land“ sehr nützlich sind. Ein gewisser Durchhaltewillen etwa kann beim Erlernen des Schwimmens immer weiter ausgebaut werden.

Schwimmen zu können bedeutet nicht nur aktiv Gesundheits- und Unfallvorsorge zu betreiben. Zu schwimmen ist auch ein Lebensgefühl, das viele Erwachsene nicht mehr missen möchten und als Teil ihres Wellness- und Fitnessprogramms betrachten. Es ist daher empfehlenswert, den Umgang mit dem Element Wasser für Kinder sehr freudvoll zu gestalten und eine angstfreie, spielerische Wassergewöhnung zu ermöglichen. Sie legt den Grundstein für den späteren Umgang mit dem Wasser. Die Begeisterung fürs Wasser bleibt in der Regel bestehen und scheint nie „abzuebben“. Dies ist eine gute Voraussetzung, um mit Kindern über die Wassergewöhnung hinaus schon erste Schwimmversuche zu unternehmen und so präventiv tätig zu sein, denn Schwimmen zu lernen ist der beste Schutz vor Ertrinkungsunfällen.

Für Ihren Aufenthalt mit Kindern im Schwimmbad haben wir in dieser Broschüre viele Anregungen und Hilfen zusammengetragen, um Sie bestmöglich zu unterstützen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und Studieren der Broschüre und einen stets unfallfreien Besuch Ihrer Badegelegenheit.

Für Hortkinder (7 bis 12 Jahre) sei auf die Broschüre „Schwimmen spielend lernen“ verwiesen. Sie ist kostenlos für Mitgliedsunternehmen bei der Unfallkasse Nord erhältlich.

** In dieser Broschüre wird auf eine geschlechtsneutrale Schreibweise geachtet. Wo dies nicht möglich ist, wird zugunsten der besseren Lesbarkeit das ursprüngliche grammatische Geschlecht verwendet. Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass damit auch das jeweils andere Geschlecht angesprochen sein soll.*



Teil I

Organisation und Sicherheit im Schwimmbad

1

Das Schwimmen zu erlernen ist richtig und wichtig

In Deutschland nimmt die Zahl der Kinder, die schwimmen können, stetig ab. 30 – 50 % aller Kinder, die die Grundschule verlassen, können sich nicht ausreichend über Wasser halten, Tendenz steigend! Dieser Rückgang ist schon seit einigen Jahren zu verfolgen und muss mit Sorge betrachtet werden.

Geschlossene oder zu Spaßbädern umfunktionierte Hallenbäder, für Erwachsene reservierte Schwimmzeiten und Hallenbadbereiche, das Fehlen flacher Nichtschwimmerbecken, hohe Eintrittspreise, ein Mangel an ausgebildeten Übungsleitern und inaktive Eltern stellen einige der Gründe dar, warum Kinder es immer schwieriger haben, das Schwimmen zu erlernen. Dabei ist Schwimmen in hervorragender Weise dazu geeignet, den Bewegungsapparat zu trainieren. Durch die Kombination der Arm- und Beinbewegung wird das Koordinationsvermögen von Kindern nachhaltig verbessert. Ganz nebenbei steigert sich die Kondition und die Konzentrationsfähigkeit der kleinen Wasser-ratten – ein angenehmer Nebeneffekt für alle Lebenslagen.

Wann können Kinder das Schwimmen erlernen?

Kinder, die in Krippen betreut werden, können in der Regel aufgrund ihres Alters das Schwimmen noch nicht erlernen. Die bis zum dritten Lebensjahr entwickelten und vorhandenen koordinativen Fähigkeiten sowie die noch zu erlernende Atemtechnik lassen ein „Sich-über-Wasser-Halten“ noch nicht zu. Für sie steht die spielerische Ansammlung von Erfahrungen mit den Eigenschaften des Wassers und die Interaktion mit dem Medium im Vordergrund – die Wassergewöhnung.

Kindergarten- und Vorschulkinder haben, je nach Temperament und Förderung, schon einige Erfahrungen im Wasser gesammelt. Diese sind für Aktivitäten im Zuge der Wassergewöhnung und zur Verwirklichung von Übungen zum sicheren Aufenthalt im Wasser wie Gleiten und Tauchen sehr hilfreich. Weitere Fähigkeiten zum Erlernen des Schwimmens sollten Kinder schon ab dem vierten Lebensjahr trainieren und weiter ausbauen.



Zum Erlernen des Brustschwimmens sind Kinder erst ab etwa dem fünften Lebensjahr in der Lage. Diese Gleichzugschwimmart ist aufgrund der erhöhten Anforderungen an die Koordination und die damit verbundene Atemtechnik relativ anspruchsvoll. Beim Brustschwimmen wird der Auftrieb durch einen kräftigen Beinschlag gut unterstützt. Viele Eltern, Schwimmaufsichten und Erzieherinnen entscheiden sich deshalb für das Brustschwimmen als Erstschwimmart. Doch es geht auch anders. Lassen Sie sich ab Seite 46 inspirieren. Der wahrscheinlich bestmögliche Zeitraum für das Erlernen des Schwimmens ist die Zeit zwischen dem vierten und achten Lebensjahr. Können sich Kinder das Schwimmen noch vor der Einschulung aneignen, werden Selbstvertrauen und Selbstständigkeit positiv beeinflusst.

Ältere Kinder, die nicht die Möglichkeit hatten, das Schwimmen zu erlernen, können beim Besuch von Hallen- und Freibädern schnell in eine Beobachterrolle geraten, ohne dies zu wollen. Ihnen werden wertvolle Bewegungs- und soziale Gruppenerfahrungen vorenthalten, die doch jedes Kind machen sollte, denn sich sicher auf und im Wasser mit den geschätzten Freundinnen und Freunden bewegen zu können, bedeutet Glückshormone freizusetzen und einen tiefen Einklang mit sich und dem Wasser zu spüren.

2

Wir gehen ins Schwimmbad – was müssen wir beachten?



Damit der Besuch eines Schwimmbads zu einem erfreulichen Erlebnis wird, sollte die Prävention von Unfällen als eine der wichtigsten Aufgaben überhaupt betrachtet werden. Schwimm- und Badeunfälle mit tragischem oder sogar tödlichem Ausgang hinterlassen tiefe Spuren und verändern das Leben der Hinterbliebenen (siehe: „Ertrinken – der leise Tod!“, Seite 24).

Alle Maßnahmen, die Sie zur Prävention von Schwimm- und Badeunfällen ergreifen, helfen unangenehme Folgen von Ihnen, den Kindern und deren Familien abzuwenden.

Vor dem Schwimmbadbesuch

Ihr Team hat sich entschieden, das Baden und Schwimmen als Angebot ins Programm aufzunehmen. Damit wird den Kindern eine großartige Aktivität geboten, die sich als Highlight im Kindergarten-/Krippenalltag präsentieren wird. Doch welche Folgen ergeben sich daraus für Sie? Das Aufsuchen eines Schwimmbads an sich stellt in der Regel ähnliche Anforderungen an Sie wie der Besuch des örtlichen Tierparks oder Ähnliches. Gefährliche Situationen entstehen in der Regel beim Schwimmen und Baden. Selbst geübte Erzieherinnen und begleitende Eltern können nicht immer leicht erkennen, ob eine

Situation im und am Wasser ein rasches Eingreifen erforderlich macht. Während des Schwimmbadbesuchs benötigen Erzieherinnen der Aufgabe entsprechend hinreichende Kompetenzen, die nicht zwangsläufig durch die Tätigkeit in der Kindertageseinrichtung oder in der Ausbildung erworben wurden.

In der Regel können nur routinierte Erzieherinnen den Schwimmbadbesuch für die Kindergruppe anbieten und einen gewissen Teil der Aufsichtspflicht an noch unerfahrene Kolleginnen und Eltern delegieren.

Der Besuch im Schwimmbad sollte vom Team gut vorbereitet werden: Was genau soll der Schwimmbadbesuch den Kindern ermöglichen? Welche Spiele und Übungsformen kommen zum Einsatz? Wie wird die Beaufsichtigung organisiert? Auf Grundlage verschiedener Überlegungen und einer Betrachtung der Rahmenbedingungen können Sie abschätzen, welcher Bedarf an aufsichtspflichtigen Personen besteht und welche Fähigkeiten Erzieherinnen und Begleitpersonen haben müssen (siehe Abschnitt 5 „Unfällen vorbeugen und retten können“, Seite 18).

Organisatorische Sicherheitsmaßnahmen

Organisatorische Maßnahmen sind wichtige Bausteine für den Besuch des Schwimmbads. Vieles kann schon sehr frühzeitig mit den Kindern besprochen werden. Die Baderegeln etwa sind wichtige Verhaltensmaßnahmen und sollten immer wieder geübt werden, damit sie sich frühzeitig einprägen. Zudem bietet es sich an, mit den Kindern noch vor dem ersten Wasserkontakt den Ablauf des Schwimmbadbesuchs insgesamt zu besprechen. Vorteilhaft ist es, wenn die Eltern ein Informationsblatt erhalten, in dem sie Vorerfahrungen und Besonderheiten ihrer Kinder angeben können (siehe Seite 94).

Sammelplätze

„Wann treffen wir uns wo?“ Sie haben es geschafft, alle Kinder sind erfolgreich eingewiesen: Vor dem Bad wird mit einer oder mehreren Aufsichtspersonen gewartet. Nach dem Einlass erfolgt dann üblicherweise eine Zählkontrolle. Eine Liste mit den Namen der am Schwimmbadbesuch beteiligten Kinder hilft, stets den Überblick zu behalten.

Der Treffpunkt im Schwimmbad sollte sich als „kuschelige“ Sammelstelle präsentieren und sich nicht in der Nähe des Beckenrandes befinden. Vielleicht gibt es Liegen, Sitze oder Wärmebänke?

Wege in der Schwimmhalle

Für Kinder kann eine Orientierung sehr schwierig sein, wenn sie zum ersten Mal ein fremdes Schwimmbad betreten. Wo sind die Umkleieräume, wo die Toiletten und die Duschräume? Es gibt so viel zu entdecken ... Auf den Wegen vom Eingangsbereich zu den Umkleieräumen, den Duschen sowie den Nichtschwimmer- und Badebecken müssen Kinder kontinuierlich beaufsichtigt werden. Zur Prävention von Unfällen müssen die besprochenen Anweisungen und Vereinbarungen (z.B. ein Laufverbot) vor Ort immer wieder neu ins Gedächtnis gerufen und eingeübt werden. Um die Übersicht über die Gruppe zu behalten, sollten Sie die Kinder nach dem Duschen nochmals zählen bzw. überprüfen, ob alle die in der Liste aufgeführten Kinder anwesend sind. Zum Ende der Schwimmzeit ist ein Rundgang notwendig, um Sicherheit darüber zu erhalten, dass wirklich alle Kinder die Halle verlassen haben.

Wasserqualität

Die Körperreinigung ist die wichtigste Maßnahme zur Erhaltung der Beckenwasserqualität, da die Zugabe von Desinfektionsmitteln durch den Verschmutzungsgrad im Wasser bestimmt wird. Manche Kinder entwickeln Allergien bezüglich der Zusatzstoffe im Wasser. Ein sparsamer Einsatz von Desinfektionsmitteln im Beckenwasser wird durch eine gründliche Körperreinigung vor dem Badevergnügen gefördert.

Kompetenzen von Erzieherinnen und Begleitpersonen

Um ein gutes Gefühl vor und während des Schwimmbadbesuchs zu haben und zu bewahren, stellt sich daher die Frage, wie der Aufenthalt im Wasser vorausschauend organisiert werden kann, welche Aktivitäten durchgeführt werden sollen und wie im Falle eines Ertrinkungsunfalles eine konsequente Rettung erfolgt.

Bei Unfällen in der Kita bzw. Krippe bleibt in der Regel genügend Zeit, um notwendige Hilfsmaßnahmen zu erwägen und diese koordiniert einzuleiten, denn eine schwerwiegende Bedrohung der Gesundheit der Kinder ist aufgrund des Sicherheitsstandards nahezu ausgeschlossen. Im Schwimmbad kann sich eine schwierige Situation im oder am Wasser schon nach kurzer Zeit in eine tödliche Bedrohung für ein Kind verwandeln.

In puncto Sicherheit spielt die Beaufsichtigung von Kindern eine zentrale Rolle, denn zur Abwehr der Folgen eines Ertrinkungsunfalls müssen Sie den Unfall sehr schnell bemerken bzw. diesen möglichst beobachtet haben.

Viel Sicherheit gewinnen Sie, wenn Sie sich beim Besuch des Schwimmbads Ihrer Kompetenzen sicher sind und unbeirrt handeln können.

Zu den Basiskompetenzen und -fähigkeiten beim Besuch von Schwimmhallen und Freibädern gehört,

- ***Kinder lückenlos und jederzeit aktiv beaufsichtigen zu können,***
- ***Gefahren kennen, erkennen und abwenden zu können***
- ***das Vorhandensein der physischen und psychischen Fähigkeit zum Retten und Wiederbeleben***

Verhalten von Kindern

Das Schwimmbad ist eine Spielstätte mit Aufforderungscharakter! Entsprechend ihrem Alter, ihrer Vorerfahrung und ihrem Temperament machen sich Kinder immer mehr mit den Spielangeboten im und am Wasser vertraut. Sie erkennen dabei häufig nicht, dass Erzieherinnen und Begleitpersonen bei Unfällen schnell eingreifen müssen, und verhalten sich dementsprechend sorglos.

Haben Sie schon Situationen erlebt, in denen Sie sich in leichter Panik gefragt haben, wo sich eines Ihrer Kinder gerade aufhält? Es hat sich beim Spielen unbemerkt aus Ihrem Blickfeld bewegt und spielt fröhlich im flachen Bereich des Kinderschwimmbeckens. Sie atmen tief durch und wünschen sich, dass so etwas nicht wieder passiert. Doch auch wenn Sie mit Ihren Kindern häufig Sicherheitsregeln besprechen, ein „Restrisiko“ bleibt. Kinder handeln oft spontan und impulsiv. Unfallgefahren, die von der Wassertiefe oder von Schwimmhilfen ausgehen, können nicht richtig eingeschätzt werden, und durch das Spielen im Wasser wird die Aufmerksamkeit auf das Spiel verlagert. Gefahren werden dann zur Nebensächlichkeit. Viele Kinder gehen davon aus, dass sie sich, wie in der Kindertagesstätte, sicher und ungezwungen bewegen können und dass bei Schwierigkeiten Hilfe herbeieilt.

Besondere Rahmenbedingungen bei Baden und Schwimmen

Die Umstände beim Schwimmen und Baden mit Kindern erfordern eine Form der Beaufsichtigung, die von der in der Kita bzw. Krippe abweicht. Ältere Kinder müssen und wollen sich nicht immer von Ihnen beobachtet fühlen, wenn sie sich auf dem Spielplatz oder im Gruppenraum bewegen. Um diesen Wunsch zu realisieren, haben Sie Ihre Kita bzw. Krippe und die Geräte auf dem Spielplatz den geltenden Unfallverhütungsvorschriften und Sicherheitsregeln angepasst. Dieser Schritt ist und war notwendig, denn nur so kann weitestgehend sichergestellt werden, dass Kinder keine schweren Unfälle erleiden.

Durch die Bedingungen im Schwimmbad (Wassertiefe, Lärmpegel, schlechte Übersicht usw.) ist, ähnlich wie beim Aufenthalt im Straßenverkehr, eine dauerhafte Gefährdung vorhanden. Während die Gefahren im Straßenverkehr bekannt sind, können Gefahren im Schwimmbad verkannt bzw. unbewusst ausgeblendet werden.

Ablenkung am Beckenrand

Die Beaufsichtigung von Kindern beim Schwimmen und Baden ist die wichtigste Maßnahme zur Prävention von Unfällen.

Schwere Schwimm- und Badeunfälle können sich vor allem dann ereignen, wenn sich aufsichtführende Personen am Beckenrand bzw. Nichtschwimmerbereich einer lebhaften Unterhaltung widmen. Dem Gespräch kann eine Intensität zukommen, die den Blick zu den Kindern im Wasser langsam verlieren lässt. Wenn ein Kind in dieser Phase in eine lebensbedrohliche Situation gerät und sich aus dieser nicht mehr aus eigener Kraft befreien kann, ist ein folgenschwerer Unfall möglich.

Die Fähigkeit, sich über den gesamten Zeitraum auf die Schwimmgruppe zu konzentrieren, d. h. die Beaufsichtigung jederzeit aktiv und kontinuierlich wahrzunehmen, ist unabdingbar und macht den Schwimmbadbesuch so kräftezehrend.

Sie ist aber unerlässlich für die Sicherheit im Schwimmbad. Gravierende Folgen können auch durch Unaufmerksamkeiten aus anderer Ursache (z. B. Beendigung eines Streits zwischen zwei Kindern, Aufsuchen der Toiletten u. Ä.) oder durch Missverständnisse bezüglich des zu beaufsichtigenden Beckens/der zu beaufsichtigenden Gruppe hervorgerufen werden.

Die Einhaltung von Absprachen bezüglich der Beaufsichtigung und Betreuung ist daher unverzichtbar.

Alarmierung von Rettungskräften

Während des Aufenthalts im Schwimmbad kann es zu Unfällen kommen, bei denen sich Kinder Bagatellverletzungen zuziehen. Hier muss häufig nur Erste Hilfe geleistet werden. Bei Ertrinkungsunfällen ist Professionalität beim Retten und Wiederbeleben unverzichtbar.

Um rasch und effektiv handeln zu können, sollten Sie mit Ihren Kindern den Ablauf bei einem schweren Unfall vor dem Besuch der Badegelegenheit durchsprechen (z. B. vor dem Schwimmbadbesuch im Gruppenraum Ihrer Einrichtung). Erklären Sie ihnen, dass sie beim Auslösen des Alarms (Alarmknöpfe rund ums Becken, wenn vorhanden bzw. Signalhorn an Freigewässern) sofort das Wasser verlassen und sich zusammen mit den nicht am Rettungsvorgang beteiligten Erzieherinnen oder begleitenden Eltern am Treffpunkt sammeln müssen. Danach wird eine Zählkontrolle durchgeführt bzw. die Namensliste überprüft und zügig der Weg zu den Duschen und Umkleieräumen angetreten. Wichtig ist, dass die Retterinnen und Retter nicht durch Neugierige beim Tauchen, Abschleppen, An-Land-Bringen und Wiederbeleben behindert werden.

Während des öffentlichen Badebetriebes werden nach der Betätigung eines Alarmknopfes die Badeaufsichten durch das akustische Signal alarmiert. Sie verständigen dann den Notarzt und unterstützen bzw. übernehmen die durchzuführenden Rettungsmaßnahmen. In manchen städtischen Bädern ist das Auslösen des Alarmknopfes am Beckenrand gleichzeitig auch ein direkter Alarm in der Einsatzleitstelle der Rettungsdienste.

Wenn sich keine Schwimmaufsicht im Hallenbad aufhält, ist die Betätigung des Alarmknopfes mitunter wirkungslos. Rufen Sie nach einem behandlungsbedürftigen Unfall den Notarzt mit Hilfe des Notfalltelefons, das sich in der Nähe oder in der Schwimmeisterkabine befindet.

Fragen Sie, ob eine Freischaltung zur Einsatzleitstelle der Feuerwehr vorhanden ist. Falls eine Verbindung nicht geschaltet werden kann, sollten Sie unbedingt ein Handy in das Schwimmbad mitnehmen und die Notfallnummer abspeichern.

Bei der Alarmierung der Rettungskräfte gilt der Wortwahl eine besondere Beachtung:

- ***Bei Kindern, die ertrunken sind und bewusstlos vom Beckengrund heraufgeholt werden, spricht man von einem Ertrinkungsunfall. Daraufhin wird über die Einsatzleitstelle der Notarzt mit Rettungswagen oder Rettungshubschrauber verständigt.***
- ***Bei der Meldung eines Unfalls (Ausgleiten, Stürzen etc.) erscheint der Rettungswagen mit Sanitätskräften.***

3

Im Schwimmbad lauern besondere Gefahren

Im Schwimmbad kann auch für geübte Erzieherinnen und Eltern nicht immer leicht erkennbar sein, wann mehrere Umstände zusammenkommen, die einen Schwimmunfall begünstigen und verursachen können. Die Gestaltung des Schwimmbeckens, die Lichtverhältnisse, der Einsatz von Wasserspielzeugen und Schwimmhilfen, die Körpergröße und -proportionen von Kindern, die Gruppengröße, der physische und psychische Zustand der Kinder und deren Schwimmfähigkeiten – all dies kann bei der Entstehung und beim Verlauf eines Unfalls eine Rolle spielen.

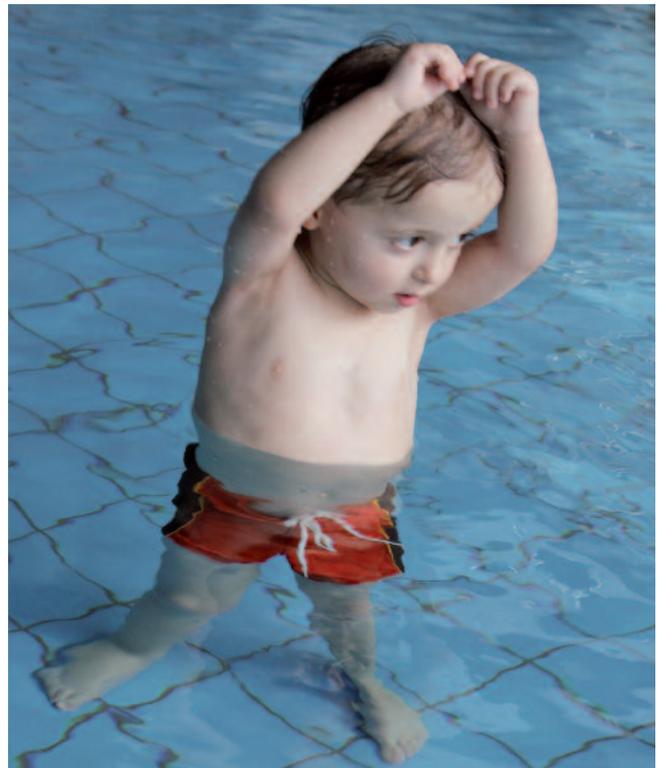
Körperproportionen von Kindern

Kleine Kinder haben häufig einen großen Kopf, verglichen mit den Abmessungen des Oberkörpers sowie denen der Arme und Beine. Wenn sie bei einem Sturz ins Wasser (auch bei geringer Wassertiefe) mit dem Gesicht unter die Wasseroberfläche geraten, wird eine Eigenrettung durch den Auftrieb des Wassers erschwert, da Arme und Beine zur Wasserlinie treiben und der relativ schwere Kopf dann nicht gehoben werden kann. Bleibt dies unbemerkt, ist ein Ertrinkungsunfall auch in flachen, z. B. wadentiefen, Becken (z. B. Baby- und Kleinkinderbereiche) möglich.

Inbesondere Krippenkinder müssen kontinuierlich beobachtet werden. Ertrinken ist keine Frage der Wassertiefe.

Innere Ursachen

Auch Gefahren aufgrund bisher unbekannter innerer Ursachen wie Herzfehler, Epilepsien oder Störungen des Gleichgewichtsorgans können für einen Schwimmunfall verantwortlich sein. Krampfanfälle durch Elektrolytverluste vermögen eine Panik auszulösen, die in der Atemphase eine Aspiration (Ansaugen) von Wasser zur Folge hat und einen Überlebenskampf hervorrufen kann.



Unfallgefahren im Schwimmbad

Ausrutschen und Stürzen: Die meisten Sturzunfälle im begehbaren Teil des Schwimmbads ereignen sich in der Nähe des Schwimmbeckens, in den Umkleieräumen und in der Dusche. Das Laufen ist seit Jahren die größte Unfallgefahr in Schwimmbädern. Viele Kinder steuern häufig Ziele im Laufschrift an, was wiederholt mit unangenehmen Folgen verbunden sein kann. Nicht selten wird bei einem Sturz der Kopf in Mitleidenschaft gezogen. Auch verstauchte und gebrochene Fuß- sowie Handgelenke zwingen oft zur vorzeitigen Beendigung der Schwimmaktivitäten.

Das Laufen in der Schwimmhalle gehört zu den unfallträchtigsten Aktivitäten. Bitte erläutern Sie Kindern regelmäßig und anlassbezogen diese Gefahr.

Umkleideräume: In Umkleideräumen kann es schnell eng werden, wenn sich viele Kinder gleichzeitig die Schwimmbekleidung anziehen (lassen). Beim Verstauen der Kleidung in den Schränken droht Unheil: Bei der Anhäufung von Haupt-, Neben- und Gegenschließkanten kommt es immer wieder dazu, dass die Finger der Kinder eingeklemmt werden. Quetschungen, die ärztlich behandelt werden müssen, sind dann die Folge.

In Umkleideräumen ist Vorsicht geboten, insbesondere in der Nähe der Schranktüren.

Wassertiefe im Nichtschwimmerbecken: Die größte Gefahr geht vom Wasserstand im Nichtschwimmerbecken aus: Durch eine Wassertiefe, die Kindern bis zum Mund oder höher reicht, besteht die Gefahr des Ertrinkens. Krippenkinder können schon in flachen Becken ertrinken.

Beckenrand: Der Beckenrand ist rutschig. Bei einem Sturz ist ein unsanftes Aufschlagen vorprogrammiert. Unterhalb der Wasseroberfläche können Kinder mit den Beinen gegeneinander oder gegen den Beckenrand stoßen. Dies kann zu Prellungen an den unteren Extremitäten führen.

Spielgeräte: Von Spielgeräten im Wasser (besonders bei großen Auftriebsmitteln) kann eine Gefahr für Kinder ausgehen. Sie können unter die Spielgeräte geraten oder mit ihnen in den tiefen Teil eines Schwimmbeckens abtreiben.

Sprudel- und Massagedüsen: Durch Sprudel-/Massagedüsen können Kinder in einen Bereich abgetrieben werden, in dem sie nicht mehr stehen können. Die eingeblasene Luft kann eine Reduzierung der Wasserdichte herbeiführen, so dass sich der Auftrieb stark verringert. Gleichzeitig ist die Sicht erschwert.

Standort der Erzieherin: Die Sicherheit der Kinder hängt entscheidend vom Standort der aufsichtführenden Personen ab. Der Standort sollte so gewählt werden, dass eine umfassende Aufsicht gewährleistet ist. Die Praxis zeigt immer wieder: Störfaktoren wie Gegenlicht, Spiegelungen im Wasser, starke Sonnenreflexionen, nicht ausreichende Beleuchtung des Beckens sowie Sichteinschränkungen durch z.B. Wasserrutschen behindern immer wieder die Sicht. Ein häufiger Wechsel des Aufsichtsstandortes ist also nahezu unumgänglich.

Anzahl der zu betreuenden Kinder: Bei der Planung der Schwimmbadbesuche wird die Sicherheit maßgeblich durch den Einsatz rettungsfähiger Erzieherinnen und begleitender Eltern bestimmt.

Jede Erzieherin muss sehr genau abschätzen können, wie viele Kinder sie sicher zur gleichen Zeit im Wasser beaufsichtigen kann, damit sie stets gefährliche Situationen als solche sicher erkennen und abwenden kann.

Zweifelsfrei ist diese Abwägung hauptsächlich verbunden mit dem Zustand und der Bauweise des Schwimmbeckens, der Wassertiefe, der Anzahl der Aufsichten, dem Einsatz von Wasserspielzeugen und Schwimmhilfen, dem Alter der Kinder, deren Wasservertrautheit, dem Gesundheitszustand und deren Temperament.

Generelle Aussagen, wie viele Kinder in welcher Wassertiefe von einer Erzieherin in Schwimm- und Freibädern betreut werden können, sind aus unserer Sicht daher nicht möglich – zu individuell sind die Voraussetzungen für die Sicherheit und den Gesundheitsschutz.

4

Schwimmhilfen und Schwimmgeräte – was ist sinnvoll?



Sie sind in Schwimmbädern oft sehr dominant – Schwimmflügel und weitere Hilfsmittel, die Kinder stolz an den Armen oder am Oberkörper tragen. Sie sollen den notwendigen Auftrieb erzeugen, damit Kinder nicht untergehen bzw. die Möglichkeit haben, mit Armen und Beinen zu üben, wie sich ein gewisser Vortrieb erzeugen lässt, ohne gleichzeitig am Auftrieb arbeiten zu müssen. Dabei bieten Schwimmflügel keinen sicheren Schutz vor dem Ertrinken. Ihr Einsatz sollte daher auf ein Minimum der Zeit im Schwimmbad begrenzt bleiben. Es ist für den Lernprozess immer von Vorteil, wenn sich ein Kind in natürlicher Art und Weise, d. h. ohne einen künstlichen Auftrieb durch Schwimmflügel, mit dem Wasser auseinandersetzen kann. Der Einsatz von Hilfsmitteln zum Erlernen des Schwimmens sollte mit den dafür ausgebildeten Fachleuten geübt und besprochen oder ggf. Ihnen überlassen werden.

Schwimmflügel und ähnliche Hilfsmittel bieten keine 100%ige Sicherheit bei der Prävention von Ertrinkungsunfällen.

Werden Schwimmflügel doch zeitweise beim Schwimmbadbesuch genutzt, dürfen keine Lücken bei der Beaufsichtigung von (Krippen-)Kindern entstehen.

Für Wassergewöhnung und Wasserbewältigung gilt: Angeleitete Bewegungsaufgaben unter Aufsicht der Erzieherinnen bieten die beste Chance eines zielgerichteten Lernens.

Aufblasbare Schwimmringe

Luftgefüllte Schwimmringe können zeitweise zur Herbeiführung eines nützlichen Auftriebs verwendet werden. Sie befinden sich unter den Armen der Kinder und verhindern so, dass der Kopf unter die Wasseroberfläche gerät. Doch bei dieser Handhabung lauern die Tücken im Detail: Ein (Krippen-)Kind, das sich im Schwimmring befindet und die Arme nach oben reißt, um beispielsweise einen Ball zu fangen, rutscht im schlimmsten Fall aus dem Ring und gleitet ins Tiefe. Aber auch im flachen Bereich droht Gefahr, wenn das Kind stolpert, kopfüber ins Wasser stürzt und den Ring nicht abstreifen kann. Solche und ähnliche Missgeschicke sind nicht vorhersehbar und nur durch eine konsequente Beaufsichtigung beherrschbar.

Bauchgurte und Schwimmkissen

Bauchgurte und Schwimmkissen sind für Kinder geeignet, die ans Wasser gewöhnt sind und bereits erste Schwimmversuche unternommen haben. Diese Auftriebskörper verändern die Wasserlage, so dass die Möglichkeit besteht, die Arme und Beine gut für Vortriebsversuche zu nutzen. Wenn Kinder noch keine stabile Wasserlage einnehmen können, dürfen zusätzliche Auftriebskörper wie Schwimnudeln oder Schwimmbretter zur Sta-

bilisierung angeboten werden. Diese werden unter den Achseln platziert bzw. mit den Händen angefasst, um den Beinschlag zu üben. Wenn das Schwimmen ohne den zusätzlichen Auftriebskörper gelingt, bietet es sich an, den Auftrieb durch den Bauchgurt oder das Schwimmkissen zu reduzieren, indem etwas Luft abgelassen bzw. nach Möglichkeit ein Teil der Auftriebskörper entfernt wird.

Schwimmnudeln und Schwimmbretter

Schwimmnudeln und Schwimmbretter sind zur Unterstützung bei der Wassergewöhnung und beim Erlernen des Schwimmens gut geeignet. Es gibt sie in verschiedenen Größen und Farben. Da sie nicht an einer Stelle des Körpers fixiert sind, können sie sehr variabel eingesetzt werden. Für Krippenkinder dienen sie hauptsächlich zum Experimentieren im flachen Wasser. Bei älteren Kindern können sie zur Erlangung einer förderlichen Wasserlage verwendet werden. Schwimmnudeln und Schwimmbretter sind in der Regel dazu geeignet, den Beinschlag zu erlernen und zu trainieren.

Doch wie alle Schwimmhilfen bieten beide keinen sicheren Schutz vor dem Ertrinken.

Baden und tauchen mit der Schwimmbrille

Die Ansichten können unterschiedlicher nicht sein: Manche Erzieherin verbietet generell das Tragen von Schwimmbrillen beim Schwimmen und Baden. Die Kinder sollen lernen, die Augen auch unter Wasser zu öffnen, damit ein gezieltes Anfassen eines Gegenstandes möglich wird. Andere Erzieherinnen vertreten die Auffassung, dass Schwimmbrillen gut helfen, sich im Wasser zurechtzufinden. Das Tauchen mit der Schwimmbrille ist für sie kein Problem. Die Wahrheit liegt nach unserer Auffassung irgendwo in der Mitte. Bestimmte Empfehlungen lassen sich aber formulieren, so dass die Entscheidung für bzw. gegen eine Benutzung leichter fällt.



Vorteile:

- *Schwimmbrillen schützen die Augen*
Schwimmbrillen sind gleichzeitig „Schutzbrillen“: Bei der Chlorung des Wassers entstehen Chloramine, wenn sich Chlor mit Schmutzpartikeln, wie z. B. Hautschuppen, verbindet. Diese Chloramine, auch „gebundenes Chlor“ genannt, sind verantwortlich für den typischen Hallenbadgeruch sowie für Augen- und Schleimhautreizungen bei Wasserkontakt. Sie reizen die Bindehaut und stören den Tränenfilm, der das Auge vor dem Austrocknen schützt. Als Folge werden die Augen rot und brennen empfindlich. Die Schwimmbrille kann diesen Belastungen vorbeugen – auch im Hinblick auf die Unverträglichkeit bei der Entstehung einer Chlorallergie (Kontaktallergie), die zur Reizung der Augen beiträgt.
- *Schwimmbrillen können bei der Wassergewöhnung unterstützen*
Bei der Wassergewöhnung können Kindern durch die Verwendung von Schwimmbrillen reizvolle Einblicke gewährt werden. Die Neugierde der Kinder veranlasst sie dazu, die Augen bzw. den Kopf ins Wasser zu halten, und hilft so, ganz neuartige Erkenntnisse zu gewinnen – z. B. dass man sich auch unter Wasser ansehen kann. Unmerklich wird vielen Kindern so die Angst genommen, den Kopf unter die Wasseroberfläche zu halten.
- *Tauchen mit der Schwimmbrille in geringer Tiefe ist schöner*
Das Tauchen mit der Schwimmbrille in geringer Tiefe (< 2 Meter) ist lustvoller als ohne. Diese mit Brille wahrgenommene Unterwasserwelt fasziniert und beeindruckt zugleich.

Nachteile:

- *Tauchaktivitäten in größerer Tiefe sind nicht ungefährlich*
Beim Tauchen mit Schwimmbrille wird kein Druckausgleich in dem Luftraum der Schwimmbrille erreicht, denn der Brillenhohlraum vor den Augen weist „nur“ den Luftdruck der Wasseroberfläche auf, nicht jedoch einen ausgeglichenen, höheren Luftdruck der Wassertiefe entsprechend. Dieser Druckausgleich ist bei Schwimmbrillen im Gegensatz zu Tauchermasken nicht möglich. Der entstehende, relative Unterdruck in der Schwimmbrille führt schließlich dazu, dass ab einer gewissen Tiefe ein Sog auf den Augapfel (Barotrauma) entstehen kann. Durch den erhöhten Druck der Brillenränder auf das Auge können zusätzlich Lidhämatome (Blutergüsse) entstehen.

Die DLRG, DRK-Wasserwacht und ASB-Wasserrettung empfehlen daher, mit Schwimmbrillen nur bis zu einer Wassertiefe von zwei Metern längstens 30 Sekunden zu tauchen.

- *Gewöhnungseffekt*
Das regelmäßige Schwimmen mit der Schwimmbrille kann einen Gewöhnungseffekt hervorrufen. Es sollte aber jedem Kind möglich sein, sich ohne eine Schwimmbrille sicher im Wasser zu bewegen. Das Schwimmen sollte nicht als unangenehm empfunden werden, wenn keine Schwimmbrille vorhanden ist.
- *Prüfungen, z. B. Schwimmabzeichen Seepferdchen*
Bei Schwimmprüfungen ist die Verwendung von Schwimmbrillen in der Regel nicht gestattet.

5¹

Unfällen vorbeugen und retten können (Präventions- und Rettungsfähigkeit)¹



Retten und Wiederbeleben – Diese Anforderungen hält die Unfallkasse Nord für notwendig

Während des Schwimmbadbesuches ist ein Fall eingetreten, der Sie zum sofortigen Handeln zwingt. Ein Kind ist untergegangen und liegt regungslos auf dem Grund. Sie konnten diesen Ertrinkungsunfall zwar beobachten, doch die Lage am Beckenrand stellt sich alles andere als einfach dar: Lichtreflexionen und Spielgeräte an der Wasseroberfläche erschweren die Sicht.

Ihr willensstarkes, konsequentes Handeln bzw. das einer Begleitperson muss jetzt abrufbar sein. Wichtig ist, dass Sie unverzüglich mit der Rettung beginnen und sich absolut sicher auf und unter der Wasseroberfläche bewegen können.

Es klingt paradox: Das Wasser unterstützt Ihren Rettungsversuch! Es lässt Sie das verunfallte Kind schnell antauchen und hilft durch den Auftrieb, es ebenfalls schnell an die Wasseroberfläche zu bringen. Nach dem An-Land-Bringen müssen die zu ergreifenden lebensrettenden Sofortmaßnahmen unverzüglich eingeleitet werden.

Rettungsfähigkeit

In jedem Schwimmbad ist die Schwimmaufsicht für das Retten von Personen ausgebildet. Sie kann von Ihnen gebeten werden, sich während des Badebetriebs in der Nähe Ihrer Gruppe aufzuhalten.

An bestimmten Tagen besteht die Möglichkeit, dass in Schwimm- und Freibädern die Schwimmaufsicht bzw. die Rettungskräfte von DLRG, DRK oder ASB aufgrund der Auslastung der Badegelegenheit keine zusätzliche Gruppe von Kindern überblicken bzw. beaufsichtigen können oder andere Aufgaben haben.

Vergewissern Sie sich vor dem Besuch im Schwimmbad bei der Schwimmaufsicht, ob ein Besuch möglich ist, wenn Sie nicht selbst retten und wiederbeleben können. Sie bleiben als pädagogische Leitung beim Besuch der Badegelegenheit aufsichtspflichtig. Wenn keine rettungsfähige Person die Aufsicht über Ihre Gruppe führen kann, muss der Schwimmbadbesuch abgesagt werden.

Während des Aufenthalts im Schwimmbad darf die Erzieherin oder eine weitere Person nicht mit Aufgaben betreut werden/ sein, die sie von ihrer Überwachungsaufgabe ablenkt. Auch die Schwimmaufsicht, die nach Absprache während der Schwimmzeit die Gruppe überwachen soll, darf keine Arbeiten ausführen, die ihre Aufmerksamkeit vom Geschehen im Schwimmbecken abwendet.

Empfehlungen der Unfallkasse Nord zum Schwimmen mit Kindern aus Kindertageseinrichtungen in Hamburg

Diese Empfehlungen richten sich an Erzieherinnen und Erzieher, die Wasserangebote für Krippen- und Elementarkinder aus Kindertageseinrichtungen durchführen.

1. Anforderungen an Begleitpersonen

Mindestens eine Begleitperson muss rettungsfähig sein und vorausschauend handeln (Präventionsfähigkeit). Dieser Nachweis ist alle drei Jahre zu erbringen. Mindestens eine Begleitperson muss über eine gültige Erste-Hilfe-Ausbildung verfügen.

2. Aufsicht beim Schwimmen

Beim Schwimmen mit Kindern muss eine Begleitperson ständig vom Beckenrand aus die Gruppe beobachten. Sie muss in der Lage sein, Kinder retten und wiederbeleben zu können. Die ausreichende Anzahl an zusätzlichen Begleitpersonen richtet sich nach Alter, Eigenart und Charakter der Kinder sowie den örtlichen Gegebenheiten der Schwimmhalle.

Insbesondere ist bei Krippenkindern (0 – 3 Jahre) eine Aufsicht von 1:1 zu führen. Grundsätzlich ist davon auszugehen, dass die Schwimmaufsicht keine besondere Aufsicht über die Gruppe der Kindertageseinrichtung gewährleisten kann.

Eine schriftliche Einverständniserklärung der Eltern muss eingeholt werden.

Präventions- und Rettungsfähigkeit von Erzieherinnen und Erziehern

Die Präventions- und Rettungsfähigkeit ist die nachzuweisende Handlungssicherheit einer Erzieherin/eines Erziehers, die/der Kinder zum Schwimmen und Baden begleitet. Sie zielt auf die Vermeidung von Unfällen und auf die sachkundige Hilfe in Notfällen ab. Erzieherinnen und Erzieher müssen Unfallgefahren während des Schwimmbadbesuches erkennen, minimieren und/oder ausschalten können (Präventionsfähigkeit). In einer Situation, bei der ein Ertrinkungsunfall droht, müssen Erzieherinnen und Erzieher durch die eigene körperliche Leistungsfähigkeit und präsenten Können in der Lage sein, sich selbst im

Wasser schwimmend und tauchend zu bewegen, Menschen aus dem Wasser zu retten und Maßnahmen zur Wiederbelebung einzuleiten (Rettungsfähigkeit).

Die Präventions- und Rettungsfähigkeit von Erzieherinnen und Erziehern umfasst nach unserer Auffassung folgende Eignungen:

Präventionsfähigkeit: Vorausschauend handeln kann eine Erzieherin/ ein Erzieher, wenn sie/er

- mit der Badegelegenheit (Schwimmbad, Freibad ...) vertraut ist
- Erfahrungen damit hat, wie sich Unfälle im und am Wasser ereignen und wie Gefahren abgewehrt werden können
- die Aufsicht an der Badegelegenheit ordnungsgemäß und umfassend wahrnehmen kann
- Erfahrungen mit der Organisation des Kinderschwimmens hat
- die Rechtsgrundlagen für das Schwimmen und Baden mit Kindern kennt

Rettungsfähigkeit: Rettungsfähig ist eine Erzieherin/ein Erzieher, wenn sie/er

- an jeder Stelle des Beckens, an dem sie/er Kinder betreut/ unterrichtet (häufig eine maximale Wassertiefe von 3,8 m), auf den Grund tauchen und ein Kind an die Wasseroberfläche bringen kann
- fähig ist, ca. 15 Meter weit zu tauchen
- sich bei Umklammerungen durch in Gefahr geratene Personen entsprechend verhalten oder sich aus diesen zu lösen vermag
- einen gleich schweren Menschen mittels Fesselschleppgriff ca. 15 Meter weit schleppen und an Land bringen kann
- lebensrettende Sofortmaßnahmen ergreifen kann

Der Erwerb des Rettungsschwimmscheins in Silber ist anzustreben!

Empfehlungen der Unfallkasse Nord zum Schwimmen mit Kindern aus Kindertageseinrichtungen in Schleswig-Holstein

BITTE BEACHTEN! Für das Schwimmen und Baden mit Kindergruppen aus Einrichtungen in Schleswig-Holstein gilt:

Rettungsfähig ist eine Erzieherin, wenn sie

- den Rettungsschwimmschein in Bronze erworben hat
- an jeder Stelle des Beckens, an dem sie Kinder betreut/ unterrichtet (häufig eine maximale Wassertiefe von 3,8 m), auf den Grund tauchen und ein Kind an die Wasseroberfläche bringen kann
- lebensrettende Maßnahmen der Ersten Hilfe und der Wiederbelebung ergreifen kann

Dieser Nachweis ist alle vier Jahre zu erbringen. Ausnahmen von diesen Voraussetzungen sind bei der Benutzung eines Lehrschwimmbekens zulässig. Dieses muss sich in einem abgeschlossenen Raum oder Gebäudeteil befinden. Voraussetzung bleibt aber, dass die Erzieherinnen lebensrettende Maßnahmen der Ersten Hilfe und der Wiederbelebung ergreifen und praktische Erfahrungen zum Schwimmen und Baden mit Kindergartengruppen nachweisen können. Die Entscheidung für den Besuch einer Schwimm- und Badegelegenheit trifft die Leitung der Kindertageseinrichtung.

Für das Baden an Seen, Flüssen und Meeren ist der Rettungsschwimmschein in Silber erforderlich.

Prävention von Unfällen – die DLRG als Partner

Das Vorbeugen vor Unfällen ist die wichtigste Aufgabe bei der Organisation und Durchführung eines Schwimmbadbesuches. Hilfreich ist es, wenn die Erzieherinnen einer Kindertageseinrichtung mit dieser Aufgabe nicht alleine bleiben, sondern vom Erfahrungsschatz anderer Fachleute und Organisationen profitieren können. Schwimmen und Baden macht Kindern Spaß! Insofern ist es eine sehr schöne Aufgabe, einen Aufenthalt in einem Schwimmbad organisieren zu können. Es ist auf jeden Fall ein Auftrag, dem sich jede Kindertageseinrichtung stellen sollte, denn die Angst vor einem möglichen Unfall sollte kein Argument sein, das Schwimmbad zu meiden. Schwimmbäder stellen mit einer sehr geringen Unfallquote und Ertrinkungsrate (acht Ertrinkungstote waren im Sommer 2011 zu registrieren, Quelle: DLRG) im Verhältnis zu den Besucherzahlen mit die sichersten Freizeiteinrichtungen in Deutschland dar. Damit das auch für Kindereinrichtungen so bleibt, werden z. B. folgende Regeln empfohlen:

Vor dem ersten Schwimmbadbesuch

- Machen Sie sich mit dem Schwimmbad vertraut (Einweisung ins Bad, Gefahrenbereiche kennenlernen, Erste-Hilfe-Einrichtungen, Notfalltelefon)
- Sprechen Sie mit dem Badpersonal über die Rahmenbedingungen (Nutzungszeiten, Badbesonderheiten, Standorte für die Aufsicht, Aufsichtsmöglichkeiten durch Schwimmbadpersonal)
- Befragen Sie die Eltern zu Besonderheiten ihres Kindes und holen Sie deren Zustimmung zum Badbesuch ein; versuchen Sie, gesundheitliche Beeinträchtigungen der Kinder in Erfahrung zu bringen (Formblatt, siehe Anhang Seite 94)
- Legen Sie fest, wer welche Kinder beaufsichtigen soll. In der Garantienpflicht ist immer die für die Gruppe zuständige Erzieherin aufsichtspflichtig. Fragen Sie nach Unterstützungsmöglichkeiten (z. B. Eltern mit Erste-Hilfe- oder Rettungsschwimmausbildung)

- Legen Sie die Gruppengröße fest (Berücksichtigen Sie dabei die Fähigkeiten der Kinder und deren Erfahrungen)
- Fragen Sie vor dem Badbesuch, welche Bereiche Sie nutzen können, und achten Sie darauf, dass es möglichst keine Überschneidungen mit den Nutzungsbereichen für den öffentlichen Badebetrieb gibt
- Überprüfen Sie die Qualifikation der Erzieherinnen (pädagogisch-fachliche Eignung, Deutsches Rettungsschwimmabzeichen, Erste Hilfe). Sprechen Sie ggf. einen Qualifikationsbedarf (z. B. zur Präventions- und Rettungsfähigkeit) an
- Klären Sie die (pädagogischen) Ziele des Schwimmbadbesuchs und reflektieren Sie dabei insbesondere über den Entwicklungsstand der Kinder
- Stimmen Sie die Kinder auf den Schwimmbadbesuch ein (z. B. Information und zielgruppengerechtes Vermitteln von Bade- und Verhaltensregeln, mitzunehmende Badeutensilien, Verhalten beim Toilettenbesuch oder Unglücksfall im Schwimmbad)
- Besprechen Sie mit den Eltern und den Erzieherinnen Fragen der gesetzlichen Unfallversicherung

Der erste Schwimmbadbesuch

- Legen Sie Sammelpunkte fest. Gehen Sie mit den Kindern die Wege in der Schwimmhalle ab und besprechen dabei, in welchen Bereichen sich die Kinder aufhalten dürfen
- Besprechen Sie mit den Kindern wichtige Verhaltensregeln (z. B. Haus- und Badeordnung, Baderegeln)
- Fragen Sie die Kinder, ob alle gesund sind bzw. ob ein Kind sich nicht wohlfühlt
- Zählen Sie die Kinder vor dem Betreten des Bades, in der Dusche, mehrfach beim Badebetrieb, nach Verlassen des Beckens, vor dem Verlassen des Schwimmbades. Eine gute Übersicht können Sie sich mit Hilfe verschiedenfarbiger Badekappen verschaffen („Ich sehe drei rote, drei grüne, drei blaue Badekappen – alle Kinder sind in meiner Nähe“)
- Besprechen Sie Verhaltensmaßnahmen für den Aufenthalt in Umkleieräumen, in den Duschen und am Beckenumgang sowie beim Toilettenbesuch (dieser muss immer in Begleitung einer Hilfs- oder Betreuungsperson erfolgen)
- Überprüfen Sie, ob Ihre Anweisungen bezüglich der Organisationsformen und Aufenthaltsbereiche befolgt werden
- Zeigen und üben Sie Zeichen und Signale (z. B. zum schnellen Verlassen des Beckens im Notfall)

- Lassen Sie Kinder nur auf Ihre Anweisung ins Wasser gehen. Überlegen Sie sich im Voraus, welche Sanktionen Sie bei einer Nichtbeachtung ergreifen wollen
- Wählen Sie mehrere günstige Standorte für die Aufsichtsperson (eine Person muss immer außerhalb des Wassers stehen und dabei möglichst den gesamten Nutzungsbereich überblicken können). Am Standort sollten Reflektionen des Sonnenlichtes oder der Deckenbeleuchtung auf der Wasseroberfläche nach Möglichkeit nicht vorhanden sein
- Ihre ununterbrochene Anwesenheit während der gesamten Wasserzeit bei der Gruppe hilft, Unfälle zu vermeiden

Vor jedem weiteren Schwimmbadbesuch sind die Kinder an die Sicherheits- und Verhaltensregeln zu erinnern und von Zeit zu Zeit sind bestimmte Regeln (z. B. Verlassen des Beckens auf ein Signal hin) übend zu wiederholen. Die ständige Gewährleistung und Einhaltung der Regeln und Organisationsformen sind sicherheitsrelevant. Sicherheit darf nicht zur Routine werden!

Neben dieser präventiven Komponente zur Vorbeugung vor Unfällen sind von Ihnen auch Überlegungen anzustellen und ggf. Maßnahmen einzuleiten, die im Falle eines Unfalls das Retten zur Minderung der Unfallfolgen und das Einleiten der Rettungskette beinhalten. Diese werden unter dem Begriff Rettungsfähigkeit zusammengefasst.

Für die DLRG gehören ausgehend vom Bedarf einer zu Ende zu führenden Rettungsaktion folgende Qualifikationen:

- Der Besitz des Deutschen Rettungsschwimmabzeichens (nicht älter als drei Jahre)
- Eine Erste-Hilfe-Ausbildung, acht Doppelstunden (nicht älter als drei Jahre oder alternativ Erste-Hilfe-Training, nicht älter als zwei Jahre)
- Die gesundheitliche Eignung zum Retten und Tauchen
- Das Können und die Fähigkeit, an der tiefsten Stelle des Schwimmbades bis auf den Beckenboden herabzutauchen

Für die Ausbildung der Präventions- und Rettungsfähigkeit empfiehlt die DLRG bestimmte Inhalte in Theorie und Praxis und bietet mit diesen auch Fortbildungskurse an. Die Inhalte finden Sie im Anhang auf Seite 96.

Regelmäßiger Nachweis der Rettungsfähigkeit

Unsere Erfahrung aus der Untersuchung von Schwimmunfällen zeigt, dass es unerlässlich ist, die Kenntnisse und Fähigkeiten des Rettens und Wiederbelebens regelmäßig aufzufrischen: Aufgrund mangelnder Übung kann früher oder später vor allem die notwendige Selbstsicherheit fehlen, um im Notfall zielstrebig ein Kind zu retten. Diese kann nur durch die Simulation des Notfalls, also durch die regelmäßige Übung des Rettens und Wiederbelebens, festgestellt werden. Jedes Zögern und Delegieren wirkt sich schon nach wenigen Minuten lebensgefährlich für ein in Not geratenes Kind aus.

Probleme treten häufig auf, wenn Sie zwar ins Wasser gehen können, aber aufgrund einer körperlichen Beeinträchtigung (z. B. einer Erkältung) nicht mehr in der Lage sind, ein Kind aus dem tiefen Teil des Schwimmbeckens an die Wasseroberfläche zu bringen.

Eine selbstkritische Beurteilung der eigenen Leistungsfähigkeit entscheidet darüber, ob ein Schwimmbadbesuch möglich ist. Je nach Art und Schwere einer körperlichen Beeinträchtigung muss konkret von einer Minderung bzw. von dem Ausschluss der Rettungsfähigkeit ausgegangen werden. In diesem Fall ist es notwendig, dass eine andere Person mit ins Schwimmbad genommen wird, die rettungsfähig ist.

Mitunter ist für Erzieherinnen die Rettung von Kindern trotz erfolgreich nachgewiesener Rettungsfähigkeit problematisch. Das Tieftauchen stellt häufig eine nicht leicht überwindbare Hürde dar. Sehr viel einfacher geht es, wenn Sie Übung im Tieftauchen erlangen.

Druckausgleich bei Tieftauchen

Beim Tieftauchen tritt, abhängig von der Wassertiefe, ein Druckschmerz in den Ohren auf. Der Druck wird durch das Wasser auf das Trommelfell ausgeübt und steigt pro ein Meter Wassertiefe um etwa 0,1 bar an. Um ohne Druckschmerzen in den Ohren den Grund eines Schwimmerbeckens oder Gewässers zu erreichen, ist es notwendig, dass der sogenannte Druckausgleich vollzogen wird: Das Wasser drückt beim Tauchen das Trommelfell ins Innenohr. Diese Überdehnung wird durch ein Druckluftpolster mit Luft aus der Lunge entspannt (Druckausgleich).

Dazu wird die Nase zugehalten, der Mund geschlossen und, wie beim Schneuzen, kräftig gegen den Nasenwiderstand ausgeatmet. Die Luft strömt durch die eustachische Röhre ins Mittelohr und bildet hinter dem Trommelfell das Druckluftpolster. Die eustachische Röhre ist ein Kanal (auch Tube oder Ohrtrumpete genannt), der das Mittelohr mit dem Rachenraum verbindet (siehe Abbildung rechts).

Beim Tieftauchen ist es sinnvoll, schon über der Wasseroberfläche zu testen, ob der Druckausgleich erfolgreich durchgeführt werden kann. Durch ein leichtes „Knacken“ in den Ohren wird dies signalisiert. Bereits nach einem Meter Wassertiefe, oder schon früher, sollte der Druckausgleich wiederholt werden. Auf dem Weg in die Tiefe wird er anschließend immer dann vollzogen, wenn ein leichter Druckschmerz auf den Ohren zu spüren ist.

Bei Erkältungen funktioniert der Druckausgleich häufig nicht oder nicht optimal. Dann ist die Schleimhaut, mit der die eustachische Röhre ausgekleidet ist, verklebt. Bei Erkältungen sollte deshalb kein Schwimmbadbesuch erfolgen, denn die Rettung eines Kindes ist u. U. nicht möglich.

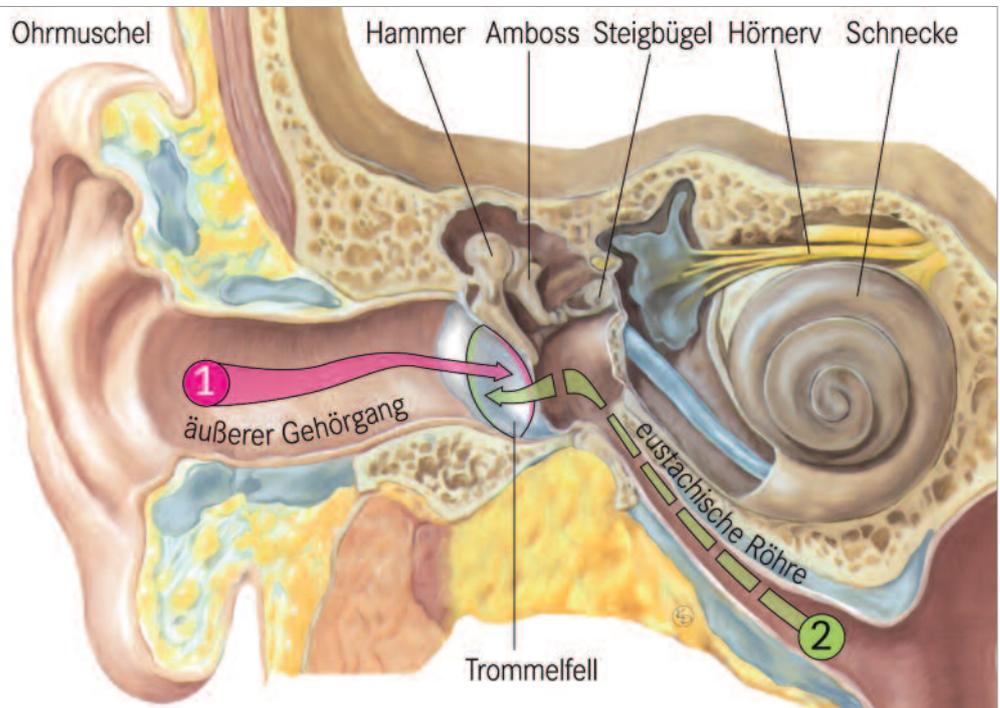
Das Retten eines verunfallten Kindes ohne erfolgreich durchgeführten Druckausgleich kann schlimme Folgen haben: Schon bei Wassertiefen von etwa drei Metern (abhängig vom Alter und vom Trainingszustand der tauchenden Person) kann das Trommelfell reißen. Der Druckschmerz lässt zwar nach, doch nun wird das Gleichgewichtsorgan durch das eindringende Wasser empfindlich beeinträchtigt. Es kommt zu Störungen des Gleichgewichtsempfindens, zu Schwindel und zu Übelkeit.

Durch das Loch im Trommelfell können auch Bakterien in das Mittelohr eindringen, die in manchen Fällen eine Mittelohrentzündung herbeiführen. Nach dem Auftauchen bleiben nach einem Trommelfellriss ein unangenehmes Gefühl sowie eine Hörbeeinträchtigung für mindestens eine Woche zurück. Danach hat sich das Trommelfell in der Regel regeneriert.

Tipp: Tauchen Sie in regelmäßigen Abständen mindestens einmal, besser mehrmalig, auf den Grund des Schwimmerbeckens (Druckausgleich nicht vergessen, siehe linke Spalte). So „trainieren“ Sie Ihr Trommelfell.

1. Beim Abtauchen nimmt der Druck durch den äußeren Gehörgang auf das Trommelfell zu. Das Trommelfell wölbt sich nach innen.

2. Durch Gegendruck (bei zugehaltener Nase) gelangt die Luft durch die eustachische Röhre an das Trommelfell und biegt es wieder nach außen.



Grafik: Deutscher Infografikdienst

Besuch von öffentlichen Badeplätzen

Anlässlich von Kinderferienreisen und Wanderfahrten kann sich die Frage stellen, ob das Schwimmen und Baden an Seen, Flüssen und Meeren möglich ist. Die Voraussetzungen dafür stellen sich an vielen Badestellen als gut bis sehr gut dar. Sie sind mit Liegeplätzen und Spielgeräten sowie Kiosken ausgestattet und verfügen über einen überschaubaren Nichtschwimmerbereich. Doch ist hier ein ungetrübter Badespaß möglich? Scherben, große Steine und weitere gefährliche Gegenstände im und am Wasser können den Badaufenthalt empfindsam stören. Unterströmungen können Kinder abtreiben lassen, Schlingpflanzen behindern das Schwimmen und Baden. Eine vernunftgerechte Einschätzung bezüglich möglicher Unfallgefahren kann oft nur eine ortskundige Badeaufsicht geben. Doch diese fehlt häufig aus Kostengründen an eingerichteten Badestellen von Kommunen und Gemeinden.

Aus Sicherheitsgründen darf das Schwimmen und Baden in Badeteichen, Seen, Flüssen und Meeren nur im Rahmen des öffentlich beaufsichtigten Badebetriebes erfolgen. Dann gilt es, ähnliche Sicherheitsmaßnahmen wie im Schwimmbad zu ergreifen (siehe Seite 19 ff).

Von einem Besuch von natürlichen, unbewachten Badestellen ist dringend abzuraten, es sei denn, eine oder mehrere erfahrene Badeaufsichten erklären sich bereit, Sie bei Ihrem Vorhaben zu unterstützen. Die Badeaufsichten müssen die Badestelle gut kennen, mindestens über ein aktuell gültiges Rettungsschwimmabzeichen in Silber verfügen und auf Rettungsgeräte und -zubehör zurückgreifen können (Rettungsring oder -ball, Rettungsgurt mit Rettungsleine, Signalhorn, Handy, Erste-Hilfe-Tasche, Tauchermaske, Schnorchel und Flossen).

Badeplätze in Wäldern und an unübersichtlich gelegenen Stellen müssen gemieden werden, da diese auf dem Landweg für Sanitätskräfte und Notärzte schwer erreichbar sein können.

6 Ertrinken – der leise Tod!



Für Kinder, die nicht schwimmen können, ist der Aufenthalt im und am Wasser, je nach Alter und Erfahrung, mit unterschiedlichen Risiken verbunden. Tragischerweise ist das Ableben von Kindern durch Ertrinken die zweithäufigste Todesart nach dem Unfalltod im Straßenverkehr, so die Bundesarbeitsgemeinschaft „Mehr Sicherheit für Kinder e. V.“. Während Kinder von 0 – 5 Jahren häufig in Planschbecken und Badewannen ertrinken, sind ältere Kinder ab einem Alter von 6 Jahren an Seen, Flüssen und Meeren gefährdet.

Ein Ertrinkungsunfall von Kindern ist kaum wahrnehmbar, eher ein trügerisch ruhiger Vorgang. Kinder schreien nicht, wenn sie ertrinken. Beim Ertrinken steht der Versuch zu atmen im Vordergrund – nicht das Absetzen eines kraftraubenden Hilfeschreis. Es gibt selten Gespritze und gut sichtbares Winken. Ungeschulte Personen können einen Ertrinkungsunfall häufig gar nicht als diesen wahrnehmen und reagieren viel zu spät.

Bei Krippenkindern, die ins Wasser fallen, stellt sich die Situation sehr dramatisch dar. Nur das Geräusch des Auftreffens auf die Wasseroberfläche verrät, dass eine lebensbedrohliche Situation eingetreten ist. Durch ihre Gewichtsverteilung und den geringen Auftrieb aufgrund des kleinen Lungenvolumens sinken Kinder bei Stürzen ins Wasser wie ein Stein auf den Grund des Schwimmbads.

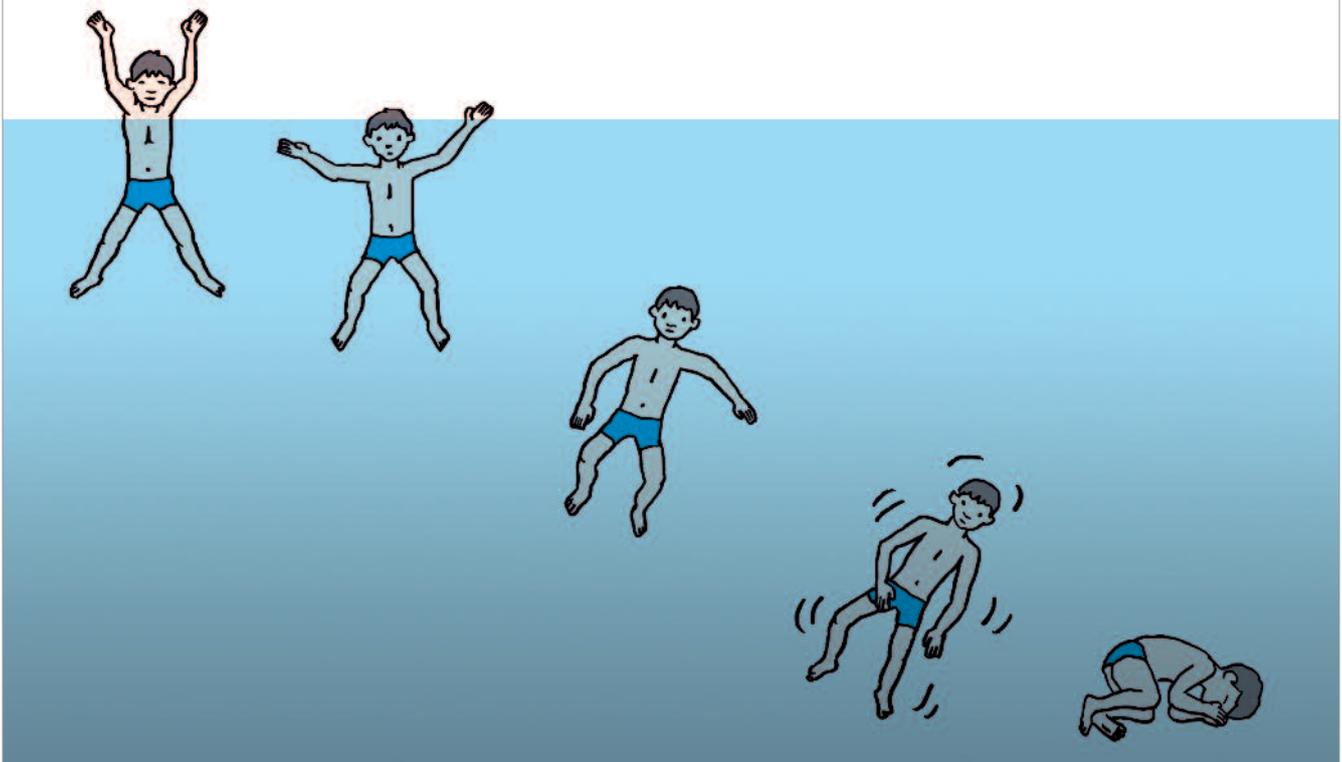
Ertrinkende Kinder sind häufig nicht mehr in der Lage, die Bewegung der Arme und Beine bewusst zu steuern. Wenn der Überlebenskampf länger als eine halbe Minute anhält, schlägt meist auch das Greifen nach Rettungsmitteln wie z. B. einer Rettungsstange fehl, weil bewusste Bewegungen nicht mehr ausgeführt werden können. Wird jetzt nicht sofort eine Rettung eingeleitet, setzt ein tragischer Überlebenskampf mit nachfolgendem Ertrinken ein. Das Ertrinken hat häufig einen typischen Verlauf (siehe Abb. rechts).

Nasses und trockenes Ertrinken

Als nasses Ertrinken wird die Aufnahme von Wasser in die Lungenflügel bezeichnet. Es kann kein Gasaustausch mehr erfolgen, so dass ein Ableben die Folge ist. 85 – 90 Prozent aller Ertrunkenen ereilt dieses Schicksal. Wenn der Ertrunkene in einem Gewässer auf den Grund abgesunken ist und dort nicht gefunden wird, können sich Faulgase bilden, die einen starken Auftrieb erzeugen und die Leiche nach einigen Tagen wieder an die Wasseroberfläche treiben lassen. Wenn die Leiche dann nicht geborgen wird, sinkt sie wieder auf den Grund – wahrscheinlich für immer.

Beim trockenen Ertrinken verhindert ein sogenannter Stimmritzenkrampf, dass Wasser in die Lunge eindringen kann. Es folgt der Tod durch Ersticken. Der weitere Ertrinkungsvorgang verläuft wie beim nassen Ertrinken.

Das Ertrinken hat häufig einen typischen Verlauf (Quelle: Universitätsklinikum Heidelberg, Rechtsmedizin)



Phase 1:

Der Ertrinkende schnappt nach Luft an der Wasseroberfläche

Phase 2:

Der Atem wird nach dem Untertauchen angehalten.

Phase 3:

Es kommt zu einem Atemreflex aufgrund der CO₂-Konzentration im Blut. Wasser wird eingeatmet. Durch Schleimsekretion und Schlagen des Schleimes durch das Zwerchfell entsteht ein Schaumpilz.

Phase 4:

Es kommt zu Erstickungskrämpfen infolge des Sauerstoffmangels im Gehirn.

Phase 5:

Nach einer letzten, vergeblichen Schnappatmung folgt der Exitus.

Ein Ertrinkungstod hinterlässt tiefe Spuren

Ein Ertrinkungstod ereilt alle Betroffenen mit grenzenloser Härte. Gerade für Eltern erscheint der Verlust eines geliebten Kindes als unakzeptabel und sinnlos. Mit dem Kind hatten sich Lebensperspektiven ergeben, die jäh zerstört wurden. Durch diese Situation werden Zwänge hervorgerufen, denen sich die Eltern und weitere Familienangehörige unterwerfen müssen, obwohl dies nicht möglich erscheint. Der Tod des geliebten Kindes wird zu einer bitteren Belastungsprobe für die Familie und stört nachhaltig das Familienglück.

Ein so schlimmes Ereignis kann auch das Leben von Erzieherinnen und Begleitpersonen nachhaltig verändern, wenn sie sich eine (Mit-)Schuld am Ertrinkungstod bzw. an einem Ertrinkungsunfall geben müssen. Die Folge wäre, dass nach so einem Ereignis vieles in Frage gestellt und neu bewertet werden muss.

Eine verantwortungsvolle Organisation des Schwimmbadbesuchs sowie Ihre Kompetenzen bei der Beaufsichtigung und Rettung von Kindern reduzieren beträchtlich das Risiko eines Unfalls mit schweren Folgen und verhindern nachhaltig, sich mit einer unerwünschten Situation auseinandersetzen zu müssen.

7

In unserer Gruppe sind besondere Kinder



Für Kinder mit Beeinträchtigungen ist das Schwimmen und Baden mehr als eine unterhaltsame Abwechslung. Im Wasser können Übungen vollzogen werden, die an Land nicht möglich sind. Das Schweben im Wasser ermöglicht Bewegungserlebnisse, die den Kindern mehr Selbstvertrauen und Zuversicht geben. Je nach dem Grad der Behinderung gestaltet sich der Aufenthalt im Wasser als Entlastung und dosierte Belastung zugleich und empfiehlt sich so als schonendes Training zur nachhaltigen Kräftigung der Muskulatur.

Für die Unterstützung der Übungen ist die richtige Wassertemperatur von großer Bedeutung. Warmes Wasser vermittelt in Zusammenspiel mit dem Wasserdruck und der Viskosität des Mediums ein Gefühl der Geborgenheit. Für Kinder bis zum dritten Lebensjahr sollte eine Wassertemperatur von etwa 33 °C, für Kinder bis zu sechs Jahren eine Wassertemperatur von etwa 32 °C als „Wohlfühltemperatur“ erreicht werden.

Beim Aufenthalt im Schwimmbad steht nicht das schnelle Erlernen einer Schwimmtechnik im Vordergrund, sondern der Spaß und die Interaktion mit dem Element Wasser. Geschulte Erzieherinnen können aufzeigen, wie mit Hilfe der Schwimmbewegungen eine großartige Freiheit trotz der eigenen Behinderung verspürt werden kann. Eine Einzelbetreuung schafft dafür

die bestmöglichen Voraussetzungen und gibt dem Kind ein angenehmes Gefühl von Sicherheit. Vielleicht ist später sogar bei Kindern mit bestimmten körperlichen Beeinträchtigungen eine selbständige Bewegung im Wasser möglich.

Das Schwimmen und Baden mit Kindern mit Beeinträchtigungen stellt an Erzieherinnen sowie an begleitende Therapeuten besondere Anforderungen. Es ist deshalb sinnvoll, dass Sie konkrete Sicherheitsmaßnahmen festlegen:

- Erzieherinnen und Therapeuten müssen mit den Behinderungen der zu betreuenden Kinder vertraut sein.
- Die Anzahl der Aufsichtspersonen wird nach der Anzahl der zu betreuenden Kinder, der Schwere der Behinderung sowie nach dem Gefährdungsgrad der jeweiligen Schwimm- und Bewegungsübungen durch die Erzieherinnen und Therapeuten festgelegt.
- Die Aufgaben der Aufsicht sprechen die anwesenden Erzieherinnen und Therapeuten untereinander genau ab.

Um in Not geratenen Kindern schnell und sicher zu Hilfe zu kommen, ist es erforderlich, dass sich eine Person am Schwimmbassin aufhält, die rettungsfähig ist (siehe S. 19). Der Standort der rettungsfähigen Person muss so gewählt werden, dass der Blick ins Therapie- oder Lehrschwimmbassin nicht beeinträchtigt wird (siehe S. 18).

Wenn kein Betreuungsverhältnis von 1:1 vorhanden ist, darf die rettungsfähige Person nicht in den pädagogischen Prozess eingebunden werden und keine Aufgaben wahrnehmen, die sie vom Geschehen im Becken ablenken (z. B. ein Kind zur Toilette begleiten).

Versicherungsschutz und Vorschriften

Betreuung besonderer Kinder

Besondere Beachtung erfordern gesundheitlich beeinträchtigte Kinder. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus, Epilepsie, Trommelfellschädigungen, Erkältungen etc. können sie beim Schwimmen empfindlich stören. Um diese Kinder vor eventuellen Gefährdungen zu bewahren und Überforderungen auszuschließen, sollten die Eltern mit Hilfe eines Fragebogens nicht nur nach den Vorerfahrungen, sondern auch nach den gesundheitlichen Beeinträchtigungen ihrer Kinder befragt werden (siehe Seite 94).

Grundsätzlich muss bei Kindern, die gesundheitlich beeinträchtigt sind, vom behandelnden Arzt entschieden werden, ob eine Teilnahme am Schwimmunterricht möglich ist.

Der Schwimmbadbesuch ist eine Veranstaltung der Kindertagesstätte. Somit stehen die Kinder unter dem Schutz der gesetzlichen Unfallversicherung. Versichert sind alle Tätigkeiten, die mit dem Schwimmbadbesuch in Zusammenhang stehen. Dazu gehören:

- **Wege von und zur Schwimmhalle**
- **Wartezeiten in der Schwimmhalle**
- **Umziehen in den Umkleieräumen**
- **Duschen und Waschen**
- **Schwimmen, Baden, ans Wasser gewöhnen usw.**

Bei Wattwanderungen müssen spezielle Regelungen beachtet werden; diese werden in der Broschüre „Mit der Schulklasse sicher unterwegs“, GUV-SI 8047, beschrieben.

Viele Bundesländer, Städte und Gemeinde sowie Betreiber von Schwimmbädern haben eigene Vorschriften zum Baden mit Jugendlichen entwickelt. Diese beschreiben Besonderheiten bei der Benutzung von öffentlichen Badestellen.



Teil II

Praxis des Schwimmens

1

Die ersten Schritte ins neue Element Wasser

Die ersten Schritte im Element Wasser werden von vielen Kindern oft mit Vorsicht, manchmal auch mit einer gewissen Ängstlichkeit vollzogen (GRAUMANN 1994). Deshalb ist die erste Phase zur Gewöhnung an Kältereiz, Wasserwiderstand und Wasserdruck durch kleinschrittige sowie leichteste Aufgabenstellungen – meist in spielerischer Form – gekennzeichnet.

Die personelle Hilfe, ein befreundetes Kind, nimmt eine besondere Stellung ein. Mit Partnerinnen und Partnern lassen sich freudbetonte, motivierende und vielseitige Übungen durchführen, denn sie sind beweglich und können aktiv eingreifen. Dadurch sind Partnerinnen und Partner auch gleichzeitig unsicheres „Hilfspersonal“, bis im Laufe der Entwicklung eine Vertrauensbasis zwischen den Kindern geschaffen ist.

Je jünger die SchwimmanfängerInnen sind, desto wichtiger ist aus psychologischer Sicht aufmunternder Zuspruch, anerkennendes Lob sowie die häufige Zuwendung durch die Erzieherin. So kann jedes Kind in einer Übungsstunde sein persönliches Erfolgserlebnis erfahren.

Wasser ist kälter als Luft (Kältereiz)

Die ideale Wassertemperatur für Schwimmanfänger liegt zwischen 31°C und 33°C. Trotz der relativ hohen Wassertemperatur fangen einige Kinder nach einer relativ kurzen Zeit an zu frieren. Die Zeitspanne bis dahin ist von verschiedenen Faktoren abhängig, die beeinflussbar sind. Folgende Punkte sollten Beachtung finden:

Tipps für die Praxis gegen frühzeitiges Auskühlen

- Vor Beginn des Schwimmens möglichst mit kaltem Duschwasser abduschen, dann wird das Beckenwasser als relativ warm empfunden.
- Je weiter der Körper ins Wasser eingetaucht ist, desto weniger können sich Zug- oder Verdunstungskälte auswirken.
- Variationsreiche Bewegungsaufgaben lassen die Kinder den Kältereiz vergessen.
- Eine hohe Bewegungsintensität und Übungen, bei denen sich möglichst alle Kinder gleichzeitig bewegen, verhindern vorzeitige Abkühlung.
- Aufgabenstellungen sollten präzise und mit wenigen Worten erfolgen.

Da das Wasser 25-mal wärmeleitfähiger ist als die Luft, gibt ein Körper im Wasser drei bis viermal so viel Wärme wie an Land ab. Die Folge ist, dass der Körper – besonders bei Kindern – sehr schnell auskühlt. Entstehen im Schwimmbad längere Pausen, sollten sich die Kinder abtrocknen und ihren Körper bedecken. Durch die beschriebenen Einwirkungen erhöht sich der Grundbedarf an Sauerstoff des Kreislaufs. Beim Schwimmen werden große Muskelgruppen beansprucht, die einen zusätzlichen Sauerstoffbedarf erzeugen. Durch evtl. auftretende Furcht vor dem Wasser kann die Atemfrequenz ebenfalls erhöht werden. Dieser erhöhte Energieverbrauch verstärkt die Auskühlung des Kindes.

Übungsbeispiele

Duschbad: Die Kinder stehen im Duschaum an einer Dusche.

- a) Alle nehmen Wasser in die hohlen Hände und waschen sich ihr Gesicht.
- b) Wer kann sich das Wasser auf die Stirn träufeln?
(Regenmacher spielen)
- c) Wer kann die Augen beim „Waschen“ öffnen?
(Wie ein Fisch die Augen öffnen)
- d) Wer kann mit den Händen vor dem Gesicht den Kopf unter die Dusche stecken?
- e) Wer kann mit dem Gesicht unter die Dusche, ohne die Augen mit den Händen zuzuhalten?
- f) Beim nächsten Mal dürft ihr die Augen öffnen – oder möchte das heute schon jemand?
- g) Wer stellt sich mit dem ganzen Körper unter die Dusche?

Wasserrufen: Alle Kinder stehen unter der Dusche und versuchen, einen Becher so schnell wie möglich mit Wasser der Dusche vollzubekommen. Variation: Wer bekommt seinen Becher als Erstes mit kaltem Wasser voll?

Wannenbad: Die Kinder sitzen auf der Treppenstufe und gehen vor wie beim Duschbad (Wasser in die hohle Hand nehmen und das Gesicht waschen, Wasser auf die Stirn träufeln, Augen beim Waschen öffnen)

- a) Wer kann mit den Händen vor dem Gesicht den Mund, die Augen oder gar den Kopf ins Wasser tauchen?
- b) Wer kann das Gesicht unter Wasser tauchen, ohne die Augen mit den Händen zuzuhalten?
- c) Beim nächsten Mal dürft ihr die Augen öffnen oder möchte das heute schon jemand?

Hinweis: „Dusch- und Wannenbad“ lassen sich auch in der häuslichen Dusche, Badewanne oder im Waschbecken durchführen.

Wechselbad: Alle gehen Hand in Hand unter den Duschen entlang, dabei sind die Duschen unterschiedlich warm eingestellt. Dann gehen kleine Gruppen – die mutigste voran – durch den kalten und warmen Regen. Zum Abschluss trauen sich einige, unter ganz kalten Duschen durchzugehen.

Regenmacher: Die Kinder lassen das mit den Händen geschöpfte und in die Luft geworfene Wasser auf sich herabregnen. Dies kann im Sitz auf der Treppe, in Kreisaufstellung oder in einer freien Aufstellung im Lehrschwimmbecken erfolgen.

Wasserfall: Wie „Regenmacher“, doch nun wird das Wasser gezielt auf den Kopf geschüttet.

Regentag: Die Kinder bilden einen Kreis und lassen das mit ihren Händen aufgenommene Wasser vorsichtig durch ihre Finger durchrieseln: „Nieselregen“. Der Regen wird stärker: „Starkregen“; jetzt werden die Hände schneller geöffnet und schöpfen das Wasser schneller in die Höhe. Beim „Platzregen“ werfen die Kinder die beiden zu einer Schale geformten Hände schnell in die Höhe. Mit einem Gewitter, welches mit drei oder mehreren Donnerschlägen endet (Kinder machen eine Faust), hört auch der Regen auf.

Wasservorhang: Jedes Kind hat zwei mit Wasser gefüllte Joghurtbecher oder Kindergießkannen in der Hand und gießt sich das Wasser in Stirnhöhe/Vorderkopf über das Gesicht. Wer kann mit großen Augen durch den Wasservorhang schauen?

Schwammdusche: Jedes Kind hat einen Schwamm (oder zwei Schwämme) in der Hand und drückt diesen über dem Kopf aus, um zu duschen. Wer hat die stärkste Dusche?

Becherdusche: Jedes Kind sitzt auf der Treppenstufe und hat einen Becher mit Wasser in der Hand, mit dem es Arme, Beine und den Körper begießt.

Wasserklatschen: Nachdem eine Kreisaufstellung mit Handfassung eingenommen worden ist, lassen die Kinder einander los und klatschen mit den flachen Händen auf das Wasser. Spruch: „Eins, zwei, drei, ... neun, zehn, wie gut, dass wir uns hier sehn.“ (Alle Kinder klatschen zehn Mal auf das Wasser.) Hinweis: Diese Übung eignet sich als regelmäßiges Begrüßungsritual.

Schaumschläger: Die Kinder sitzen auf der Treppe und bewegen die langgestreckten Beine ähnlich wie beim Kraulbeinschlag auf und ab. Alle stützen sich zusätzlich mit den Händen auf der Stufe ab, damit ins Gesicht geratene Wassertropfen möglichst nicht mit der Hand weggewischt werden.

Spritzschlacht: In einer großen Kreisauflistung mit dem Rücken nach innen versucht jeder, das gegenüberstehende Kind mit Wasser zu bespritzen. Nach kurzer Zeit können sich diejenigen, die es möchten, umdrehen und das spritzende Kind ansehen.

Variation: Die Erzieherin steht in der Mitte des Kreises, darf nass gespritzt werden und ggf. auch zurückspritzen.

Schiffsuntergang: Zwei Gruppen stehen jeweils um einen Gymnastikreifen herum, in dem ein schon zur Hälfte gefüllter Eimer oder eine Schüssel schwimmt. Welche Gruppe hat diesen zuerst durch Vollschröpfen mit Joghurtbechern voll Wasser zum Untergang gebracht?

Sich im Wasser zu bewegen ist schwieriger als an Land (Wasserwiderstand)

Handquirl: Die Kinder sitzen auf der Treppe und rühren mit den Händen hin und her oder führen kleine Kreisbewegungen aus (Farbeimer umrühren).

Variationen:

- a) Wasserstreicheln: „Versucht einmal, das Wasser nur ganz vorsichtig zu streicheln.“
- b) Wasserschröpfen: „Versucht einmal, mit einer Hand oder mit beiden Händen zugleich Wasser zu schröpfen und es wie aus einem Wasserhahn heruntropfen zu lassen.“
- c) Wasserstoßen: „Versucht einmal, das Wasser wegzustoßen mit:
 - der Handfläche,
 - dem Handrücken,
 - der Faust.“

Wasserschlange: Die Erzieherin bildet den Kopf der Schlange mit Handfassung und führt die gesamte Gruppe in Schlangelinien durch das Nichtschwimmerbecken; dabei geht sie auch vorsichtig die Treppenstufen entlang. Dann teilt sich die Gruppe in viele kleine Wasserschlangen mit drei bis vier Teilen. Bei der Erkundung des Beckens nimmt jedes Kind einmal die Position des Kopfes ein, um den Wasserwiderstand an der Spitze zu erfahren. Die Schlange beschreibt nun immer kleiner werdende Kreisbögen und wird zur Schnecke. Diese eng zusammenstehende Gruppe löst die Handfassung, schröpft mit den Händen Wasser und spielt Regen.

Schiffsverkehr: Die Kinder halten Schwimmbretter senkrecht gegen den Wasserwiderstand ins Wasser und fahren mit diesen Schiffen durch das brusttiefe Wasser, ohne andere Boote zu stören. Dabei sind einige Schiffe leer (also ragen sie weit aus dem Wasser) und andere voll beladen (das Brett ist weit unter Wasser gedrückt). Schnellboote gleiten als waagrechtes Brett über das Wasser. Variation: mittels Bewegungsgeschichte der Erzieherin

- beschleunigen die Schiffe,
- wenden,
- gehen bei starkem Wellengang auf und ab,
- fahren rückwärts,
- fahren im Konvoi hintereinander,
- holen einen Passagier (ein Wasserspielzeug) vom Ufer ab und bringen ihn/es zur anderen Seite.

„Großer Preis von Kiel“: Wie beim Schiffsverkehr, doch nun wird das Brett durch einen Tauchring ersetzt, der das Lenkrad eines Rennwagens darstellt. Auf Ansage der Erzieherin

- beschleunigen die Autos auf freier Strecke,
- wenden,
- parken die Autos,
- fahren rückwärts,
- bremsen ab, um eine scharfe Rechtskurve zu fahren,
- schütteln sich auf holpriger Strecke,
- fahren im Konvoi hintereinander.

Autowäsche: Am Ende der Autofahrt geht es in die Waschanlage. Dazu stellen sich die Kinder zu einer Gasse auf und spritzen mit beiden Händen in Richtung Gassenmitte, durch die ein Kind nach dem anderen hindurchläuft.

Wasserraupe: Die Wasserraupe bewegen sich in Schulterfassung mit vier bis sechs Teilen durch das Wasser und müssen dabei auch Hindernisse überwinden, d. h. bis zum Hals ins Wasser eintauchen oder auf den Zehenspitzen gehen. Jeder ist einmal Kopf und Hinterteil der Raupe.

Slalomgehen: Mehrere Kinder formen einen Kreis oder eine Reihe, so dass ein Kind im Slalom durchgehen kann. Anschließend stellt es sich wieder in die Lücke des Kreises oder an das Ende der Reihe.

Warmlaufen: Die Kinder sollen bei jeder Aufgabenstellung das Becken einmal durchqueren, um sich „warmzulaufen“:

- beim Gehen bewegen sich die Arme wie bei einer Windmühle,
- beim Gehen helfen die Hände immer gleichzeitig mit, wie bei einem Delfinschwimmer,
- die Arme befinden sich gestreckt am Rumpf, die Hände zeigen mit den Handflächen in Gehrichtung und liefern dem Wasser an der Hüfte liegend einen Widerstand wie bei einem Skispringer,
- gehen mit den Händen auf dem Kopf verschränkt,
- die Füße sollen bei jedem Schritt aus dem Wasser herausgehoben werden (so schreiten wie ein Storch),
- mit ganz weiten (oder ganz kleinen) Schritten gehen,
- rückwärtsgehen,
- seitwärtsgehen (nur für Fortgeschrittene),
- hüpfen mit beiden Beinen (vorwärts sowie rückwärts),
- hüpfen auf einem Bein.

Weißer Hai: „Wer fürchtet sich vor dem Weißen Hai?“ (oder Wassermann): Die Erzieherin übernimmt die Rolle des Weißen Hais und antwortet mit den unter „Warmlaufen“ vorgeschlagenen „Gangarten“ (abgeleitet von „Wer fürchtet sich vor dem Schwarzen Mann?“).

Staffelgehen: Die unter „Warmlaufen“ genannten Übungen lassen sich auch als Staffelform durchführen. Damit möglichst viele Kinder gleichzeitig gehen können, sollten Dreier- oder Viererstaffeln gebildet werden. So wird beispielsweise die Aufgabe gestellt: „Welche Gruppe kommt zuerst an, wenn jeder eine Querbahn mit den Händen auf dem Kopf zurückgelegt hat?“

Zahlengruppen: Die Kinder bewegen sich beliebig im Nichtschwimmerbecken. Auf Zuruf einer Zahl durch die Erzieherin finden sich die Kinder beispielsweise zu Vierergruppen zusammen.

Schattengehen: Zwei Kinder bewegen sich dicht hintereinander durch das Wasser. Dabei versucht das hintere, alle Richtungsänderungen des ersten mitzumachen. Variation: Jetzt ändert das erste nicht nur die Richtung, sondern auch die Fortbewegungsart.

Schattentheater: Wie oben „Schattengehen“, doch mit mehreren Kindern und unter Einbeziehung der Armbewegung.

Squaredance: Ein Kind läuft einem gegenüberstehenden Kind um ein zum Quadrat gelegtes Sprossenrechteck (Schaumstoffkörper mit Kunststoffstangen verbunden) hinterher und versucht es einzuholen.

Seitenwechsel: Zwei Gruppen stehen sich an den Beckenrändern genau gegenüber. Welche Gruppe ist zuerst auf der anderen Seite? Beim Wechsel der Seiten darf jedoch niemand behindert oder berührt werden. Variation: Es wird paarweise (mit Handfassung) gewechselt (Paar- oder Gruppenwertung).

Zweierwettlauf: Die Kinder stehen zu Paaren an einer Beckenseite hintereinander. Das hintere Kind stellt sich schnell vor sein Partnerkind, so dass dieses seinen gestreckten Arm auf seine Schulter legen kann. Dann startet der neue Hintermann usw. Welches Paar ist zuerst auf der anderen Seite angelangt?

Slalomlauf: Vier Kinder bilden ein Team. Alle vier stehen so weit auseinander, dass jedes mit seinem gestreckten Arm dem Vordermann auf die Schulter fassen könnte. Auf Kommando läuft das letzte Kind jeder Gruppe im Slalom zwischen den Kindern hindurch an die Spitze, bleibt dort in Armweite stehen und gibt seinem letzten Kameraden das Kommando zum Slalomstart. Welches Team ist zuerst auf der Gegenseite?

Skihüpfen: Alle Kinder stehen im Kreis und strecken die Arme zur Stabilisierung zur Seite. Wer kann, ohne hinzufallen, mit geschlossenen Beinen hüpfen und die Füße jeweils nach links und rechts drehen?

Flieger: Alle Kinder spielen Flugzeug und achten auf die Ansaugen des Towers (der Erzieherin):

- Motoren laufen warm – dabei liegen die Arme ausgebreitet im Wasser, der Mund berührt die Wasserlinie und blubbert ins Wasser,
- Rollen zur Startbahn – die Arme liegen ausgebreitet im Wasser, der Mund berührt die Wasserlinie, die Flugzeuge rollen vorsichtig durch das Becken,
- Start: die Flugzeuge beschleunigen auf der Startbahn und heben ab; die Arme lösen sich von der Wasserlinie,
- es werden leichte Kurven nach rechts und links geflogen, um anderen Flugzeugen auszuweichen,
- Kunstflug mit Steilkurven nach rechts und links; ein Flügel darf das Wasser streifen,
- eine „8“ wird geflogen,
- einige Piloten entschließen sich, einen Looping (Vorwärtsrolle) zu fliegen, die anderen fliegen ebenfalls waghalsige Manöver,
- einer der besten schafft es, einen Looping rückwärtszufliegen,
- jede Besatzung schließt sich einer anderen an und fliegt in Formation jede Bewegung hinter oder neben ihr mit,
- dabei geraten einige Maschinen aneinander und stürzen aus großer Höhe ins Wasser; es spritzt enorm,
- die Maschinen, die vorsichtig geflogen sind, setzen zur Landung an.

Wellenmacher: Die Kinder stehen dicht nebeneinander am Beckenrand und halten sich mit gestreckten Armen an der Überlaufrinne bzw. Beckenkante fest; die Fußspitzen stemmen sie im Stand gegen die Wandkante. Alle ziehen sich im gleichen Takt an die Wand heran und drücken sich wieder von der Wand weg. Nachdem alle laut bis fünf gezählt haben, drehen sie sich blitzschnell um und laufen zur Gegenseite. Wer kann möglichst viele Wellen einholen?

Wasserwirbel: Die Kinder bilden einen Kreis mittels Handfassung und drehen sich in eine Richtung. Nach etwa drei bis vier Runden befindet sich das Wasser in Drehbewegung. Gegen diese gilt es, auf Zuruf der Erzieherin in Gegenrichtung anzugehen. Fortgeschrittene lösen auf Kommando die Handfassung, atmen tief ein, kauern sich zum Paket zusammen und lassen sich mit der Strömung treiben.

Wasservolleyball: Jedes Kind versucht, seinen Luftballon durch Hochprellen möglichst lange in der Luft zu halten.

Ausweichen: Alle Bälle schwimmen auf dem Wasser. Die Kinder schwimmen oder laufen durcheinander, aber keiner darf einen Ball berühren. Bei Berührung gibt es einen Strafpunkt. Das Kind mit den wenigsten Strafpunkten hat gewonnen.

Kopfwetttick: Zwei Fänger legen beide Hände an ihre Stirn oder auf ihren Kopf. Die übrigen Kinder müssen getickt werden. Wenn sich die Fänger einem Mitspieler zum Ticken genähert haben, darf eine Hand gelöst werden und der Gejagte an beliebiger Stelle des Körpers getickt werden. Das abgeschlagene Kind wird daraufhin zum Fänger und muss ebenfalls beide Hände auf den Kopf legen. Die letzten zwei freien Kinder werden zu den neuen Fängern ernannt. Variation: Es wird nur eine Hand oben gehalten.

Torbogentick: Drei Fänger sind durch Badekappen oder ein Stoffband mit Klettverschluss am Oberarm gekennzeichnet. Die restlichen Kinder müssen getickt werden. Ein abgeschlagenes Kind hebt zum Zeichen seiner „Gefangenschaft“ beide Hände in die Luft; es darf sich jedoch weiterhin im Spielfeld in Richtung eines benachbarten „Gefangenen“ bewegen. Stehen sich zwei „Gefangene“ so nah gegenüber, dass sich ihre Hände berühren und zu einem Torbogen werden, können sie durch freie Kinder erlöst werden, indem diese durch den Torbogen gehen.

Wasser trägt mich (Wasserdruck)

Wasserdruck ist besonders bei der Atmung im Bereich des Brustkorbs zu spüren. Selbst bei Erwachsenen kann der Wasserdruck ein beklemmendes Gefühl erzeugen, das vermittelt, im Wasser nur schwer atmen zu können. Da die Ausatmung durch den Wasserdruck begünstigt wird, ist bei Atemübungen auf eine normale bzw. leicht verstärkte Einatemtätigkeit zu achten.

Der vermehrte Druck auf die mit Luft gefüllten Körperteile hat eine weitere Bedeutung für das Anfängerschwimmen. Der Druck auf die Lunge bewirkt, dass der linke Herzvorhof vermehrt mit Blut gefüllt wird, wodurch die Ausschüttung des antidiuretischen Hormons (ADH) gehemmt wird, dass die Harnausscheidung reguliert. Daraus ergibt sich ein vermehrter Harndrang, wie er ebenfalls durch den Kältereiz (Wechsel zwischen warm und kalt) ausgelöst wird. Darum sollte die Gruppe vor dem Schwimmen und nach der Hälfte der Ausbildungsstunde ruhig einmal in Form einer Kette unter die kalte Dusche und dann den Weg zur Toilette gehen.

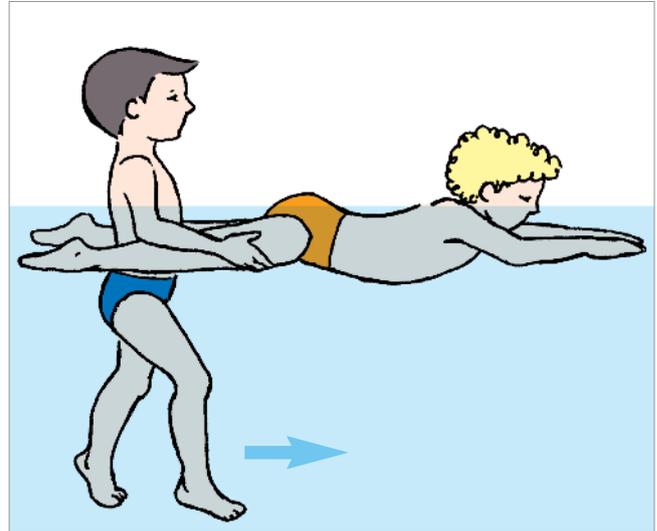
Viele der zuvor aufgeführten Übungen zur Erprobung des Wasserwiderstands eignen sich ebenfalls zur Erfahrung des Wasserdrucks.

Walfisch: Die Kinder sitzen auf der Treppe und atmen tief und laut wie ein großer Wal ein und aus. Der Oberkörper wird durch die jeweils nächste Treppenstufe immer weiter unter Wasser gebracht.

Liegestütz-atmung: Die Kinder stützen sich mit gestreckten Armen auf einer Treppenstufe ab, strecken die Beine und berühren mit den Zehenspitzen den Beckenboden. Fortgeschrittene Kinder lösen die Füße vom Beckenboden und/oder senken den Kopf zur Ausatmung ins Wasser ab. Variation: Liegestütz-atmung in Rückenlage.

Schweben: Wer kann in Rückenlage auf der Stelle schweben und nur mit den Händen im Hüftbereich den Körper oben halten?

Kreisel: Aus dem Schweben wird der Kreisel entwickelt. Wer kann mit gestreckten oder angehockten Beinen (Knie an der Wasserlinie) links- und rechtsherum kreisen?



Schubkarre: Kind A stellt sich zwischen die gegrätschten Beine des gestreckt im Wasser liegenden Kindes B und fasst mit seinen Händen dessen Oberschenkel. Als Anfänger hält Kind B ein Schwimmbrett in Vorhalte und erprobt schon die Ausatmung ins Wasser hinein. Ein fortgeschrittenes Kind verzichtet auf ein Schwimmbrett, hält die Hände nebeneinander und senkt seinen Kopf zur Ausatmung ins Wasser.

Hüpfkarussell: In einer Kreisaufstellung mit Handfassung hüpfen alle Kinder gleichzeitig auf der Stelle. Der Kreis wandert nach einiger Zeit in eine andere Wassertiefe. Variationen: Alle Kinder hüpfen zeitlich unterschiedlich,

- der Kreis bewegt sich rechts- und linksherum,
- der Kreis bewegt sich nach innen und nach außen,
- alle hüpfen auf dem linken und rechten Bein im Wechsel,
- alle hüpfen nur auf dem linken oder auf dem rechten Bein.

Partnerboot: Ein Kind hält in Bauchlage ein Schwimmbrett mit gestreckten Armen fest. Das Partnerkind zieht dieses Kind am Brett quer durch das Becken, in dem es vorsichtig rückwärtsgeht. Bei dieser Übung kann ggf. schon das Ausatmen ins Wasser (ins Wasser „blubbern“) sowie der Kraulbeinschlag geübt werden. Fortgeschrittene verzichten auf das Schwimmbrett als Verbindungsglied der beiden Kinder. Das ziehende Kind achtet darauf, dass sich die Hände des Übenden unter Wasser befinden.

2

Wir gewöhnen uns ans Wasser und gewinnen Vertrauen



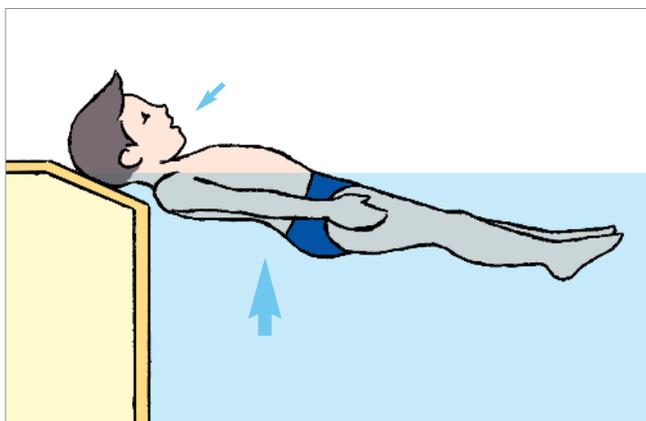
Auftrieb erfahren

Das spezifische Gewicht des menschlichen Körpers kommt dem des Wassers nahe. Damit ist es beim Schwimmen möglich, die zur Verfügung stehende Energie fast ausschließlich für den Vortrieb zu nutzen. Wenn Kindern bewusst wird, dass der Auftrieb hilft, sich an der Wasserlinie zu halten, ohne sofort unterzugehen, kann der Lernprozess wesentlich angstfreier und damit schneller und einfacher gestaltet werden.

Wir erfahren statischen Auftrieb

Gerätetest: Die Kinder dürfen sich – falls sie kein eigenes (Badewannen-)Spielzeug mitgebracht haben – aus einem Gerätelager beliebige Gegenstände nehmen und diese auf ihre „Schwimmfähigkeit“ hin untersuchen. Dabei werden sie beobachten können, wie einige schnell, einige langsam und andere gar nicht zu Boden sinken. Sie stellen vielleicht auch fest, dass plötzlich Gegenstände im Wasser wesentlich leichter sind als an Land. So finden z. B. Verwendung: Pullbuoys, Schwimmbretter, Gymnastikbälle, Gymnastikreifen, Tauchringe (kleine sowie große), Badewannenspielzeug (Frösche, Enten, Fische), Plastikpuppen oder aber auch Alltagsgegenstände (Flaschenkorken, Münzen, saubere Spülmittelflaschen, Plastikeimer usw.).

Liegestützung: Die Kinder stützen sich mit gestreckten Armen auf einer Treppenstufe ab, strecken die Beine und berühren mit den Zehenspitzen den Beckenboden. Fortgeschrittene Kinder lösen die Füße vom Beckenboden und/oder senken den Kopf zur Ausatmung ins Wasser ab. Die Kinder können bei bewusst tiefer Ein- und Ausatmung das Hin- und Herpendeln ihres Körpers beobachten. Variation: Die Übung wird in Rückenlage ausgeführt. Den Mutigen gelingt es, sich nicht nur auf die Fingerspitzen zu stützen, sondern sogar die Hände für kurze Zeit vom Boden zu lösen.
Hinweis: Das Anheben der Hüfte in Rückenlage sowie das leichte Absenken des Hinterkopfes begünstigen die Schwebeposition in Rückenlage.



Nackenstütze: Die Kinder befinden sich in Rückenlage, ihre Arme liegen am Körper an und der Hinterkopf liegt auf dem Beckenrand oder auf der letzten von Wasser berührten Treppenstufe. Beim tiefen Einatmen spüren sie, wie ihr Oberkörper an die Wasserlinie strebt.

Partnertransport: Die Kinder versuchen, sich gegenseitig durch das Becken zu tragen. Fortgeschrittenen gelingt es, das in Rückenlage befindliche Partnerkind mit einer Hand, die unter dem Rücken des Kindes liegt, durch das Becken zu bewegen. Variation: Es soll versucht werden, die in Bauchlage schwebende Erzieherin von der Stelle zu bewegen und sie in beliebige Richtung zu steuern.

Schwabekreis: Die Kinder bilden mittels Handfassung einen Kreis. Jedes zweite legt sich auf den Rücken und führt folgende Übungen aus:

- Anhocken und Strecken der Beine,
- Grätschen und Schließen der Beine,
- Rückenkraultbeinschlag,
- Anhocken der Beine in Rückenlage und dann in Bauchlage strecken.

Variation: Der Kreis dreht sich links und rechts herum, oder er bewegt sich fußwärts zur Kreismitte und wieder nach außen.

Qualle: Nach tiefem Einatmen umfassen die Kinder ihre Knie mit beiden Händen und kauern sich zusammen, indem sie die Stirn in Richtung Handoberflächen bringen. Nach kurzer Auftriebsbewegung durchbricht der Rücken leicht die Wasserlinie.

Beckenbodensitz: Eine Übung, die aufgrund des Auftriebs nicht gelingen kann: „Wer kann sich nach tiefer Einatmung auf den Beckenboden setzen?“ Variation: Die Fortgeschrittenen bekommen einen 5-kg-Tauchring in die Hand, mit dem die oben gestellte Aufgabe gelingt.

Bauchlageschweben: Wer schafft es, nach tiefer Einatmung mit gestreckten sowie leicht geöffneten Armen und Beinen an der Wasserlinie zu schweben? Als Hilfe für die ersten Versuche können die Kinder einen Pullbuoy, einen Schwimmgürtel oder zwei kleine Auftriebskörper in der Hand halten. Variationen:

- a) Seestern: Jetzt sind die Arme und Beine so weit wie möglich zur Seite geöffnet. Spruch: Seestern auf den Bauch – Gesicht ins Wasser tauch!
- b) Seestern in Rückenlage: Spruch: Seestern auf dem Rücken – Bauch hoch, nach oben blicken!
- c) Partnerstern: Zwei Kinder halten sich in Bauchlage an einem gemeinsamen Schwimmbrett fest und grätschen die Beine.
- d) Gruppenstern: Hier verbinden sich drei oder vier Seesterne mittels Handfassung zu einem Gruppenstern. Wird mittels Sprossenstangen ein Kreuz gebildet, können sich die Kinder zunächst noch an den Stangen festhalten.

Wir erfahren dynamischen Auftrieb

Partnerboot: Ein Kind hält in Bauchlage ein Schwimmbrett mit gestreckten Armen fest. Das Partnerkind zieht dieses Kind am Brett quer durch das Becken, indem es vorsichtig rückwärtsgeht. Bei dieser Übung kann ggf. schon das Ausatmen ins Wasser (ins Wasser „blubbern“) sowie der Kraulbeinschlag geübt werden. Fortgeschrittene verzichten auf das Schwimmbrett als Verbindungsglied der beiden Kinder. Das ziehende Partnerkind achtet darauf, dass sich die Hände des Übenden unter Wasser befinden. Variation: Partnerboot in Rückenlage mit Brett als Verbindungsglied, im Achsel-Schleppgriff oder an den Händen.

Eisenbahn: Das erste Kind geht so durch das Nichtschwimmerbecken, dass es sich stets mit seinen Schultern im Wasser befindet. Das zweite Kind hält sich an den Schultern fest und lässt sich durch das Wasser ziehen.

Schubkarre: Kind A stellt sich zwischen die gegrätschten Beine des gestreckt in Rückenlage befindlichen Kindes B im Lehrschwimmerbecken und fasst mit seinen Händen dessen Oberschenkel. Als Anfänger hält Kind B ein Schwimmbrett in Vorhalte. Ein fortgeschrittenes Kind verzichtet auf ein Schwimmbrett, hält die Hände nebeneinander. Variation: Zunächst hält das übende Kind die Arme locker neben dem Körper; dann streckt es – erst einen – später beide Arme in Bewegungsrichtung. Das schiebende Kind erfasst mit zunehmendem Selbstvertrauen des übenden Kindes dessen Unterschenkel, bald nur die Fußgelenke und zuletzt nur noch die Zehen.

Stabgespann: Ein Kind lässt sich durch das Wasser ziehen mit Handfassung an einem Stab, der von zwei Kindern geführt wird. Variation: Ein Kind hält den Stab mit beiden Händen auf dem Rücken und geht vorwärts, während sich zwei Kinder an die Enden des Stabs hängen und sich ziehen lassen.

Weitere Übungen zum dynamischen Auftrieb finden Sie im Kapitel „Gleiten“ auf Seite 42 ff.

Untertauchen – Wir tauchen den Kopf ins Wasser

Die Überwindung des Lidschutzreflexes bei Tauchübungen stellt für einige Kinder ein Problem dar, das sich durch die zeitweise Verwendung einer Taucher- oder Schwimmbrille minimieren lässt. Die Benutzung einer solchen Brille erschließt ängstlichen Kindern den Unterwasserraum wesentlich leichter.

Tipp zum Untertauchen

Bei ängstlichen Kindern können Taucher- oder Schwimmbrillen eine deutliche Erleichterung zur Erschließung der Unterwasserwelt bedeuten.

Wannenbad: Die Kinder sitzen auf der Treppenstufe und experimentieren mit dem Wasser:

- Alle nehmen Wasser in die hohlen Hände und waschen sich ihr Gesicht.
- Wer kann sich das Wasser auf die Stirn träufeln? (Regenmacher spielen)
- Wer kann die Augen beim „Waschen“ öffnen? (Wie ein Fisch die Augen öffnen)
- Wer kann mit den Händen vor dem Gesicht den Mund, die Augen oder gar den Kopf ins Wasser tauchen?
- Wer kann das Gesicht unter Wasser tauchen, ohne die Augen mit den Händen zuzuhalten?
- Beim nächsten Mal dürft ihr die Augen öffnen oder möchte das heute schon jemand?

Hinweis: „Wannenbad“ lässt sich auch in der häuslichen Badewanne oder im Waschbecken durchführen.

Beckenrandstand: Die Kinder stehen am Beckenrand, greifen mit beiden Händen in die Überlaufrinne, tauchen erst das Gesicht und dann den ganzen Kopf ins Wasser.

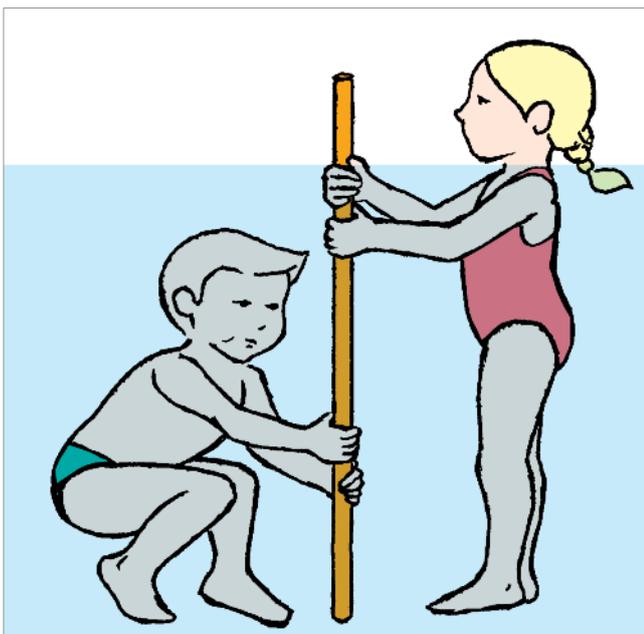
Beckenrunde: Die Kinder ziehen sich an der Überlaufrinne bzw. am Beckenrand entlang. An bestimmten Stellen, z. B. dort, wo ein Schwimmbrett liegt, wo sie die Leinen kreuzen, an den Ecken, müssen alle den Kopf ins Wasser tauchen.

Tauchkreis: Alle Kinder bilden mittels Handfassung einen Kreis. Auf Absprache tauchen alle gleichzeitig ab und wieder auf, ohne die Handfassung zu lösen. Die Wassertropfen im Gesicht werden durch Kopfschütteln entfernt oder, bei den Mutigen, durch langsames Abtropfenlassen. Variation: Zwei Kinder stehen sich in Handfassung gegenüber und tauchen wie oben gemeinsam oder im Wechsel ab („Zwerg und Riese“ oder auch „Feuerwehrrpumpe“). Die Fortgeschrittenen stehen sich gegenüber und halten ihre Hände auf dem Rücken.

Kniestand: Wie bei „Zwerg und Riese“ (Tauchkreis), doch nun kniet das eine Kind auf dem Beckenboden und das andere hilft dem anderen beim Aufstehen. Die Fortgeschrittenen machen diese Übung ohne Partnerhilfe.

Taucher: Jedes Kind hält einen Tauchring wie eine Tauchermaske vor das Gesicht und spielt „Taucher“. Die fortgeschrittenen Kinder entfernen sich von der Treppe und öffnen beim Tauchen auch ihre Augen.

Stabhangeln: Ein Kind hält einen senkrecht auf den Beckenboden gestellten Stab am oberen Ende fest. Das Partnerkind tastet sich am Stab nach unten.



Reifentauchen: Ein Kind versucht, in einen auf dem Wasser gehaltenen Gymnastikreifen hinein- und wieder herauszu-tauchen. Variationen:

- a) Stabtauchen: Zwei Kinder halten parallel zur Wasserlinie einen Stab, der untertaucht werden soll.
- b) Sperrentauchen: Zwei Kinder reichen sich eine Hand und bilden somit eine Sperre, die untertaucht werden soll.
- c) Zonentauchen: Zwei Kinder reichen sich beide Hände und bilden damit wie mit dem Gymnastikreifen eine Zone, in die hineingetaucht werden kann.

Flummi: Die Kinder springen aus der Hockposition so hoch wie möglich; zunächst in der Nähe des Beckenrands, dann im Becken mit mehrmaligem Wechsel zwischen Hocke und Streck-sprung. Die Mutigen wandern mit diesen Sprüngen durch das Becken.

Balltauchen: Wer kann mit einem Gymnastikball abtauchen, ihn loslassen, mit ihm auftauchen und ihn fangen, bevor er auf das Wasser fällt? Variation: Mit Partnerkind, das ebenfalls versucht, den Ball zu erwischen.

Tauchtick: Zwei mit Badekappe oder Stoffarmband gekennzeichnete Fänger versuchen, freie Kinder abzuticken. Wer abtaucht, darf nicht abgeschlagen werden; der Fänger muss sich ein anderes freies Kind suchen. Variation: Wird ein Kind getickt, bekommt dieses das Stoffband und wird zum Fänger.

Auch im Wasser kann man sehen

Das „Sich-unter-Wasser-orientieren-Können“ ist aus Sicherheitsgründen Voraussetzung für kopfwärtige Tauchübungen. Die folgenden Vorübungen (Beispiele) bereiten die Kinder gut auf Tauchübungen vor.

TreppenKinder: Die Kinder stützen sich mit gestreckten Armen in Bauchlage auf einer Treppenstufe ab. Sie strecken die Beine und berühren mit den Zehenspitzen den Beckenboden. Gleichzeitig nehmen sie den Kopf unter Wasser, blicken auf die Treppenstufe und versuchen, Tauchutensilien, wie z. B. einen Tauchring, zu erkennen.

Fingerzählen: Zwei Kinder zeigen sich im Wechsel eine Anzahl von Fingern, die das abgetauchte Partnerkind unter Wasser erkennen soll. Variation: Das Partnerkind oder die Erzieherin hält drei verschiedenfarbige Würfel (Ringe) hinter dem Rücken versteckt und holt jeweils einen Würfel (Ring) unter Wasser zur Farberkennung nach vorn. Welche Farbe hatte der gezeigte Würfel (Ring)?

„Herr der Ringe“: Ähnlich wie bei der „Farberkennung“ haben die Kinder nun die Aufgabe, nur alle roten Ringe oder Gegenstände, die in einem Haufen von verschiedenfarbigen Materialien auf dem Beckenboden liegen, heraufzuholen.

Wir tauchen mit dem ganzen Körper unter

Bei allen Tauch- und Gleitübungen ist darauf Wert zu legen, dass die Kinder dem Wasser möglichst wenig Widerstandsfläche entgegenstellen. Dies ist u. a. zu erreichen durch das Absenken des Kopfes, das Übereinanderlegen der Hände und Unterarme sowie durch das Zusammenpressen der Beine und Strecken der Füße. Weiterhin sollte die Erzieherin darauf achten, dass alle Tauchübungen mit normalem Atemzug ausgeführt werden, d. h. bei normaler Einatmungstiefe abgetaucht wird.

Tipps zum Gleiten/Tauchen

- Mache dich beim Tauchen schlank wie ein Pfeil!
- Tauche möglichst mit wenig Widerstandsfläche!
- Tauche mit normal gefüllter Lunge!

Hineingleiten: Die Kinder sitzen im Wasser auf einer unteren Treppenstufe (das Wasser reicht ihnen im Sitzen aus Sicherheitsgründen bis zur Brust), stoßen sich von der Treppe ab und gleiten – mit an die Ohren angelegten Oberarmen – so weit nach vorn, bis sie sich kaum noch vorwärts bewegen. Bei den ersten Versuchen oder bei ängstlichen Kindern nimmt die Erzieherin die Kinder in Empfang und hilft ihnen beim Aufrichten.

Tauchgleiten: Wie beim Hineingleiten, doch nun wird das Kinn bewusst auf die Brust genommen. Die Fingerspitzen zeigen außerdem kurzzeitig Richtung Beckenboden, um sich dann nach dem Ein- und leichten Abtauchen wieder in Richtung Wasserlinie zu bewegen (Auftauchphase). Diese Phase wird durch das Anheben des Kopfes unterstützt. Je sicherer die Kinder werden, desto höher liegt die Treppenstufe, die sie auswählen.

Leinentauchen: Das Lehrschwimmbecken ist durch mehrere Schwimmbahnbegrenzungsleinen unterteilt, die ohne Berührung zu untertauchen sind.

Reifentauchen: Die Kinder tauchen durch einen senkrecht im Wasser befestigten oder vom Partnerkind gehaltenen Gymnastikreifen. Variationen:

- a) „Wer schafft es, durch zwei dicht hintereinanderstehende Reifen zu tauchen?“
- b) „Wer kann genau zwischen zwei nebeneinanderstehenden Kindern hindurchtauchen, ohne diese zu berühren?“
- c) „Wer kann durch die gegrätschten Beine des Partnerkindes tauchen (vielleicht sogar ohne dieses zu berühren)?“

Wasserrolle: Ein Kind wird von zwei Partnerkindern durch Handfassung bei der Ausführung einer Vorwärtsrolle nach Abstoß vom Beckenboden unterstützt. Die Fortgeschrittenen schaffen die Rolle ohne Hilfe, bald gelingen ihnen auch mehrere Rollen hintereinander. Variation: Die Vorwärtsrolle verläuft über den flüchtigen Wasserhandstand.

Hinweis: Bei Rollbewegungen ist es sehr wichtig, die Kinder auf die leichte Ausatmung durch die Nase während der Unterwasserphase hinzuweisen, weil sie sonst leicht die „Nase voll“ haben.

Tipp zum Rollen unter Wasser

Bei Rollbewegungen unter Wasser sollte stets leicht durch die Nase ausgeatmet werden.

Überspringer: Während bei den meisten zuvor genannten Übungen Hindernisse untertaucht werden sollten, werden diese jetzt zuerst überquert und danach wird kurz abgetaucht. Viele der genannten Gegenstände (Reifen, Stäbe, Leinen usw.) können auch zum Überspringen verwendet werden.

Hinweis: Alle zu überspringenden Hindernisse dürfen nicht zu dicht an der Wasseroberfläche liegen, die Wassertiefe muss ausreichend sein, der Sprungbereich muss frei von Gegenständen sein und alle Übungen werden aus Sicherheitsgründen mit den Armen in Vorhalte ausgeführt.

Delfinspringen: Aus den oben genannten Übungen lässt sich das Delfinspringen und das Delfinticken entwickeln. Beim Delfinspringen überqueren die Kinder mehrmals gedachte Hindernisse (z. B. ein Seil), bis sie das Becken mit den Sprüngen einmal durchquert haben. Nach dem Abspringen vom Beckenboden steuern Kopf und Hände die Bewegungsrichtung des Körpers. Die Könnner verbinden den Delfinsprung mit einer anschließenden Vorwärtsrolle.

Delfinfangen: Die erlaubte Fortbewegungstechnik beschränkt sich auf das Delfinspringen. Zwei Fänger sind durch Stoffarmbänder gekennzeichnet. Wird ein Delfin getickt, wechselt das Band seinen Besitzer. Variation: Wird ein freier Delfin getickt, muss er zu einem vorher bestimmten Platz gehen. Sind dort mehr als drei Delfine versammelt, darf jeweils der am längsten gefangen gehaltene Delfin wieder in die „Freiheit“.

Slalomtunneltauchen: Zwei oder drei Kinder stellen sich leicht versetzt mit gegrätschten Beinen im Wasser auf. Das übende Kind kann sich nun durch die Beine der anderen Kinder vorwärts ziehen. Die Fortgeschrittenen unterstützen die Vorwärtsbewegung durch Kraulbeinschlag und evtl. sogar durch kurze Brustarmzüge.

Slalomtauchen: Mehrere Kinder stehen leicht versetzt in einem Abstand von ein bis zwei Metern im Becken verteilt. Das übende Kind zieht sich im Slalom an den Beinen der anderen Kinder entlang und unterstützt seine Bewegung ggf. durch Kraulbeinschlag.

Ringtauchen: Es gilt, im Wechsel Tauchringe heraufzuholen, die auf dem Beckenboden links und rechts versetzt liegen. Es darf nach jedem Ring aufgetaucht werden. Sind vier Ringe ertaucht, muss aufgetaucht werden. Nachdem alle Ringe ertaucht wurden, legt das Kind sie wieder für sein Partnerkind links und rechts neben einer Bodenmarkierung im Zickzack aus.

Ringreiten: Während ein Kind von der Treppe kopfwärts ins Wasser gleitet, wirft das andere einen Ring in seinen Gleitweg. Das übende Kind versucht, den Ring noch vor dessen Bodenkontakt zu ergreifen. Variation: Die Erzieherin oder das Partnerkind lässt den Ring erst kurz bevor das tauchende Kind auf ihrer/seiner Höhe ist los.

Ringwerfen: Jedes Kind hat einen Ring, den es je nach seinem Können so weit vor sich ins Wasser wirft, dass es ihn direkt ertauchen kann.

Atmen im Wasser muss man üben

Da es bei der Atmung im Element Wasser u. a. um die Überwindung des Wasserdrucks geht, sind alle Übungen im Kapitel zum Wasserdruck als Grundübungen zur Atmung anzusehen. Eine große Anzahl weiterer Übungen aus den anderen vorherigen Kapiteln eignen sich ebenfalls zur Verbesserung der Atemtechnik.

Bei der Atemschulung ist darauf zu achten, dass die Kinder möglichst frühzeitig mit Hilfe von geeigneten Übungen daran gewöhnt werden, auch durch die Nase auszuatmen. Übungen zur Ausatmung aus dem Gleiten heraus sowie Aufgaben zum rhythmischen Atmen befinden sich ebenfalls in vorhergehenden Kapiteln zum Auftrieb, im nachfolgenden zum Gleiten sowie in den Kapiteln zum statischen und dynamischen Auftrieb.

Löcherpusten: Alle Kinder sitzen auf einer Treppenstufe und versuchen, ein Loch ins Wasser zu pusten. Einige pusten so kräftig, dass kleine Wasserspritzer entstehen.

Korkenpusten: Alle Kinder stehen auf gleicher Höhe ca. zwei Meter von der Beckenwand entfernt, blicken in Richtung Beckenkante und halten einen Flaschenkorken an der Wasserlinie fest. Auf Kommando der Erzieherin lassen sie den Korken los, verschränken ihre Hände auf dem Rücken und versuchen, den Korken durch kräftiges Pusten bis an die Beckenkante zu treiben. Variation: Tischtennisballpusten, die Übung wird mit einem Tischtennisball durchgeführt.

Tischtennisballhüpfen: „Wer kann so stark pusten, dass der Tischtennisball kleine Sprünge durch das Wasser macht?“

Tischtennisballreifentor: Die Kinder stehen um einen Gymnastikreifen oder ein Sprossenquadrat, in dem ein Tischtennisball in der Mitte liegt. Alle versuchen, den Ball von sich wegzupusten. Wenn der Ball den Reifen berührt, muss das Kind, welches dort steht, einmal um die Gruppe herumgehen.

Motorbootfahren: Die Erzieherin bestimmt durch Ansagen die Bewegung der „Boote“:

- Zunächst sitzen die Kinder auf der Treppenstufe und lassen ihren „Motor“ warmlaufen, indem sie ihren Mund ins Wasser nehmen und blubbern.
- Die Besatzung macht einen Leistungstest ihres Motors und lässt ihn aufheulen.
- Die Boote starten im Hochgang durch das Wasser.
- Leichte Links- oder Rechtskurven müssen gefahren werden, um anderen Booten rechtzeitig auszuweichen.
- Einige Besatzungen müssen schneller fahren, weil sie eine Wasserskiläuferin im Schlepp haben.
- Einige Boote fahren nebeneinander, die anderen hintereinander im Konvoi.
- Einige Boote legen am Steg an und lassen ihre Maschine dabei rückwärtslaufen.
- Nachdem alle Boote angelegt haben, startet ein Bootrennen bis zur Mitte des Beckens.

Beckenrandatmung: Die Kinder stehen am Beckenrand, fassen in die Überlaufrinne und atmen ins Wasser aus. Die mutigen Kinder nehmen schon bald den ganzen Kopf zur Ausatmung unter Wasser.

Anschreien: Welches Paar schafft es, sich unter Wasser „anzuschreien?“

Gleiten

Bei Gleitübungen sollte die Erzieherin auf folgende wichtige Merkmale des Gleitens achten:

Tipps zum Gleiten in Bauchlage

- Die Bewegungsrichtung ist beim Gleiten von der Kopf- und Handsteuerung abhängig.
- Beim Gleiten wird kontinuierlich leicht durch Mund und Nase ausgeatmet.
- Ein möglichst kräftiger Abstoß von der Wand sorgt für eine weite Gleitstrecke.*
- In der optimalen Gleitlage ist der Körper des Kindes nicht verkrampft, sondern locker mit bewusster Spannung gestreckt.
- Während des Gleitens ist der Kopf zwischen den Oberarmen fixiert und die Hände sind bei gestreckter Armführung übereinandergelegt.**
- Die Beine sind beim Gleiten dicht zusammengehalten und die Füße gestreckt.

Wir gleiten in Bauchlage

Hineingleiten: Die Kinder sitzen im Wasser auf einer unteren Treppenstufe (das Wasser reicht ihnen im Sitzen aus Sicherheitsgründen bis zur Brust), stoßen sich von der Treppe ab und gleiten – mit an den Ohren angelegten Oberarmen – so weit nach vorn, bis sie sich kaum noch vorwärts bewegen. Bei den ersten Versuchen oder bei ängstlichen Kindern nimmt die Erzieherin die Kinder in Empfang und hilft ihnen beim Aufrichten. Variationen:

- a) Die Kinder drücken sich vom Beckenboden ab und gleiten in Richtung Treppenstufe
- b) Wie a), doch nun in Richtung einer Schwimmbahnleine, eines Sprossenquadrats oder eines von zwei Kindern gehaltenen Stabs.

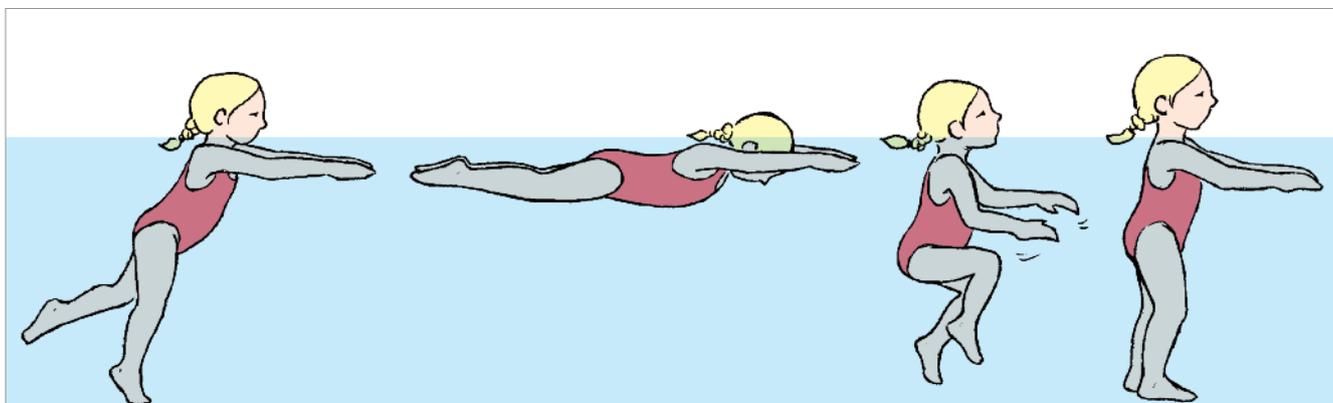
Schwebesprünge: Die Kinder befinden sich in brustkorbtiefem Wasser, drücken sich mit den Füßen vom Boden ab und strecken die Beine, um mit gestreckten Armen vorwärts zu gleiten. Sie richten sich durch das Anhocken der Beine sowie einen leichten Abdruck vom Wasser mit den Armen wieder auf. Nach mehrmaliger Wiederholung werden die mutigen Kinder ihre Schräglage vergrößern und einen größeren Gleitweg pro Abstoß vom Beckengrund zurücklegen. Mit zunehmender Sicherheit stoßen sich bald auch alle Kinder kräftiger vom Boden ab, gelangen mit eingetauchtem Kopf in die Gleitlage und atmen während des Gleitens aus (siehe Abb. rechts oben).

Partnerboot: Ein Kind hält in Bauchlage ein Schwimmbrett mit gestreckten Armen fest. Das Partnerkind zieht dieses Kind am Brett quer durch das Becken, indem es vorsichtig rückwärtsgeht. Das ziehende Kind achtet darauf, dass sich die Hände des übenden Kindes unter Wasser befinden. Es soll auf einen regelmäßigen Atemrhythmus geachtet werden. Variation: An einem zuvor bestimmten Punkt löst das Partnerkind die Handfassung, damit das übende Kind frei ausgleiten kann.

Stabgespann: Ein Kind lässt sich durch das Wasser ziehen mit Handfassung an einem Stab, der von zwei weiteren Kindern geführt wird. Es soll regelmäßig geatmet werden. Variation: An einem zuvor bestimmten Punkt löst das übende Kind seine Handfassung am Stab und gleitet frei aus.

* Nach GRAUMANN sollte diese am Ende der Ausbildung das Zweifache der Körperlänge nicht unterschreiten.

**Anmerkung: Für Schwimmanfänger kann es durchaus sinnvoll sein, die Hände parallel nebeneinander liegen zu lassen, da somit eine wirkungsvollere Steuerung für Richtungsänderungen erzeugt werden kann.



Schwebesprünge

Schubkarre: Kind A stellt sich zwischen die gegrätschten Beine des im Wasser bäuchlings gestreckt liegenden Kindes B und fasst mit seinen Händen dessen Oberschenkel. Als Anfänger hält Kind B ein Schwimmbrett in Vorhalte und erprobt schon die Ausatmung ins Wasser hinein. Ein fortgeschrittenes Kind verzichtet auf ein Schwimmbrett, hält die Hände nebeneinander und senkt seinen Kopf zur Ausatmung ins Wasser. Nachdem das übende Kind ein größeres Selbstvertrauen gewonnen hat, erfasst das schiebende Kind zunächst die Unterschenkel und schließlich nur noch die Füße bzw. die Zehen des Übenden. Variation: An einem zuvor bestimmten Punkt wird das übende Kind kräftig nach vorn geschoben und losgelassen, damit es frei ausgleiten kann.

Baumstammflößen: Die Gruppe bildet eine weit auseinandergezogene Gasse. Ein Kind stößt sich von der Wand ab, gleitet in die Gasse und hält den Körper in Gleitlage gestreckt. Nun wird der „Baumstamm“ an Armen, Rumpf und Beinen vorwärts geflößt. Nach Verlassen der Floßgasse reiht sich das Kind als Flößerin/Flößer ein.

Schwimmbrettgleiten: Alle zuvor in diesem Kapitel genannten Übungen lassen sich ebenfalls mit Schwimmbrett in Vorhalte durchführen.

Wettgleiten: Der Abstoß vom Beckenrand erfolgt mit einem Tauchring in Vorhalte. Am Ende der Gleitphase lässt das Kind den Ring zur Markierung seiner Gleitweite fallen. Wer setzt die Rekordmarke?

Delfinspringen: Beim Delfinspringen überqueren die Kinder mehrmals gedachte Hindernisse (z. B. Seile), bis sie das Becken mit den Sprüngen einmal durchquert haben. Nach dem Abspringen vom Beckenboden steuern Kopf und Hände die Bewegungsrichtung des Körpers. Die Köpfer verbinden den Delfinsprung mit einer anschließenden Vorwärtsrolle. Es soll auf einen regelmäßigen Atemrhythmus geachtet werden.

Beckenbodenstütz: Die Kinder befinden sich in einer Wassertiefe, die es ihnen erlaubt, sich jeweils mit einem Arm vom Beckengrund abzurücken und leicht nach vorn zu schieben. Der zweite Arm ruht gestreckt in Vorhalte. Zur Atmung wird der Kopf angehoben; der Fortgeschrittene dreht ihn bereits zur Seite.

Kontrastgleiten: Bei dieser Übungsabfolge können Kinder erkennen, welche Wirkung die Veränderung der Körperhaltung auf den Vortrieb bzw. Wasserwiderstand hat. Folgende Übungen werden von der Erzieherin angesagt:

- Fliegen: Nach Abstoß von der Wand werden die Arme wie Flugzeugflügel seitwärts gehalten.
- Treiben: Wie Fliegen, doch nun stehen die Handflächen senkrecht, d. h., der kleine Finger zeigt zum Beckenboden, der Daumen zur Wasserlinie.
- Wegschieben: Nach dem Abstoß von der Wand sind die Arme gestreckt in Vorhalte, die Hände sind im Handgelenk um 90° angewinkelt, d. h., die Fingerspitzen zeigen Richtung Hallendecke.
- Torpedo: Beim Abstoß sind die Arme am Körper angelegt.
- Grätschen: Nach dem Abstoß werden die Beine so weit wie möglich gegrätscht.
- Anhocken: Nach dem Abstoß werden die Beine angehockt, so dass die Knie Richtung Beckenboden zeigen und die Oberschenkel senkrecht zur Bewegungsrichtung stehen.
- Fußkrampf: Nach dem Abstoß werden die Füße um 90° angewinkelt; jetzt zeigen die Zehenspitzen zum Beckenboden.
- Abtauchen: Die dicht nebeneinanderliegenden Hände werden nach unten Richtung Beckenboden leicht abgewinkelt. Beim nächsten Abstoß zeigen die Fingerspitzen leicht in Richtung Wasserlinie; dazu werden die parallel liegenden Hände leicht nach oben abgewinkelt.
- Pfeil: Nach dem Abstoß wird die optimale Gleitlage u. a. mit übereinandergelegten Händen eingenommen.

Synchronschweben: Das Kind stößt sich in Bauchlage vom Beckenboden ab und gleitet ohne Atmung in der Strecklage, bis die Geschwindigkeit stark nachlässt. Dann zieht es die Knie unter den Körper, hebt den Kopf an und stellt sich hin. Danach stößt es sich vom Beckenboden ab und gleitet in Rückenlage mit Armen an der Hüfte. Das Hinstellen erfolgt wiederum durch das Anheben des Kopfes und Anziehen der Beine. Welches Paar kann sich synchron abstoßen, gleich lange gleiten und sich auch gleichzeitig wieder in Gegenrichtung abstoßen?
Vorsicht Verletzungsgefahr: Nur bei genügend Wandabstand oder Absicherung der Wand durch die Erzieherin können die Arme auch als Vorübung an der Hüfte liegen.

Wir gleiten in Rückenlage

Die optimale Rückengleitlage ist durch folgende Merkmale gekennzeichnet:

Tipps zum Gleiten in Rückenlage

- Der Körper ist nicht verkrampt, sondern locker mit bewusster Spannung gestreckt.
- Der Kopf ist zwischen den Oberarmen fixiert, mit leichter Lage auf den Oberarmen.
- Der Kopf wird praktisch vom Wasser getragen, dabei sind die Ohren wasserumspült.
- Ein Blick Richtung Rumpf ermöglicht das periphere Sehen der Füße.
- Die Hände sind bei gestreckter Armführung übereinandergelegt.
- Die Beine sind dicht zusammengehalten und die Füße gestreckt.

Kleine Fehler in der Körperhaltung führen gerade in der Rückenlage nicht nur zur Verschlechterung der Gleiteigenschaften, sondern haben unangenehme Begleiterscheinungen zur Folge, wie z. B. Wasser in Augen und Nase. Die Erzieherin sollte deshalb stets darauf achten, dass weder der Körper in der Hüfte abknickt noch der Kopf des Kindes sich in einer überstreckten Position befindet. Damit der Kopf nicht ständig von Wasser überspült wird, kommt der korrekten Handhaltung eine große Bedeutung zu (s. dazu Kontrastgleiten auf dieser Seite oben links).

Folgende Übungen können das Gleiten in Rückenlage unterstützen:

Nackentütze: Die Kinder befinden sich in Rückenlage, ihre Arme liegen am Körper an und der Hinterkopf liegt auf dem Beckenrand oder auf der letzten von Wasser berührten Treppenstufe. Beim tiefen Einatmen spüren sie, wie ihr Oberkörper an die Wasserlinie strebt.

Schwebekreis: Die Kinder bilden mittels Handfassung einen Kreis. Jedes zweite legt sich auf den Rücken und führt folgende Übungen aus:

- Anhocken und Strecken der Beine,
- Grätschen und Schließen der Beine,
- Rückenkraulbeinschlag,
- Anhocken der Beine in Rückenlage und dann in Bauchlage strecken.

Variation: Der Kreis dreht sich links- und rechts herum, oder er bewegt sich fußwärts zur Kreismitte und wieder nach außen.

Partnerboot: Ein Kind hält ein Schwimmbrett in Rückenlage mit gestreckten Armen fest. Das Partnerkind zieht dieses Kind am Brett oder alternativ im Achsel-Schleppgriff oder an den Händen quer durch das Becken, indem es vorsichtig rückwärtsgeht. Bei dieser Übung kann ggf. der Kraulbeinschlag geübt werden. Fortgeschrittene verzichten auf das Schwimmbrett als Verbindungsglied der beiden Kinder. Das Partnerkind achtet darauf, dass sich die Hände des übenden Kindes unter Wasser befinden.

Liegestützzatmung: Die Kinder stützen sich mit gestreckten Armen auf einer Treppenstufe ab, strecken die Beine und berühren mit den Fersen den Beckenboden. Fortgeschrittene Kinder lösen die Füße vom Beckenboden.

Stabgespann: Ein Kind lässt sich mit Handfassung an einem Stab mit dem Rücken zum Wasser von zwei anderen Kindern ziehen. Variation: Ein Kind hält den Stab mit beiden Händen auf dem Rücken und geht vorwärts, während sich zwei Kinder an die Enden des Stabs hängen und sich ziehen lassen.

Beckenbodenstütz: Die Kinder befinden sich in Rückenlage in einer Wassertiefe, die es ihnen erlaubt, sich jeweils mit einem Arm vom Beckengrund abzudrücken und leicht nach vorn zu schieben. Der zweite Arm ruht gestreckt in Vorhalte.

Schubkarre (in Rückenlage): Kind A stellt sich hinter Kind B, das sich in Rückenlage befindet. Das ziehende Kind greift zunächst unter die Ellenbogen, dann unter die Unterarme, und zuletzt nimmt es die Hände. Die Schubkarre wird gezogen.

Baumstammflößen: Die Gruppe bildet eine weit auseinandergezogene Gasse. Ein Kind stößt sich von der Wand ab, gleitet in die Gasse und hält den Körper in Rückengleitlage gestreckt. Nun wird der „Baumstamm“ an Armen, Rumpf und Beinen vorwärts geflößt. Nach Verlassen der Floßgasse reiht sich das Kind als Flößerin/Flößer ein.

Schwimmbrettgleiten: Die Übungen ab Partnerboot bis Flößen in diesem Kapitel lassen sich ebenfalls mit Schwimmbrett in Vorhalte durchführen.

Seestern: Wer schafft es, nach tiefer Einatmung mit so weit wie möglich zur Seite geöffneten Armen und Beinen an der Wasserlinie zu schweben? Als Hilfe für die ersten Versuche können die Kinder einen Pullbuoy, einen Schwimmgürtel oder zwei kleine Auftriebskörper in der Hand halten.

Hineingleiten: Die Kinder sitzen im Wasser auf einer unteren Treppenstufe (das Wasser reicht ihnen im Sitzen aus Sicherheitsgründen bis zur Brust), stoßen sich von der Treppe ab und gleiten rückwärts – mit an den Ohren angelegten Oberarmen – so weit nach vorn, bis sie sich kaum noch vorwärts bewegen. Bei den ersten Versuchen oder bei ängstlichen Kindern nimmt die Erzieherin die Kinder in Empfang und hilft ihnen beim Aufrichten.

Schwebesprünge: Die Kinder befinden sich in brustkorbtiefem Wasser, drücken sich mit den Füßen vom Boden ab und strecken die Beine, um mit an die Hüfte gelegten Armen rückwärtszugleiten. Sie richten sich durch das Anhocken der Beine wieder auf. Nach mehrmaliger Wiederholung werden die mutigen Kinder ihre Schräglage vergrößern und einen größeren Gleitweg pro Abstoß vom Beckengrund zurücklegen. Die Erzieherin achtet mit entsprechender Organisationsform darauf, dass die Kinder sich nicht am Kopf verletzen können.

3^{||}

Welche Schwimmbewegungen erlernen wir zuerst?



Zentrales Ziel für die Wassergewöhnung und das Anfängerschwimmen im Elementarbereich sollte es sein, eine vielseitige Handlungsfähigkeit im Wasser zu entwickeln, d. h.:

- dem Wasser angstfrei begegnen zu können,
- sich im schwimmtiefen Wasser sicher bewegen zu können,
- auch in unvorhergesehenen Situationen angemessen reagieren zu können,
- das eigene Können einschätzen zu lernen.

Daraus ergibt sich der Schluss, dass die Wahl der Anfangsschwimmart frei ist. Jedem Kind sei es freigestellt, ob es mit dem Rückenschwimmen oder mit einer Mischform aus Brustarmbewegung und Kraulbeinschlag beginnt, sich schwimmend fortzubewegen. Für Erzieherinnen seien zur Übersicht hier noch einmal alle Vor- und Nachteile der unterschiedlichen Schwimmarten beschrieben. Je vielfältiger das Bewegungsangebot für die Kinder ist, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass jedes Kind die für sich günstigste individuelle Lösung der Fortbewegung findet.

Anmerkung

Laut Beschluss der Kultusministerkonferenz (KMK) der Schulen sowie nach dem Willen des Deutschen Schwimm-Verbandes (DSV) soll das Kraulschwimmen am Anfang des Lernens der Fortbewegungstechniken stehen. Im offiziellen Lehrbuch des DSV steht dazu: „Als erste Schwimmart in einer vielseitig schwimmsportlich ausgerichteten Ausbildung empfiehlt sich das Kraulschwimmen. Es findet in allen Schwimmsportarten Anwendung, macht die Überzahl der Schwimmwettkämpfe aus und enthält Bewegungsmerkmale, die sich beim nachfolgenden Aneignen anderer Schwimmtechniken lernförderlich auswirken. Außerdem lässt es sich – zunächst noch ohne geregelte Atmung – rasch von Kindern und Jugendlichen erlernen und bereitet wegen der schnellen Vorwärtsbewegung Spaß.“ (WILKE 2007)

Kraulschwimmen

Vorteile:

- + Eine Schwimmart in der Bauchlage ist leichter zu erlernen als eine in der Rückenlage.
- + Wechselseitige Bewegungen sind den Kindern geläufiger (krabbeln, gehen) und es kann an bereits erworbene Bewegungsformen angeknüpft werden.
- + Das Erlernen der Grobform des Kraulschwimmens (über das „Hundepaddeln“ mit erhobenem Kopf) geht relativ schnell.
- + Die Koordination der Kraulschwimmbewegung ist relativ einfach.
- + Lebhaftere Bewegungen lassen Kinder das Wasser aktiver und mit mehr Spaß erfahren.
- + Der Beinschlag kann in Rückenlage ohne das Atmungsproblem ausgeführt und dabei selbst beobachtet werden.
- + Das Kraulschwimmen fördert die Beweglichkeit der Wirbelsäule und stärkt die Rückenmuskulatur.
- + Das Kraulschwimmen ist Voraussetzung für viele Schwimmsportarten.
- + Die Kinder haben ein schnelles Erfolgserlebnis (z. B. Kraulbeinschlag mit Flossen).
- + Das Kraulschwimmen (gerade mit Flossen) ermöglicht das Erreichen einer hohen selbst erzeugten Geschwindigkeit.
- + Das Kraulschwimmen stellt die schnellste Fortbewegungstechnik dar.

Nachteile:

- Die Atmung ist durch die Lage des Kopfes erschwert (kurzer Einatmungszeitraum).
- Das Antriebsverhältnis von Arm- zu Beinarbeit ist sehr unausgeglichener (9:1; bei Kindern hat die Beinarbeit kaum Vortriebswirkung).
- Die Orientierung im Wasser ist schwierig.
- Das Kraulschwimmen stellt hohe Anforderungen an Kraft und Ausdauer, wodurch sich Kinder in der Regel nicht lange an der Wasseroberfläche halten können.
- Der Auftrieb ist gering.

Rückenschwimmen

Vorteile:

- + Es ist keine schwimmspezifische Atmungstechnik erforderlich; Mund und Nase bleiben überwiegend frei von Wasser.
- + Der Körper hat in flacher Rückenlage einen guten Auftrieb.
- + Der Beinschlag kann in Rückenlage ohne das Atmungsproblem ausgeführt und dabei selbst beobachtet werden.
- + Wechselseitige Bewegungen sind den Kindern geläufiger (krabbeln, gehen) und es kann an bereits erworbene Bewegungsformen angeknüpft werden.
- + Der vom Wasser getragene Kopf sorgt für eine Entlastung der Muskeln im Hals- und Rückenbereich und der Wirbelsäule.
- + Das Rückenschwimmen fördert die Beweglichkeit der Wirbelsäule und stärkt die Rückenmuskulatur.
- + Die Koordination von Arm- und Beinarbeit sowie Atmung ist einfach.

Nachteile:

- Kindern bereitet die Einnahme der gestreckten Rückenlage Schwierigkeiten; sie neigen zum „Sich-Setzen“, wodurch sie absinken können. Diese Reaktion wird gefördert durch das leichte Überspülen des Gesichts bei Bewegungen.
- Die Orientierung im Wasser ist grundsätzlich schwierig, sie wird noch ungünstiger bei großer Anzahl von Kindern auf engem Raum.
- Die Kinder können beim Schwimmen mit dem Kopf gegen den Beckenrand stoßen.

Brustschwimmen

Vorteile:

- + Die Orientierungsmöglichkeiten beim Brustschwimmen sind günstig, da Augen und Ohren frei von Wasser sein können.
- + Eine Kommunikation ist während des Schwimmens möglich.
- + Eine Schwimmart in der Bauchlage ist leichter zu erlernen als eine in der Rückenlage.
- + Der Beinschlag kann in Rückenlage ohne das Atmungsproblem ausgeführt und dabei vom Schwimmanfänger selbst beobachtet werden.
- + Eigene Kontrolle der Armarbeit möglich.
- + Es besteht ein ausgeglichenes Vortriebsverhältnis von Armarbeit zu Beinarbeit (etwa 1:1).
- + Der Auftrieb ist groß.
- + Die Atmung ist durch die ggf. hohe Position des Kopfes begünstigt.
- + Der Kopf kann leichter angehoben werden, da die Arme ständig unter Wasser sind (der hydrostatische Auftrieb ist größer).
- + Da die Atmung nicht unterbrochen wird, sind Ausdauerleistungen schneller möglich.
- + Die Bewegung kann sehr langsam ausgeführt werden, was einer frühzeitigen Ermüdung entgegenwirkt.
- + Das Brustschwimmen stellt geringe Anforderungen an Kraft und Ausdauer. Versuche ergaben, dass Schüler, die mit dem Brustschwimmen anfangen, nach gleich langer Lernzeit durchschnittlich sechsmal so weit schwimmen konnten wie Kraulschwimmanfänger.
- + Das Brustschwimmen wird für das Weit- und Tieftauchen ohne Flossen benötigt.

Nachteile:

- Eine extrem hohe Kopfstellung kann ein Hohlkreuz während des Schwimmens hervorrufen, was eine ungünstige Gleitlage zur Folge haben kann.
- Die hohe Kopfstellung fördert außerdem eventuell vorhandene Verspannungen der Nacken- und Schultermuskulatur.
- Als Reaktion auf die hohe Kopfhaltung sinken die Beine ab.
- Die Gesamtbewegung von Armen und Beinen ist schwer zu koordinieren, das bedingt beim Erlernen eine hohe Konzentration von den Kindern.
- Das Erlernen der Schwunggrätsche ist schwierig und dauert oft sehr lange.
- Die Schwunggrätsche kann in seltenen Fällen Knieschäden fördern.
- Die Fußstellung für den Antrieb ist sehr schwierig.
- Das Brustschwimmen ermöglicht hauptsächlich unreinen Transfer auf das Schmetterlingsschwimmen.
- Langjährige Brustschwimmer erlernen andere Schwimmarten sehr schwer.
- Das Brustschwimmen ist die langsamste Schwimmtechnik. Betrachtet man den Energieverbrauch im Verhältnis zur Vortriebsgeschwindigkeit, so ist sie ebenfalls eine ineffiziente Bewegungstechnik.

Delfinschwimmen

Das Delfinschwimmen ist nicht als Anfangsschwimmart geeignet, da die Koordination der Teilbewegungen zu kompliziert ist. Die Armarbeit erfordert zudem sehr viel Kraft. Als Technik in einer vielseitigen Ausbildung hat es jedoch trotzdem seine Berechtigung, da die Beweglichkeit der Wirbelsäule gefördert und die Bauch-, Hüft- und Rückenmuskulatur gekräftigt werden, was besonders bei Kindern ab fünf Jahren erstrebenswert ist (siehe Delfinschwimmen in Wort und Bild auf Seite 64).

In zahlreichen Schwimmlehrgängen hat sich gezeigt, dass bereits drei- bis vierjährige Kinder mit Flossen erstaunlich guten Vortrieb mit der ausgeführten Delfintechnik erzielen konnten und diese altersmäßig kein motorisches Problem darstellt.

4 Welche Schwimmhilfen und -geräte eignen sich für meine Gruppe?



Bei der Wassergewöhnung und beim Anfängerschwimmen kann die Verwendung von Auftriebsmitteln den Lernprozess unterstützen. Gefährlich wird es, wenn diese „unterwegs“ ihren Dienst versagen: Schwimmringe können langsam ihre Luft verlieren; bei Schwimmern kann sich der Verschluss der Bauchriemen öffnen. Es ist daher wichtig, dass Auftriebsmittel vor der Benutzung gründlich kontrolliert werden. Großporige Schaumstoffschwimmbretter können möglicherweise infektiös sein und sollten nicht eingesetzt werden. Verwenden Sie nur Schwimmbretter mit kleinen Poren.

Aktive Schwimmhilfen

Aktive Schwimmhilfen sind Materialien, durch welche die Kinder in die Lage versetzt werden, mittels eigener Bewegung an der Wasseroberfläche zu bleiben und z. T. schneller voranzukommen. Durch ihre Beschaffenheit und Anwendungsmöglichkeiten fordern sie Kinder zur Bewegung, Richtungsänderung und Gleichgewichtssteuerung heraus. Zu diesen Materialien gehören u. a.: ABC-Ausrüstung (Flossen, Tauchmaske, Schnorchel), Paddles, Bälle, Tauchringe und im weiteren Sinne auch Schwimmbretter und -nudeln.

Passive Schwimmhilfen

Werden passive Schwimmhilfen als Auftriebsmittel, wie z. B. Schwimmgürtel oder -flügel, beim Anfängerschwimmen eingesetzt, sollten die Vor- und Nachteile bekannt sein.

Vorteile:

- + Der durch die Tragemittel erhöhte Auftrieb gestattet den Schwimmanfängern ein bequemerer Atmen, was bei einer tieferen Körperlage unter den ungewohnten Druckverhältnissen schwieriger ist.
- + Organisatorische Zwänge (Nichtschwimmer und Schwimmer in einer Gruppe) oder unveränderbare Rahmenbedingungen (kein stehiefes Wasser) können den Einsatz von Schwimmhilfen nötig machen.
- + Der Einsatz von Hilfsmitteln (auch passiven Schwimmhilfen) führt schneller zu Erfolgserlebnissen, da die Motivation zu Übungen im Wasser durch den Umgang mit diesen Materialien steigt sowie die Aufmerksamkeit auf diese gelenkt wird und von Problemen des Schwimmenlernens z. T. ablenkt.
- + Durch den Einsatz von passiven Schwimmhilfen kann die Konzentration der Kinder ganz der zu erlernenden neuen Bewegung gewidmet werden, die Angst vor dem Wasser schlucken oder Untergehen wird verringert.

- + Schwimmbretter oder Pullbuoys ermöglichen dem Anfänger, sich auf eine Teilbewegung der Schwimmtechnik, z. B. Beinschlag, zu konzentrieren.
- + Der Einsatz von Hilfsmitteln, wie z. B. Flossen oder Schwimmbretter, ermöglicht eine bessere Integration von Schwimmanfängern in fortgeschrittene Gruppen.

Nachteile

- Schwimmhilfen täuschen über das wahre Verhalten des Körpers im Wasser hinweg. Das Kind bekommt eine falsche Vorstellung der Auftriebskraft des Wassers.
- Jeder Schwimmanfänger sollte die Tragfähigkeit des Wassers erfahren können und von dieser „überzeugt“ sein.
- Wenn die Auftriebshilfen abgelegt werden, entsteht eine Unsicherheit bei den Kindern, die Angst auslösen kann.
- Durch Schwimmhilfen wird ein größerer Wasserwiderstand erzeugt, was dazu führt, dass auch über die erzeugte Vortriebskraft ein falscher Eindruck vermittelt wird.

Grundsätzlich sollte im Rahmen des Lernprozesses ein kontinuierlicher Abbau von Hilfsmitteln erfolgen, der dem Leistungsstand der Kinder entspricht. Erfolgt die Reduzierung von Hilfsmitteln nicht, könnten Kinder zu einer Fehleinschätzung über ihren persönlichen Leistungsstand kommen.

Die folgende Tabelle zeigt einen Überblick über Schwimmhilfen und -geräte. Zur besseren Übersicht wurden die Preise zum überwiegenden Teil gerundet.

Abzeichen (Stoff)Seepferdchen	ab 1,00 €
Zeugnis Seepferdchen	ab 0,50 €
Badekappe, in verschiedenen Farben zur besseren Unterscheidung kleiner Gruppen; der Vorname ist sichtbar mit wasserfestem Stift vermerkt; Stück:	ab 1,60 €
Wasserball, aufblasbar	ab 3,00 €
Paddles Lern- und Trainingshilfe in verschiedenen Formen, Farben und Größen	ab 7,50 €
Kinderpaddles	ab 10,00 €
Pullbuoy Schwimm- und Lernhilfe	ab 7,00 €
Schwimmbrett in unterschiedlichen Formen und Farben	ab 6,50 €
Schwimmbrett in verschiedenen Tiermotiven	ab 13,50 €
Schwimmflügel Gr. 0 Kleinkinder	ab 5,00 €
Schwimmflügel Gr. 1 Schulkinder	ab 5,00 €
Schwimmflossen	ab 12,00 €
Schwimmgürtel	ab 7,00 €
Auftriebskörper einteilig	ab 16,00 €
Schwimmkissen	ab 18,00 €
Schwimmnudel	ab 2,40 €
Schwimmnudel-Verbindungselement	ab 3,00 €
Schwimmsprossen 1 Stange, 2 Schwimmkörper	ab 23,00 €
Schwimmreifen	ab 3,00 €
Tauchmaske Kindermodell	ab 5,00 €
Maske und Schnorchel	ab 6,00 €
Tauchreifen Schwimmreifen mit Gewichten	ab 14,00 €
Tauchreifen ohne externes Gewicht	ab 13,00 €
Tauchring	ab 2,95€
Wasserbasketball-Set: Kunststoffring mit Auftriebskörpern, Korbgestell und Netz	ab 90,00 €

5^{||}

Wie schwimmen und üben wir richtig?



Bei der Vermittlung der Schwimmarten sowie deren Teiltechniken ist es wichtig, den Kindern eine Vorstellung von der zu erlernenden Bewegung zu geben. So sollte möglichst eine Demonstration der Technik im Wasser erfolgen, damit die Kinder wissen, worauf sie hinarbeiten sollen. Danach ergibt es Sinn – insbesondere für die Armbewegungen –, diese an Land zu zeigen und ggf. auch dort nachzuahmen. Dabei ist eine erste Bewegungskorrektur möglich.

Die weiteren methodischen Schritte erfolgen im Wasser; bei der Armbewegung können diese, z. B. beim Brust- und Kraulschwimmen, im Gehen erfolgen. Auch wenn im folgenden methodischen Teil eine Reihe von statischen Übungen am Beckenrand aufgelistet sind, sollte eine sorgfältige und sparsame Auswahl dieser Übungen erfolgen. Eine Aneinanderreihung einer großen Anzahl von Übungen, in denen die Kinder weder Auftrieb noch eigenen Vortrieb erzeugen, verspricht keinen nennenswerten Lernerfolg.

Beim Erlernen des Schwimmens im Elementarbereich sowie in der Vorschule kommt es nicht auf die Vermittlung eines exakten Bewegungsablaufs an, sondern darauf, dass die Kinder in die Lage versetzt werden, sich in einer ihnen angemessenen Weise durch das Wasser bewegen zu können (vgl. dazu JOERES 1992 und GILDENHARD). So darf es beispielsweise beim Kraul- oder Rückenschwimmen durchaus zu einer gestreckten Armführung unter Wasser kommen.

Tipps zur Fortbewegung

- Damit sich die Kinder die zu erlernende Bewegung vorstellen können, sollte diese vorab gezeigt werden.
- Eine Häufung von Übungen ohne Vor- oder Auftrieb führt erfahrungsgemäß nur zu einem geringen Lernerfolg.
- Bei den ersten Schwimmanfängen sollte der Spaß am eigenen Vortrieb und nicht die normierte Technik im Vordergrund stehen.

Kraulschwimmen in Wort und Bild

Armbewegung

Eintauchen (Bild 6 – 7, rechter Arm): Der Arm taucht in Verlängerung des Schultergelenks möglichst weit vorn ein. Daumen und Zeigefinger berühren als Erste das Wasser.

Zugphase (Bild 1 – 3, rechter Arm): Die Hand steht während der Antriebsbewegung rechtwinklig zur Schwimmrichtung. Ober- und Unterarm sind zunächst leicht und dann stärker gebeugt.

Abdruckphase (Bild 7 – 8, linker Arm): Nach Erreichen der Schulterebene sind Ober- und Unterarm annähernd rechtwinklig gebeugt. Die Unterwasserbewegung der Arme beginnt langsam und erreicht an ihrem Ende die höchste Geschwindigkeit.

Herausnehmen: Der Arm wird mit dem Ellenbogen voran aus dem Wasser gehoben.

Überwasserbewegung: Bei der Überwasserbewegung bleibt der Ellenbogen der höchste Punkt. Der Unterarm und die Hand schwingen entspannt nach vorn.

Die Anweisung der Erzieherin für die Armbewegung kann vereinfacht lauten: „Drücke dich mit der Hand vom Wasser ab, indem du ganz weit vorn beginnst und die Hand bis zu deinem Oberschenkel durchziehst!“

Beinbewegung

Die Beinbewegung wird durch die Abwärtsbewegung des Oberschenkels eingeleitet. Die Füße bleiben beim Abwärtsschlag locker. Die Beugung des Unterschenkels erfolgt durch den Wasserdruck. Die Aufwärtsbewegung erfolgt mit gestrecktem Bein.

Die Anweisung der Erzieherin für die Beinbewegung kann vereinfacht lauten: „Bewege die lockeren Beine leicht auf- und abwärts! Halte die Füße gestreckt!“

Körperlage

Das übende Kind liegt mit leicht angehobenem Kopf im Wasser.

Atmung

Während eines Bewegungszyklus der Arme wird einmal ein- und ausgeatmet. Die Einatmung – nur durch den Mund – erfolgt, kurz bevor der Arm das Wasser verlässt mittels Seitwärtsdrehen des Kopfes. Nachdem das Gesicht ins Wasser zurückgedreht wurde, beginnt die Ausatmung unter Wasser durch Mund und Nase.

Übungen zur Beinbewegung

Standkraulbeinschlag: Die Kinder stehen paarweise nebeneinander auf der Treppe. Ein Kind hält sich mit einer Hand auf der Schulter des Partnerkindes fest, um mit einem Bein den Kraulbeinschlag im Stehen auszuprobieren.

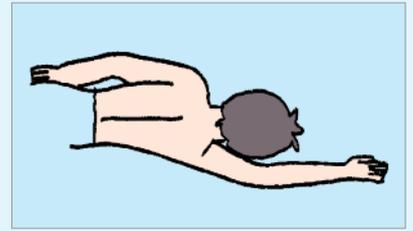
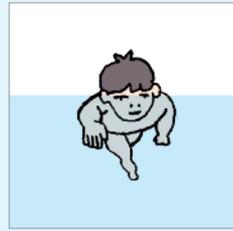
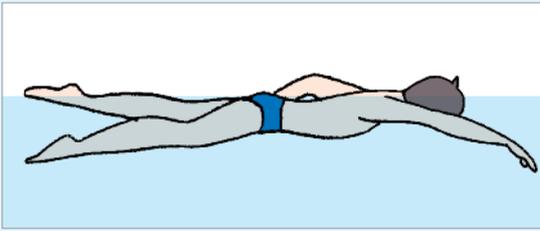
Liegestützatmung: Die Kinder stützen sich mit gestreckten Armen auf einer Treppenstufe ab, strecken die Beine und führen einen leichten Beinschlag aus.

Partnerboot: Ein Kind hält in Bauchlage ein Schwimmbrett mit gestreckten Armen fest. Das Partnerkind zieht dieses Kind am Brett quer durch das Becken, indem es vorsichtig rückwärtsgeht. Bei dieser Übung werden das Ausatmen ins Wasser (ins Wasser „blubbern“) sowie der Kraulbeinschlag geübt. Fortgeschrittene verzichten auf das Schwimmbrett als Verbindungsglied der beiden Kinder. Das ziehende Kind achtet darauf, dass sich die Hände des übenden Kindes unter Wasser befinden. Variation: Partnerboot in Rückenlage mit Brett als Verbindungsglied, im Achsel-Schleppgriff oder an den Händen.

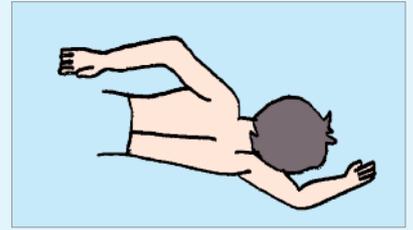
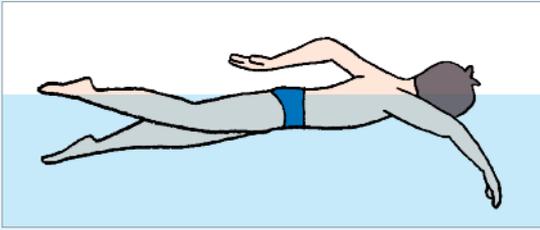
Eisenbahn: Ein Kind geht so durch das Lehrschwimmbecken, dass es sich stets mit seinen Schultern im Wasser befindet. Das zweite Kind hält sich an den Schultern fest, lässt sich durch das Wasser ziehen und führt dabei den Kraulbeinschlag aus.

Stabgespann: Ein Kind lässt sich durch das Wasser ziehen mit Handfassung an einem Stab, der von zwei Kindern geführt wird. Das gezogene Kind führt dabei den Kraulbeinschlag aus. Variation: Ein Kind hält den Stab mit beiden Händen auf dem Rücken und geht vorwärts, während sich zwei Kinder an die Enden des Stabs hängen und sich ziehen lassen.

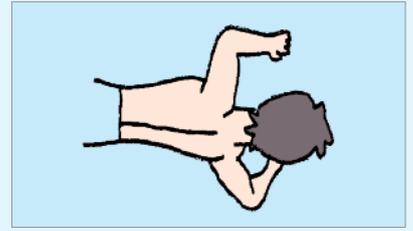
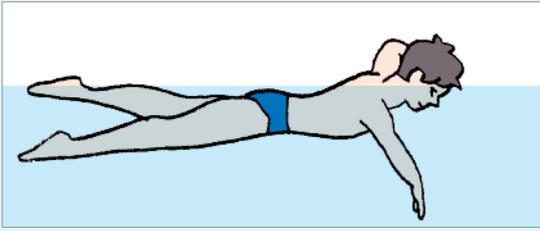
1



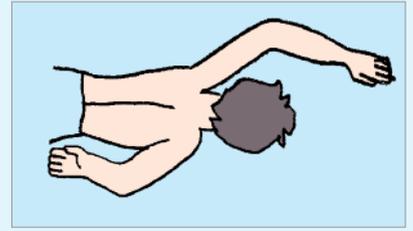
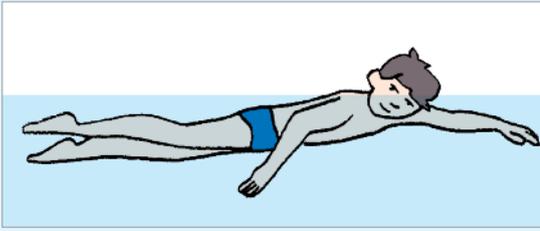
2



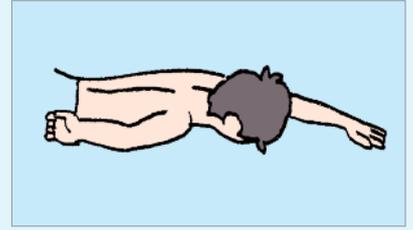
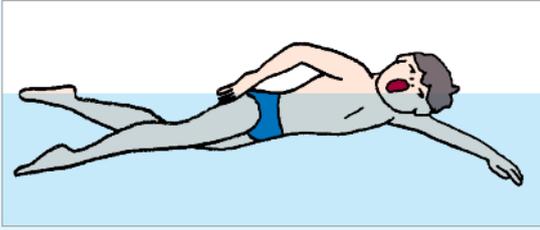
3



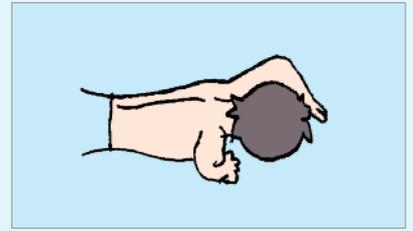
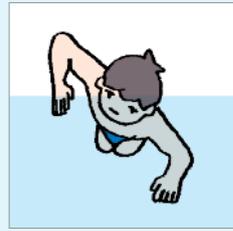
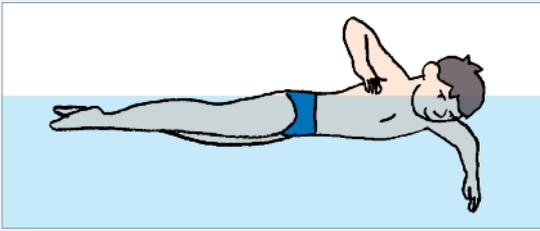
4



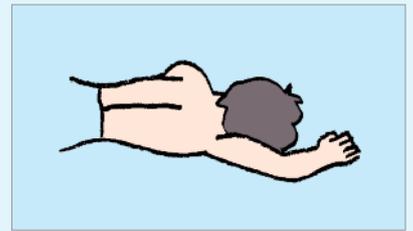
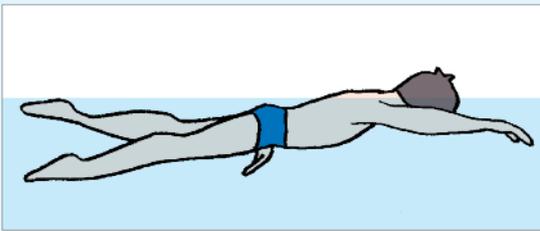
5



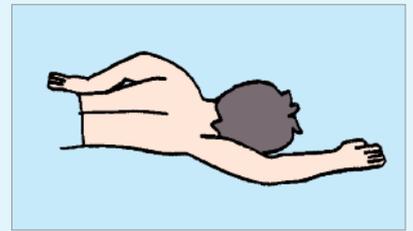
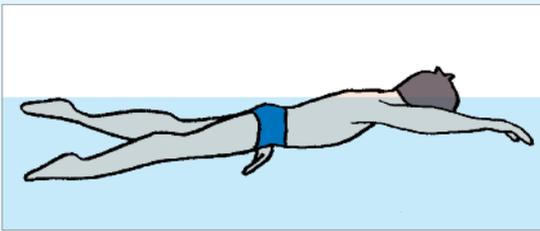
6



7



8



Beckenbodenstütz: Die Kinder befinden sich in einer Wassertiefe, die es ihnen erlaubt, sich jeweils mit einem Arm vom Beckenrand abzurücken und leicht nach vorn zu schieben. Der zweite Arm ruht gestreckt in Vorhalte. Zur Atmung wird der Kopf angehoben; Fortgeschrittene drehen ihn bereits zur Seite. Nun wird der Kraulbeinschlag geübt.

Brettkraulbeinschlag:

- a) Die Kinder halten ein Schwimmbrett in Vorhalte und stoßen sich zum Gleiten von der Wand ab. Wer kann durch eine Auf- und Abwärtsbewegung der lockeren Beine ein Stück vorwärts kommen? Wer zum Stillstand gekommen ist und atmen möchte, stellt sich hin, atmet und stößt sich erneut vom Beckenboden ab. Die Fortgeschrittenen heben den Kopf zur Atmung kurz an.
- b) Wie oben, doch nun ohne Schwimmbrett.
- c) Wie b), doch nun mit Atmung. Zum Anheben des Kopfes drücken die Kinder sich durch das kurzzeitige Öffnen der gestreckten Arme vom Wasser ab.

Flossenkraulbeinschlag: Als Variation oder für schwächere Anfänger kann das Schwimmen mit Flossen durchaus hilfreich sein.

Kontrastkraulbeinschlag: Die Kinder halten ein Schwimmbrett in Vorhalte und schwimmen auf Anweisung:

- a) Beinschlag so leise wie möglich,
- b) Beinschlag so laut wie möglich,
- c) Beinschlag so wenig wie möglich,
- d) Beinschlag so schnell wie möglich,
- e) mit kleinen Beinschlägen (kleine Amplitude),
- f) mit großen Beinschlägen (weite Amplitude).

Standbeinschlag: Zehn Wechselbeinschläge mit normaler Fußhaltung und zehn Beinschläge mit angezogenen Füßen im Wechsel. Die Fußspitzen zeigen senkrecht zum Beckenboden. Anmerkung: Hierbei kann bei wirklich senkrechter Fußhaltung (angezogene Füße) kein Vortrieb erzeugt werden, die Übenden bleiben trotz großer Anstrengung auf der Stelle stehen.

„Steifes Bein“: Beinschlag mit völlig gestreckten Beinen; ab Mitte der Bahn mit bewusst lockerem Unterschenkel und Fußgelenk.

Seitenkraulbeinschlag: Kraulbeinschlag in Seitenlage, ein Arm hält in Vorhalte ein Schwimmbrett. Der Kopf liegt auf dem vorderen Oberarm.

Haifisch: Kraulbeinschlag mit Armen in Vorhalte, die das Schwimmbrett senkrecht aus dem Wasser herausragen lassen.

Auftriebbeinschlag: Die Kinder halten sich im tiefen Wasser an der Überlaufrinne fest und versuchen durch Kraulbeinschlag, ihren senkrecht herunterhängenden Körper in die waagerechte Position aufzutreiben.

Dampfer: Als Auftriebsmittel werden zwei Bretter neben dem Körper zwischen den Armen eingeklemmt. Hinweis: Vorsicht am Beckenrand, Kopfverletzungen vorbeugen!

Schute: Zur Vergrößerung des Widerstands halten die fortgeschrittenen Kinder das Brett beim Kraulbeinschlag senkrecht gegen den Wasserwiderstand.

Tempowechsel: Am Beckenrand sind jeweils fünf Schwimmbretter hintereinandergelegt. Dazwischen ist ein gleich großer Abstand zu den nächsten fünf Brettern. In der „blauen Zone“ soll schnell, in der „weißen Zone“ langsam mit Kraulbeinschlag geschwommen werden.

„Sparsamer Beinschlag/Einbein-Beinschlag“: Wer kann mit möglichst nur einem Bein Kraulbeinschlag ausführen und trotzdem gut vorwärts kommen?

Brettpartnerschaft: Zwei parallel in Bauchlage liegende Kinder haben ihre Innenhände auf ein Schwimmbrett gelegt, um Kraulbeinschlag zu schwimmen. Sie dürfen mit ihren „freien“ Außenarmen mithelfen.

Synchronschwimmen: Zwei Kinder schwimmen jedes mit einem Schwimmbrett dicht nebeneinander Kraulbeinschlag und versuchen, genau gleich schnell sowie dicht nebeneinander zu schwimmen. Welches Paar schafft das am besten?

Wir üben, die Arme im Wechsel zu bewegen

Gehkraularmbewegung: Die Kinder gehen mit nach vorn gebeugtem Oberkörper durch das etwa bauchnabeltiefe Wasser und versuchen dabei, eine Kraularmbewegung durchzuführen.

Armhilfe:

- Die Kinder stoßen sich vom Beckenrand ab und halten in der Hand des gestreckten Armes ein Schwimmbrett oder einen kleinen Auftriebskörper. Der andere Arm liegt zunächst noch am Körper. Die ersten fünf Meter werden mit Kraulbeinschlag in Seitenlage zurückgelegt; der Kopf liegt mit dem Ohr auf dem Oberarm, der Mund liegt frei über der Wasserlinie. Dann darf der am Körper liegende Arm ganz vorsichtig mithelfen, voranzukommen. Dies geschieht durch eine Zugbewegung von etwa Kopf- bis zur Hüfthöhe.
- Die Zug- und Abdrucklänge des Arbeitsarms wird nun immer weiter gesteigert.
- Nun wird darauf geachtet, dass alle Kinder auch ins Wasser ausatmen.

Einarmschwimmen: Nach 25 m wird der Vortriebsarm gewechselt. Die Armbewegung wird bewusst mit regelmäßigem Beinschlag unterstützt.

- Das Einarmschwimmen wird bei den vorsichtigen Anfängern noch mit Pullbuoy oder kleinem Schwimmbrett zwischen den Beinen oder mit Flossen ausgeführt. Wichtig: Der Auftriebskörper darf nicht zu groß sein, sonst kommt das Kind in eine ungünstige Wasserlage.
- Wer kann schon ins Wasser ausatmen?

Brettschwimmen: Das Kind schwimmt mit dem linken Arm in Vorhalte. Die linke Hand hält das Brett an der linken Bretthälfte fest. Der rechte Arm muss die Überwasserbewegung so ausführen, dass die Hand kurz vor dem Brett ins Wasser taucht und sich dann unter das Brett schiebt. Auf der Rückbahn wird gewechselt.

Abschlagschwimmen/Mehrfachabschlagschwimmen:

- 4er-Abschlag: 4 x linker Arm, 4 x rechter Arm im Wechsel, der ruhende Arm bleibt in Vorhalte,
- (bis d): 3er-, 2er- oder auch 1er-Abschlag (= Abschlagschwimmen).

Achselhöhlenschwimmen: Während der Überwasserbewegung des Arms tippt der abgespreizte Daumen in die Achselhöhle, der Ellenbogen ist hochgestellt:

- nach einer Bahn Wechsel des Arms,
- Abschlag.

Spinnenkraul: Nun „laufen“ die Finger in der Überwasserbewegung auf der Wasseroberfläche nach vorn.

Scheibenwischer: Das Eintauchen der Hände wird weit über die Körpermittellinie des Kindes verlagert, so dass die Hüfte eine deutliche Seitwärtsbewegung ausführt.

Mississippischwimmen: Nach dem „Scheibenwischer“ setzen nun die Hände jeweils weit von der Körpermittellinie entfernt außen in das Wasser ein.

Wir schwimmen mit Armen und Beinen zugleich

Wasserballkraul: Die Kinder dürfen den Kopf wie beim Wasserball über Wasser halten.

Atmungskraul: Die Kinder lassen den Kopf so lange im Wasser liegen, bis sie atmen müssen. Dazu stellen sie sich hin oder nehmen den Kopf einfach weit nach oben.

Turboschwimmen:

- $\frac{1}{2}$ Bahn nur Beinschlag; Rest Gesamtbewegung Kraul.
- $\frac{1}{2}$ Bahn nur Armarbeit; Rest Gesamtbewegung Kraul.

Vortriebsvariationen: Die dem Vortrieb dienende Fläche wird verändert:

- mit geballter Faust,
- mit weit gespreizten Fingern,
- mit locker gehaltenen Fingern,
- mit eng zusammengepressten Fingern.

Schraubenschwimmen: Nach zwei Armzyklen Kraulschwimmen werden zwei Zyklen Rückenraul geschwommen usw.

Hilfsmittelschwimmen: Um das Kraulschwimmen abwechslungsreicher zu gestalten, können verschiedene Hilfsmittel eingesetzt werden, z. B. Pullbuoys, Flossen, Paddles.

Brustschwimmen in Wort und Bild

Armbewegung (Bild 1 – 9): Die Hände beschreiben für den Vortrieb kreisartige Bewegungen. Dabei versuchen sich die Hände immer vom Wasser abzudrücken. Die Ellenbogen werden nicht hinter die Schulterebene geführt. Die Antriebsbewegung der Arme erfolgt wie bei den Wechselzugswimmarten zu Beginn der Bewegung langsam und am Ende schnell.

Die Anweisung der Erzieherin kann für die Armbewegung vereinfacht lauten: „Ziehe dich mit beiden Händen vorwärts, indem du die Hände wie in einer Rührschüssel bewegst. Du solltest deine Hände immer vorn bzw. seitwärts sehen können!“

Beinbewegung (Schwunggrätsche, Bild 6 – 9): Der Beinschlag beginnt mit dem Beugen der Unterschenkel bei leicht geöffneten Knien und Füßen. Die Fersen werden möglichst dicht an das Gesäß gebracht, ohne dabei die Knie zu weit Richtung Hüfte anzuziehen. Als Abdruckflächen dienen die Innenseiten der Füße und der Unterschenkel, die Fußspitzen sind Richtung Knie angezogen und auswärts gedreht. Die Füße beschreiben für den Vortrieb einen Halbkreis.

Die Anweisung der Erzieherin kann für die Beinbewegung vereinfacht lauten: „Bewege deine Füße und Beine wie ein Frosch und drücke dich mit deinen Fußsohlen schwungvoll vom Wasser ab!“

Atmung (Bild 5 + 6): Die Einatmung – nur durch den Mund – erfolgt, kurz bevor sich die Hände unter dem Kopf befinden. Anschließend beginnt die Ausatmung durch Mund und Nase.

Koordination: Das Anziehen der Unterschenkel erfolgt am Ende der Antriebsbewegung der Arme. Während des Vorschiebens der Arme wird die Schwungbewegung der Beine ausgeführt.

Die Anweisung der Erzieherin kann für die Gesamtbewegung vereinfacht lauten: Wer kann die Arme und Beine gleichzeitig anziehen und danach strecken und eine kurze „Gleit“-Pause machen?

Übungen zur Beinbewegung

Landbeinschlag: Die Kinder liegen an Land bäuchlings auf einem Schwimmbrett. Die Erzieherin erfasst die Füße des Kindes und führt die Bewegungen der Schwunggrätsche so aus, wie sie die Kinder anschließend im Wasser probieren werden.

Treppenstützbeinschlag: Die Kinder stützen sich auf eine Treppenstufe, die es ihnen erlaubt, bei gestreckten Armen zu atmen. Sie führen die Brustschwunggrätsche aus. Die Erzieherin hat die Möglichkeit, durch korrigierendes Führen der Füße zu helfen.

Hilfsmittelbeinschlag:

- Die Kinder halten ein Schwimmbrett in Vorhalte.
- Wie a), doch mit Pullbuoy zwischen den Oberschenkeln.
- In Rückenlage: Arme sind gestreckt in Vorhalte mit oder ohne Pullbuoy zwischen den Oberschenkeln.

Positionswechsel

Beinschlag in Rückenlage:

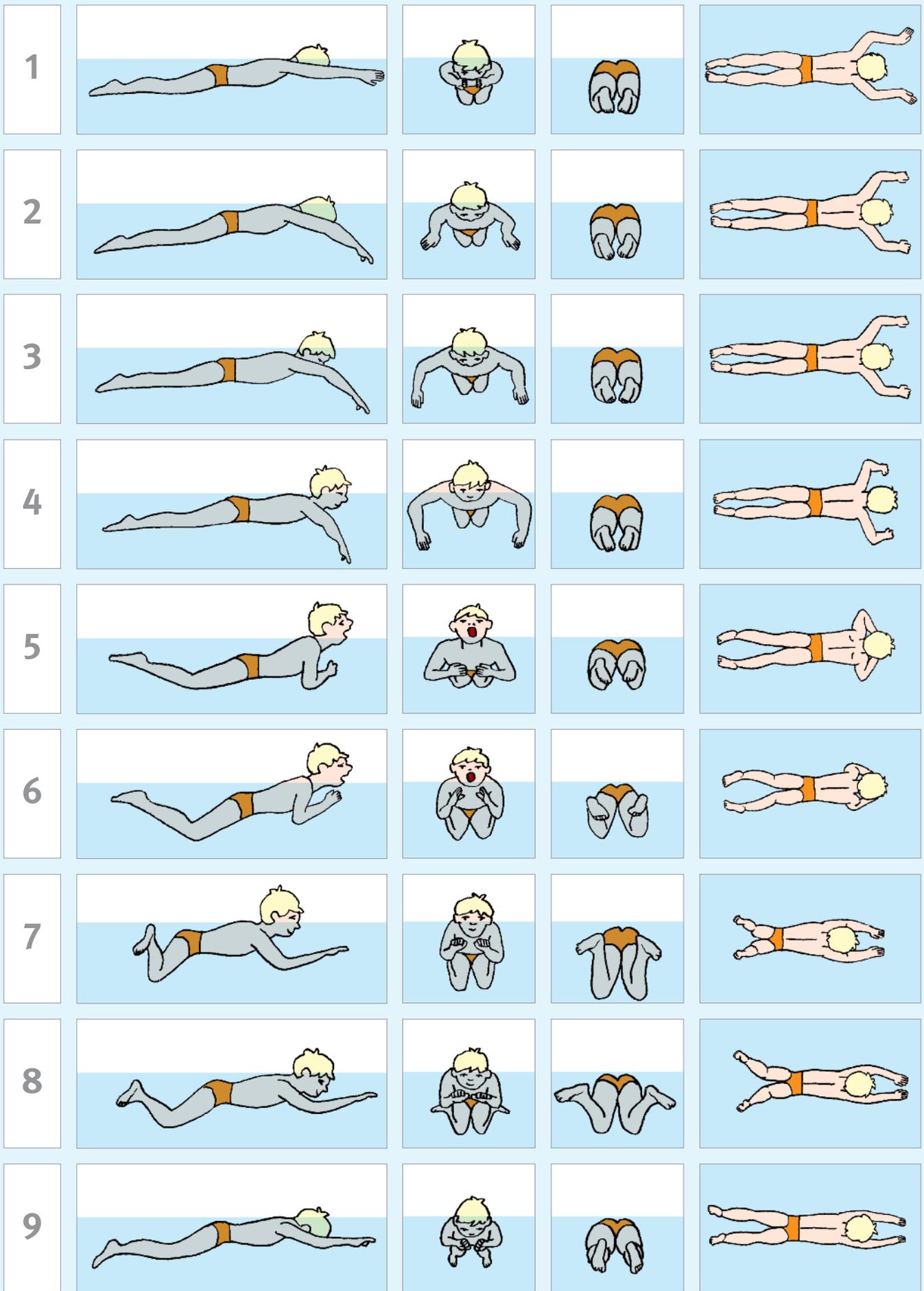
- Das Brett wird auf dem Bauch festgehalten.
- Jetzt liegt das Brett unter dem Kopf.
- Das Brett wird mit gestreckten Armen über den Knien festgehalten. Die Knie sollen das Brett nicht hochdrücken.

Fußschwimmen: Am Beckenrand sind jeweils fünf Schwimmbretter hintereinandergelegt. Dazwischen ist ein gleich großer Abstand zu den nächsten fünf Brettern gelassen. In der „blauen Zone“ sollen die Füße während des Beinschlags völlig gestreckt gehalten werden. In der „weißen Zone“ dürfen die Füße „normal“ bewegt werden.

Haifisch: Brustbeinschlag mit Armen in Vorhalte, die das Schwimmbrett senkrecht aus dem Wasser herausragen lassen.

Balanceakt: Die Kinder balancieren auf der Handfläche einen Korken (Joghurtbecher) in Vorhalte. Der Korken darf das Wasser nicht berühren.

Schute: Zur Vergrößerung des Widerstands halten die fortgeschrittenen Kinder das Brett gegen den Wasserwiderstand.



Robbe (nur für Fortgeschrittene): Die Arme liegen parallel zum Körper; beim Anziehen der Beine wird der Kopf zur Atmung gehoben, mit Beginn der Schwunggrätsche wird der Kopf für die Ausatmung unter Wasser gesenkt.

Fersenschwimmen: Die Arme liegen gestreckt am Körper. Die Hände greifen nach hinten, so dass die Fingerspitzen jeweils die Fersen der angezogenen Beine berühren können.

Übungen zur Armbewegung

Gehbrustarmbewegung: Die Kinder gehen mit nach vorn gebeugtem Oberkörper durch das etwa bauchnabeltiefe Wasser und versuchen, mit einer Brustarmbewegung ihren Weg zu unterstützen.

Hilfsmittelarmarbeit: Die Kinder schwimmen mit Pullbuoy oder mit Schwimmbrett (hochkant) zwischen den Beinen. Wenn für Fortgeschrittene Paddles eingesetzt werden, kann mit oder auch ohne Auftriebsmittel für die Beine geschwommen werden: „Paddlesschwimmen“.

Bananeschwimmen: Das Kind befindet sich in Rückenlage, die Arme sind parallel zum Körper angelegt. Die Hände sollen auf Hüfthöhe gehalten werden und dem Körper mittels kleiner Brustarmbewegungen Auftrieb sowie Vortrieb in Fußrichtung geben. Zwischen den Beinen kann ein Pullbuoy oder ein kleines Schwimmbrett liegen.

Es ist nicht leicht, die Arme und Beine zu kombinieren

Turboschwimmen:

- 1/2 Bahn nur Beinschlag; Rest Gesamtbewegung Brust.
- 1/2 Bahn nur Armarbeit; Rest Gesamtbewegung Brustbeinschlag.

Vortriebsvariationen: Die dem Vortrieb dienende Fläche wird verändert:

- mit geballter Faust,
- mit weit gespreizten Fingern,
- mit locker gehaltenen Fingern,
- mit eng zusammengepressten Fingern.

Hilfsmittelschwimmen: Um das Brustschwimmen abwechslungsreicher zu gestalten, können verschiedene Hilfsmittel eingesetzt werden, z. B. Pullbuoys, Schwimmbretter und -nudeln, Paddles.

Leisetreter: Wer kann möglichst leise schwimmen?

Heiligenscheinschwimmen: Der Kopf bleibt beim Brustschwimmen über Wasser. Auf ihm liegt ein kleiner Tauchring, der bis zur gegenüberliegenden Beckenkante nicht herunterfallen darf.

„Mit Köpfchen“: Im 3-Bahnen-Wechsel wird wie folgt geschwommen: Auf der ersten Bahn bleibt der Kopf über Wasser, auf der zweiten darf der Kopf bis zum Haaransatz ins Wasser genommen werden und auf der dritten Bahn wird während des Brustzyklus möglichst tief abgetaucht.

Rückenschwimmen in Wort und Bild

Armbewegung

Eintauchen (Bild 4 – 5, rechter Arm): Der Arm taucht gestreckt mit dem kleinen Finger voran ins Wasser ein.

Wasserfassen (Bild 5 – 6, rechter Arm): Nach dem Eintauchen erfühlt die Hand den Wasserwiderstand, indem sie sich unter leichtem Beugen zum Unterarm nach außen und unten bewegt.

Zugphase (Bild 6 – 7, rechter Arm): Die Hand steht während der Antriebsbewegung rechtwinklig zur Schwimmrichtung. Ober- und Unterarm sind zunächst leicht und dann stärker gebeugt.

Abdruckphase (Bild 7 – 8 und 1, rechter Arm): Nach Erreichen der Schulterebene sind Ober- und Unterarm annähernd rechtwinklig gebeugt. Dann wird die Hand nach hinten und unten bewegt. Am Ende der Abdruckbewegung wird die Hand Richtung Beckenboden abgeklappt. Die Unterwasserbewegung der Arme beginnt langsam und erreicht an ihrem Ende die höchste Geschwindigkeit.

Herausnehmen (Bild 2, rechter Arm): Der gestreckte Arm verlässt das Wasser mit dem Daumen voran.

Überwasserbewegung (Bild 2 – 4, rechter Arm): Der Arm wird gestreckt und locker nach vorn bewegt. Der kleine Finger taucht zuerst ins Wasser.

Die Anweisung der Erzieherin kann für die Armbewegung vereinfacht lauten: „Versuche, unter Wasser mit der Hand das Wasser zu spüren. Über Wasser sind die Arme gestreckt. Wenn die eine Hand über Wasser ist, dann ist die andere im Wasser (ähnlich einer Windmühle)!“

Beinbewegung

Die Beinbewegung wird durch den Oberschenkel eingeleitet (siehe Bild 1 und 2 auf Seite 60). Die Füße sind entspannt. Die Beugung des Unterschenkels erfolgt wie beim Kraulschwimmen durch den Wasserdruck.

Anweisung der Erzieherin kann für die Beinbewegung vereinfacht lauten: „Bewege die lockeren Beine leicht auf- und abwärts! Halte die Füße gestreckt!“

Körperlage: Das Kind liegt mit locker gehaltenem Kopf, der leicht zur Brust hin geneigt ist.

Atmung: Die Einatmung erfolgt nur durch den Mund, die Ausatmung durch Mund und Nase.

Koordination: Die Armbewegung erfolgt wechselweise und wird durch einen kontinuierlichen Beinschlag unterstützt.

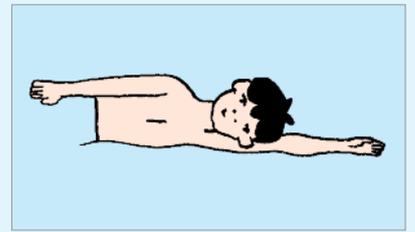
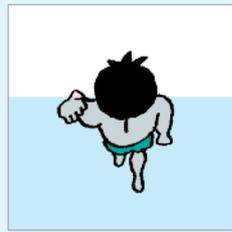
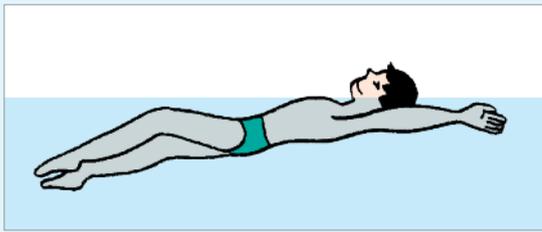
Übungen zum Beinschlag in Rückenlage

Beim Erlernen des Rückenschwimmens besteht häufig bei Übungen die Gefahr, mit dem Kopf gegen den Beckenrand zu stoßen. Aus diesem Grund sollten Beinschlagübungen in Rückenlage immer mit Brett oder Armen in Vorhalte durchgeführt werden. Andernfalls muss sichergestellt sein, dass die Erzieherin die Kinder vor dem Beckenrand in Empfang nimmt.

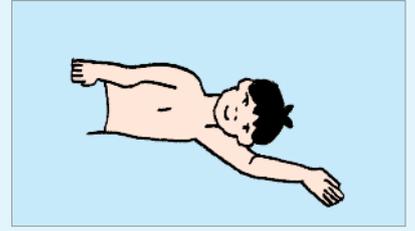
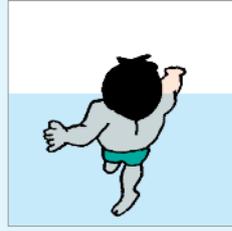
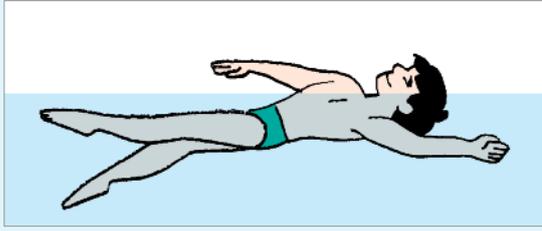
Liegestützrückenbeinschlag: Die Kinder stützen sich in Rückenlage auf einer Treppenstufe und halten ihren Unterkörper durch Rückenkrallbeinschlag an der Wasserlinie.

Nackentütze: Die Kinder befinden sich in Rückenlage, ihre Arme liegen am Körper an und der Hinterkopf liegt auf dem Beckenrand oder auf der letzten von Wasser berührten Treppenstufe. Beim tiefen Einatmen spüren sie, wie ihr Oberkörper an die Wasserlinie strebt. Es wird zusätzlich der Beinschlag ausgeführt.

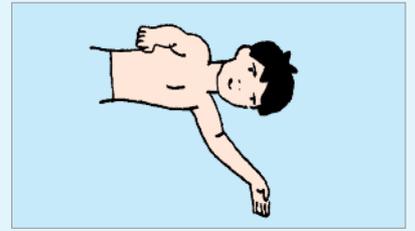
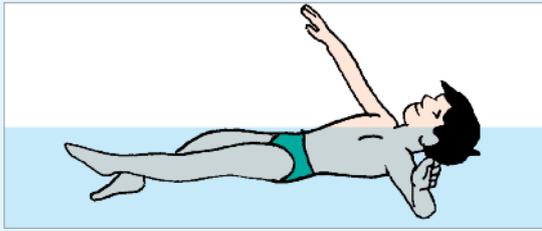
1



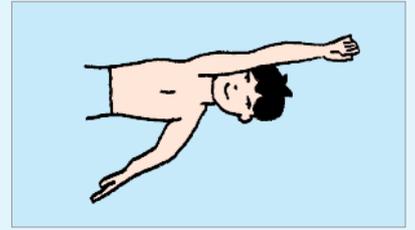
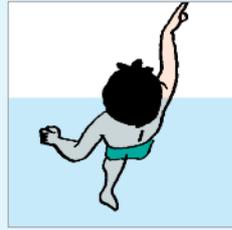
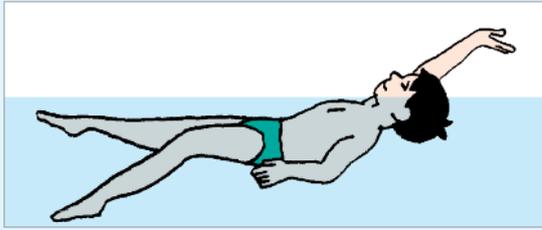
2



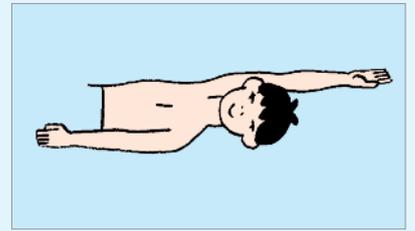
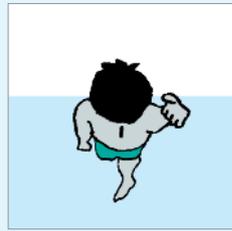
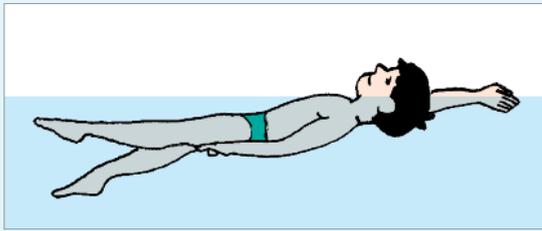
3



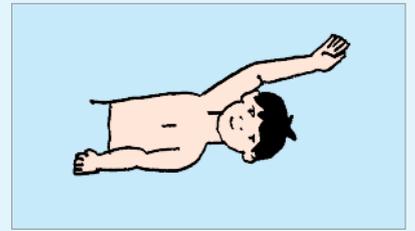
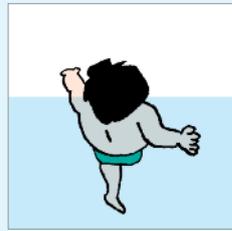
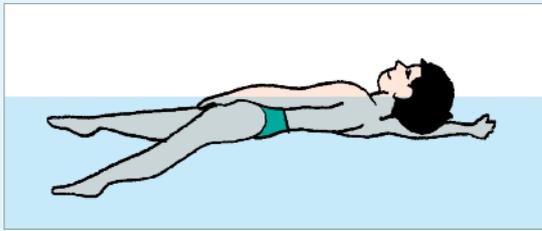
4



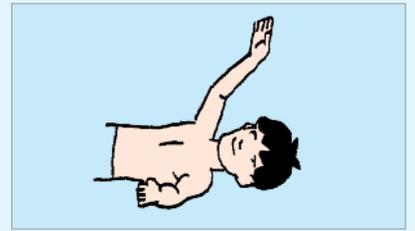
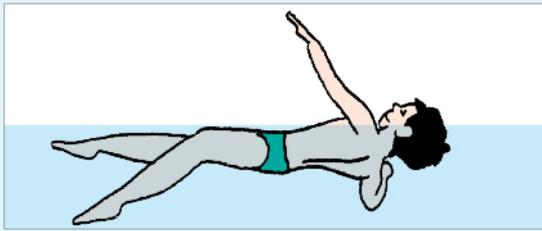
5



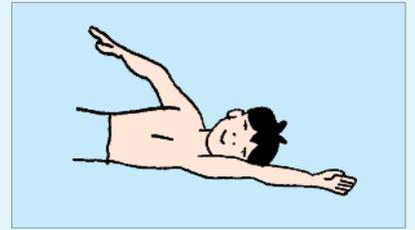
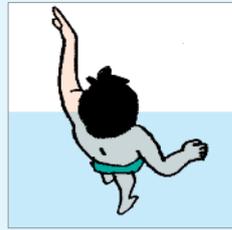
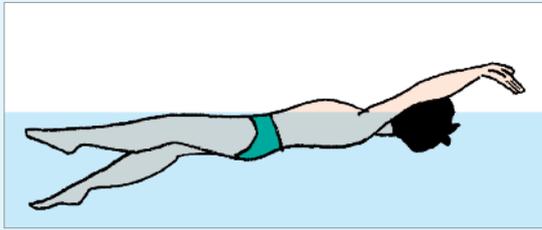
6



7



8



Stabgespann: Ein Kind lässt sich rückwärts durch das Wasser ziehen mit Handfassung an einem Stab, der von zwei Partnerkindern geführt wird. Die Übung wird durch den Rückenkraultbeinschlag unterstützt. Variation: Ein Kind hält den Stab mit beiden Händen auf dem Rücken und geht vorwärts, während sich zwei Kinder an die Enden des Stabs hängen und sich ziehen lassen.

Schwebekreis: Die Kinder bilden mittels Handfassung einen Kreis. Jedes zweite legt sich auf den Rücken und führt folgende Übungen aus:

- Anhocken und Strecken der Beine,
- Grätschen und Schließen der Beine,
- Rückenkraultbeinschlag,
- Anhocken der Beine in Rückenlage und dann in Bauchlage strecken.

Variation: Der Kreis dreht sich links- und rechtsherum, oder er bewegt sich fußwärts zur Kreismitte und wieder nach außen.

Partnerboot: Ein Kind hält ein Schwimmbrett in Rückenlage mit gestreckten Armen fest. Das Partnerkind zieht dieses Kind am Brett oder alternativ im Achsel-Schleppgriff oder an den Händen quer durch das Becken, indem es vorsichtig rückwärtsgeht. Bei dieser Übung wird der Kraultbeinschlag geübt. Fortgeschrittene verzichten auf das Schwimmbrett als Verbindungsglied der beiden Kinder. Das ziehende Kind achtet darauf, dass sich die Hände des übenden Kindes unter Wasser befinden.

Brettkraultbeinschlag:

- a) Die Kinder halten ein Schwimmbrett in Vorhalte und stoßen sich zum Gleiten vom Beckenrand ab. Wer kann durch eine Auf- und Abwärtsbewegung der lockeren Beine ein Stück vorwärts kommen? Wer zum Stillstand gekommen ist, stellt sich hin und stößt sich erneut vom Beckenboden ab.
- b) Wie oben, doch nun ohne Schwimmbrett.

Hinweis: Die Arme müssen dabei in Vorhalte bleiben, um Kopfverletzungen zu vermeiden.

Brettwechsel: Es wird immer eine Querbahn zurückgelegt:

- a) das Brett wird als Stütze unter dem Kopf gehalten,
- b) das Brett wird mit den Armen vor dem Bauch umklammert,
- c) das Brett wird mit ausgestreckten Armen auf den Knien gehalten (Vorsicht Kopfverletzungsgefahr!),
- d) das Brett wird gestreckt in Vorhalte gehalten.

Kontrastkraultbeinschlag in Rückenlage: Die Kinder halten ein Schwimmbrett in Vorhalte und schwimmen auf Anweisung:

- a) Beinschlag so leise wie möglich,
- b) Beinschlag so laut wie möglich,
- c) Beinschlag so wenig wie möglich,
- d) Beinschlag so schnell wie möglich,
- e) mit kleinen Beinschlägen (kleine Amplitude),
- f) mit großen Beinschlägen (weite Amplitude).

Standbeinschlag: Das Kind hält ein Schwimmbrett in Rückenlage in Vorhalte: Zehn Wechselbeinschläge mit normaler Fußhaltung und zehn Beinschläge mit angezogenen Füßen im Wechsel. Die Fußspitzen zeigen senkrecht zur Hallendecke (s. dazu Standbeinschlag Kraulschwimmen S. 52).

„Steifes Bein“: Das Kind hält ein Schwimmbrett in Rückenlage in Vorhalte: Beinschlag mit völlig gestreckten Beinen; ab Mitte der Bahn mit bewusst lockerem Unterschenkel und Fußgelenk.

Haifisch: Rückenkraultbeinschlag mit Armen in Vorhalte, die das Schwimmbrett senkrecht aus dem Wasser herausragen lassen.

Dampfer: Rückenkraultbeinschlag mit zwei Brettern als Auftriebshilfe. Sie werden neben dem Körper zwischen den Armen eingeklemmt.

Hinweis: Vorsicht am Beckenrand, Kopfverletzungen vorbeugen! Die Kinder oder besser noch die Erzieherin empfangen die „Dampfer“ am Beckenrand.

Schute: Zur Vergrößerung des Widerstands halten die fortgeschrittenen Kinder das Brett gegen den Wasserwiderstand.

Tempowechsel: Am Beckenrand sind jeweils fünf Schwimmbretter hintereinandergelegt. Dazwischen ist ein gleich großer Abstand zu den nächsten fünf Brettern. In der „blauen Zone“ soll schnell, in der „weißen Zone“ langsam mit Rückenkraultbeinschlag geschwommen werden.

„Sparsamer Beinschlag/Einbein-Beinschlag“: Wer kann mit möglichst nur einem Bein den Rückenkraultbeinschlag ausführen und trotzdem gut vorwärts kommen?



Armwechsel: Während des Rückenbeinschlags werden die Hände nach jeder Querbahn in eine andere Position gebracht:

- a) die Hände liegen paddelnd neben der Hüfte,
- b) ein Arm in Vorhalte, der andere liegt an der Hüfte (25-m-Wechsel),
- c) beide Arme gestreckt in Vorhalte,
- d) die Hände liegen gefaltet unter dem Kopf oder dem Po,
- e) die Unterarme sind verschränkt vor der Brust oder unter dem Kopf.

Hinweis: Verletzungen bei Übung a), d) und e) im Kopfbereich vorbeugen!

Balanceakt: Während ein Arm in Vorhalte bleibt, balanciert der andere auf der Handfläche einen Korken (Joghurtbecher) in Hüfthöhe. Der Korken darf das Wasser nicht berühren.

Übungen zur Armbewegung

Rückenkraularmbewegung im Gehen: Die Kinder gehen rückwärts durch das etwa brusttiefe Wasser und versuchen, mit einer Rückenarmbewegung ihr Vorankommen zu unterstützen.

Windmühle: Die Armarbeit wird jeweils im Wechsel für eine Bahn mit völlig gestreckten Armen und dann mit normaler Vortriebsbewegung der Arme ausgeführt.

Einarmschwimmen: Nur mit einem Arm schwimmen; der andere Arm bleibt in Vorhalte liegen. Bei der Überwasserbewegung wird eingeatmet, bei der Abdruckbewegung wird ausgeatmet.

Doppelzugschwimmen: Während der folgenden Aufgaben wird die Rückenarmbewegung im Doppelzug mit Pullbuoy oder kleinem Schwimmbrett zwischen den Beinen ausgeführt. Bei diesem methodischen Weg besteht der Vorteil, dass die Kinder kaum Wasser in Nase oder Augen bekommen, da die Arme zunächst unterhalb der Wasserlinie bleiben und der Körper somit nicht absackt.

- a) Die Unterarme werden aus der gestreckten Lage am Körper nur bis zur Hüfte an der Wasserlinie in die Ausgangslage zur Abdruckbewegung gebracht. Dann drücken sich die Hände und Unterarme vom Wasser ab, so dass die Handinnenflächen am Ende der Bewegung Richtung Beckenboden zeigen (s. Bildreihe: Abdruckphase).
- b) Wie a), doch jetzt werden die Arme bis zur Schulter in Antriebsposition gebracht.
- c) Jetzt beginnen die Arme aus der gestreckten Vorhaltposition mit der Antriebsbewegung.
- d) Wie c), doch nun werden die Arme über Wasser nach vorn gebracht.
- e) Wie d), ohne Pullbuoy mit Rückenwechselbeinschlag (ggf. mit Flossen üben).

Hinweis: Die Erzieherin achtet bei allen Übungen darauf, dass kein Kind mit dem Kopf gegen den Beckenrand gerät.

Abschlagschwimmen/Mehrfachabschlagschwimmen:

- a) 4er-Abschlag: 4 x linker Arm, 4 x rechter Arm im Wechsel, der ruhende Arm bleibt in Vorhalte,
- b) (bis d): 3er-, 2er- oder auch 1er-Abschlag (= Abschlagschwimmen);
beides in Rückenlage.

Schulterzeigen: Beim Eintauchen des einen Arms wird die Gegenschulter weit aus dem Wasser gehoben. Der passive Arm liegt an der Hüfte. Nach 25 m wird der Arm gewechselt.

Arme und Beine arbeiten zusammen

Die Atmung stellt beim Rückenschwimmen kein größeres Problem dar, da das Gesicht an der Wasserlinie liegt und durch den Mund frei geatmet werden kann. Bereits beim Erarbeiten der Teilbewegungen sollte auf eine ruhige und gleichmäßige Atmung geachtet werden. Dadurch gelingt es, Luftanhalten und Pressatmung zu vermeiden.

Turboschwimmen:

- a) $\frac{1}{2}$ Bahn nur Beinschlag; Rest Gesamtbewegung Rücken-
kraul.
- b) $\frac{1}{2}$ Bahn nur Armarbeit; Rest Gesamtbewegung Rücken-
kraul.

Vortriebsvariationen: Die dem Vortrieb dienende Fläche wird verändert:

- a) mit geballter Faust,
- b) mit weit gespreizten Fingern,
- c) mit locker gehaltenen Fingern,
- d) mit eng zusammengepressten Fingern.

Hilfsmittelschwimmen: Um das Kraulschwimmen abwechslungsreicher zu gestalten, können verschiedene Hilfsmittel eingesetzt werden, z. B. Pullbuoys, Flossen, Paddles.

Schraubenschwimmen: Nach zwei Armzyklen Kraulschwimmen werden zwei Zyklen Rücken-
kraul geschwommen usw.

Leisetreter: Wer kann möglichst leise schwimmen?

Schwammtransport: Wer kann einen kleinen Schwamm auf der Stirn über eine Querbahn transportieren? (Das Partnerkind nimmt das schwimmende Kind an der Wand in Empfang.)

Delfinschwimmen in Wort und Bild

Die Technik des Delfinschwimmens ist eine sehr ästhetische Fortbewegungsart, die nicht nur hohe koordinative, sondern auch enorme konditionelle Ansprüche an die Schwimmerin/den Schwimmer stellt. Für Kinder im Alter bis zu sechs Jahren spielt das Delfinschwimmen in seiner Gesamtheit im Allgemeinen keine Rolle. Doch die Teiltechnik des Delfinbeinschlags kann durchaus bereits im Elementarbereich vorgestellt werden.

Die den Kindern bekannten Bewegungen eines Delfins und/oder die Demonstration der Delfinwellenbewegung regt die Kinder zur Nachahmung an. Hier spielt das Prinzip „Vormachen – Nachmachen“ eine entscheidende Rolle. Nach kurzer Beobachtung des Bewegungsablaufs sowie knapper Erläuterung gelingt es den Kindern, die gesehene Bewegung nachzumachen. Dies gelingt insbesondere dann schnell, wenn die Kinder die Bewegung mit Schwimmbrett und Flossen ausprobieren können.

Die Anweisung der Erzieherin kann für die Beinbewegung vereinfacht lauten: „Wer kann die Hüfte so auf- und abbewegen, dass der Badeanzug/die Badehose die Wasserlinie durchbricht, ohne jedoch mit dem in Vorhalte befindlichen Schwimmbrett zu wippen?“

Bewegungsbeschreibung

Der Beinschlag erfolgt mit nahezu geschlossenen Beinen. Die Bewegung der Delfinwelle wird durch kurzes Kopfnicken eingeleitet und setzt sich im Bereich der Lendenwirbelsäule fort. Der Hauptimpuls erfolgt aus der Hüfte. Die Oberschenkel, Unterschenkel sowie die locker gehaltenen Füße folgen dann der Abwärtsbewegung der Hüfte. Die Beine werden im Kniegelenk durch den Wasserdruck gebeugt.

Nur mit Hüfte und Beinen schwimmen wir wie ein Delfin

Delfinspringen: Beim Delfinspringen überqueren die Kinder mehrmals gedachte Hindernisse (z. B. ein Seil), bis sie das Becken mit den Sprüngen einmal durchquert haben. Nach dem Abspringen vom Beckenboden steuern Kopf und Hände die Bewegungsrichtung des Körpers. Die Köpfer verbinden den Delfinsprung mit einer anschließenden Vorwärtsrolle.

Flossendelfinbeinschlag: Die Kinder halten ein Schwimmbrett in Vorhalte und sind mit Flossen ausgerüstet.

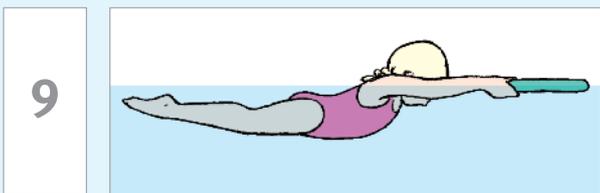
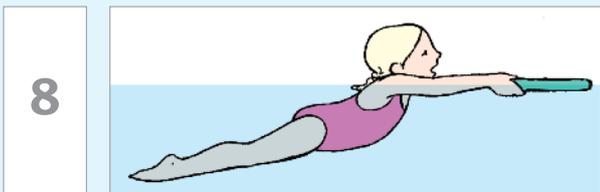
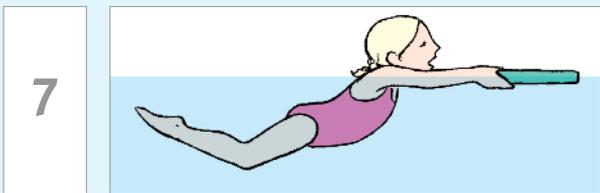
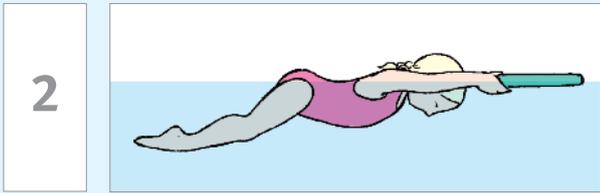
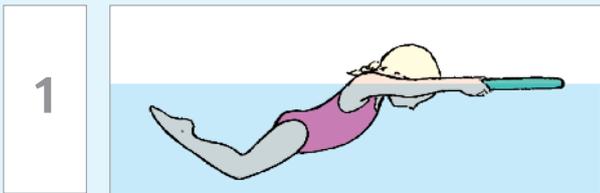
Die Aufgabenstellung der Erzieherin lautet: „Wer kann beim gleichzeitigen Auf- und Abbewegen der geschlossenen Beine jedes Mal den ‚Po‘ zeigen und das Brett dabei nicht unter Wasser drücken?“

Variationen:

- a) Beinschlag in Rückenlage; dabei liegt das Brett unter dem Kopf oder in Vorhalte bei gestreckten Armen.
- b) Wie a), doch nun ohne Schwimmbrett.

Schwimmbrettdelfinbeinschlag: Die Kinder haben die gleiche Aufgabenstellung wie beim Flossendelfinbeinschlag bekommen. Jetzt versuchen sie, die Aufgabe ohne Flossen zu meistern. Die Fortgeschrittenen schaffen es sogar, ohne Schwimmbrett mit Delfinbeinschlag voranzukommen.

Unterwasserdelfin: Die Kinder versuchen, mit einem Flossendelfinbeinschlag über eine vorher bestimmte Strecke, z. B. eine halbe Querbahn, zu schwimmen. Bei dieser Übung spielt die Handhaltung der in Vorhalte liegenden Hände eine entscheidende Rolle: Zeigen die Fingerspitzen Richtung Beckenboden, taucht man ab; zeigen sie nach oben, bewegt man sich an die Wasserlinie.



6

Spielen und Üben im Wasser macht Spaß



Aufwärmen mit verschiedenen Geräten

Würfelschwimmen (für Fortgeschrittene): Auf jeder Beckenrandkante liegen Schwimmbretter auf der Bahn als Würfelfläche. Für das „Warmmachen“ gilt für jede Bahn: Erst würfeln, dann schwimmen. Wird eine ungerade Zahl gewürfelt (1, 3 oder 5), darf eine Querbahn im Gehen mit Handunterstützung zurückgelegt werden. Die Ziffern 2, 4 oder 6 bedeuten das Gehen ohne Benutzung der Arme. Variationen:

- Die Zahlen 1, 3 und 5 bedeuten: hüpfen; 2, 4 und 6 bedeuten: gehen.
- Augenzahl ist auch gleichzeitig Bahnzahl; dazu müssen auf jeder Seite Würfel ausgelegt sein.
- Jeder Zahl ist eine bestimmte Aufgabe/Übungsform zugeteilt. (Für Anfänger sind auch Farbenwürfel oder Würfel mit Zahlen von 1 bis 3 geeignet.)
- Nur für Fortgeschrittene: Welches Team hat nach 5 x würfeln die meisten Punkte?

Eimer füllen: Jede Bahn hat einen Behälter am Beckenrand. Legt ein Kind zwei Querbahnen zurück, darf es zwei Joghurtbecher voll Wasser in den Eimer füllen. Erst wenn alle Eimer gefüllt sind, ist das Aufwärmen für alle beendet. Variation: Ist der Eimer einer Gruppe voll, ist der „Wettkampf“ beendet.

Schwimmbrett schwimmen: Das Schwimmbrett wird beim Querbahnenschwimmen als Auftriebshilfe genutzt.

- Auf dem Brett sitzend: Der Armzug ist beliebig, das Brett soll möglichst nicht mit den Unterschenkeln festgehalten werden.
- Das Brett wird in Bauchlage unter die Brust gelegt, ohne es festzuhalten.
- Jetzt liegt das Brett unter dem Rücken.
- Im Kniestand auf dem Brett.
- Zum Abschluss wird stehend auf dem Brett gesurft (bei dieser Übung kann zur Vereinfachung zunächst mit angehockten Beinen gestartet werden; damit die Beine vollständig gestreckt werden können, ist tiefes Wasser erforderlich).

Klammerraub: Jedes Kind bekommt ein Tuch um seinen Arm gebunden, an das eine bestimmte Anzahl von Wäscheklammern befestigt wird. Alle versuchen, sich gegenseitig die Klammern abzujagen. Wird eine Wäscheklammer von einem Kind geraubt, muss sie sofort an das eigene Tuch angeklammert werden. Gewonnen hat derjenige, der nach einer vorher bestimmten Zeit die meisten Klammern an seinem Tuch trägt.

Küchenfee: In der Mitte des Schwimmbeckens schwimmt ein Schwimmbrett mit einer großen Rührschüssel. Die Erzieherin wirft verschiedene Haushaltsgegenstände ins Wasser (Holzkochlöffel, Plastiklöffel, Frischhaltedosen aus Plastik, Joghurtbecher, Korken usw.). Danach starten die Kinder vom Beckenrand aus, um die Gegenstände einzusammeln und in die schwimmende Rührschüssel zu bringen.

Regel: Es darf immer nur ein Gegenstand in die Hand genommen und transportiert werden.

Variationen:

- a) Welchem Team gelingt die Aufgabe am schnellsten?
- b) Welches Team hat nach einer bestimmten Zeit die meisten Gegenstände in seiner Rührschüssel?

Schatzraub: Jedes Kind hält ein Schwimmbrett mit beiden Händen in Vorhalte, auf dem sich ein schwimmfähiger Alltagsgegenstand befindet. Es soll versucht werden, möglichst viele Gegenstände der anderen auf das eigene Schwimmbrett zu bringen. Dabei ist es nicht erlaubt, den Gegner zu berühren oder sein Schwimmbrett umzukippen. Das eigene Brett darf nicht aus dem Wasser gehoben werden. Variation: Es darf mit einem Arm ständig mit geschwommen/geholfen werden.

Pullbuoyjagd: Alle Kinder bilden stehend einen Kreis. Zwei Pullbuoys (weiß und blau) befinden sich genau gegenüber. Die Kinder reichen die Pullbuoys in gleicher Richtung weiter. Kann ein Pullbuoy den anderen einholen?

Pullbuoytreiben: Drei Kinder versuchen, einen Pullbuoy auf die andere Beckenseite zu treiben, ohne ihn dabei zu berühren. Welche Dreiergruppe ist am schnellsten?

Tauchringstorchstand: Jedes Kind soll einen Tauchring über die Mittellinie des Beckens werfen, um diesem dann so schnell wie möglich zu folgen und als Erster einbeinig auf dem Ring zu stehen. Gültig sind nur Würfe über die Mittellinie hinaus.

Schwimmreifentauchen: Mehrere Gruppen mit zwei bis drei Kindern stehen in einem Gymnastikreifen. Welche Gruppe hat zuerst eine bestimmte Strecke zurückgelegt? Variation: Der Gymnastikreifen darf lediglich von einem Kind berührt werden.

Fangspiele

Normalfangen: Ein Kind mit Badekappe verfolgt andere Kinder und tickt sie ab. Wer angetickt ist, wird neue Fängerin/neuer Fänger und Badekappen-Trägerin.

Hindernisfangen: Die Erzieherin gibt vor, wie sich die Gejagten bewegen oder verhalten müssen (z. B. nur hüpfen oder mit der Hand am Knie).

Kopfwetick: Zwei Fänger legen beide Hände an ihre Stirn oder auf ihren Kopf. Die übrigen Kinder müssen getickt werden. Wenn sich die Fänger einem Mitspieler zum Ticken genähert haben, darf eine Hand gelöst werden und der Gejagte an beliebiger Stelle des Körpers getickt werden. Das abgeschlagene Kind wird daraufhin zum Fänger und muss ebenfalls beide Hände auf den Kopf legen. Die letzten zwei freien Kinder werden zu den neuen Fängern ernannt. Variation: Es wird nur eine Hand oben gehalten.

Torbogentick: Drei Fänger sind durch Badekappen oder ein Stoffband mit Klettverschluss am Oberarm gekennzeichnet. Die restlichen Kinder müssen getickt werden. Ein abgeschlagenes Kind hebt zum Zeichen seiner „Gefangenschaft“ beide Hände in die Luft; es darf sich jedoch weiterhin im Spielfeld in Richtung eines benachbarten „Gefangenen“ bewegen. Stehen sich zwei „Gefangene“ so nah gegenüber, dass sich ihre Hände berühren und zu einem Torbogen werden, können sie durch freie Kinder erlöst werden, indem diese durch den Torbogen gehen.

Weißer Hai: „Wer fürchtet sich vor dem Weißen Hai?“ (oder Wassermann): Die Erzieherin übernimmt die Rolle des Weißen Hais und antwortet mit den unter „Warmlaufen“ vorgeschlagenen „Gangarten“ (abgeleitet von „Wer fürchtet sich vor dem Schwarzen Mann?“).

Delfinfangen: Die erlaubte Fortbewegungstechnik beschränkt sich auf das Delfinspringen. Zwei Fänger sind durch Stoffbänder gekennzeichnet. Wird ein Delfin getickt, wechselt das Band seinen Besitzer. Variation: Wird ein freier Delfin getickt, muss er zu einem vorher bestimmten Platz gehen. Sind dort mehr als drei Delfine versammelt, darf jeweils der am längsten gefangen gehaltene Delfin wieder in die „Freiheit“.

Seeschlange: Eine größere Anzahl von Mitspielern hält sich beliebig fest. Ein Fänger muss versuchen, den Schwanz der Schlange abzuticken. Variation: Zwei Seeschlangen spielen gegeneinander.

Tag und Nacht: Zwei Gruppen stehen sich in der Mitte eines Spielfeldes in zwei Metern Entfernung gegenüber. Auf ein Signal hin (schwarz/weiß, Tag/Nacht) versucht die aufgerufene Gruppe, die fortlaufende Gruppe einzuholen, bevor diese die Wand erreicht. Die Gefangenen spielen in der anderen Gruppe mit. Variation: Mehrere Gruppen spielen gegeneinander. Jeder Gruppe wird ein Mal und ein Begriff zugeordnet. Eine Gruppe muss vor den anderen drei fliehen. Die Fortbewegungsarten werden vorher bestimmt.

Fischer, Fischer, wie tief ist das Wasser?: „Ein Meter“ – „Wie kommen wir rüber?“ – „Mit den Händen auf dem Kopf“ oder „Mit den Füßen voran!“ (Organisationsform wie Weißer Hai).

Marco Polo: Einem Kind werden die Augen verbunden. Es wird nur im flachen Wasser gespielt. Das Kind muss nun versuchen, die anderen zu fangen, indem es Marco ruft und die anderen mit Polo antworten. Durch Hören versucht es, die anderen aufzuspüren. Die Spieler achten darauf, dass Marco Polo nicht gegen den Beckenrand gerät.

Jägertick: Zwei bis drei Fänger versuchen, die anderen abzuschlagen. Wer getickt wurde, bleibt gegrätscht stehen und kann durch Unterdurchtauchen eines freien Mitspielers erlöst werden. Variation: Das abgeschlagene Kind bildet einen Bock, der zur Auslösung nun übersprungen werden muss.

Tintenfischtick: Ein oder mehrere Fänger versuchen, ihre Mitspieler zu fangen. Sobald ein Kind getickt wird, gehört es zur Fängergruppe. Jedoch dürfen diese zusätzlichen Fänger (= Tintenfische) nur auf einer Stelle stehen bleiben. Als Fangarme dürfen die Arme und Beine benutzt werden. Diejenigen, die noch „frei“ sind, haben es nun schwieriger als zuvor, da sie vor dem Ticker/den Tickern flüchten und um die Tintenfische herumschwimmen müssen.

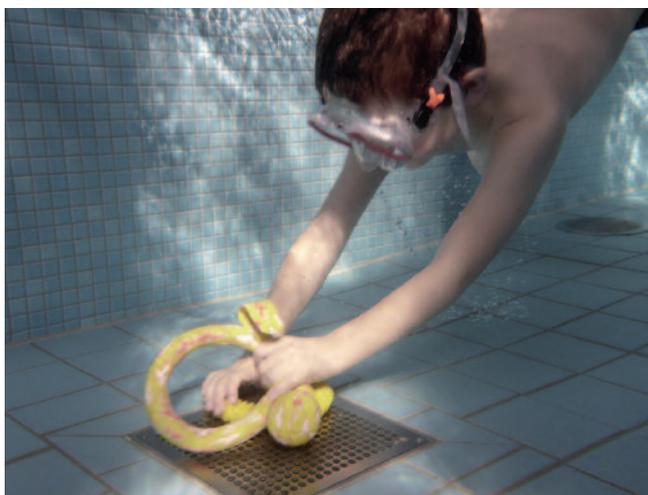
Staffeln

Nikolausstaffel: Das erste Kind liegt bauchwärts im Wasser und hat ein Brett in Vorhalte. Das zweite hält den einen Fuß des Kindes mit Schwimmbrett und das dritte Kind den anderen Fuß. Auf dem Brett muss eine brennende Kerze auf die andere Beckenrandseite transportiert werden. Anmerkung: Bei Anfängern sollten die beiden haltenden Kinder ggf. jeweils einen Oberschenkel festhalten.

Schwimmbrettstaffel: Drei Kinder bilden eine Staffel. Welche Dreiergruppe hat das Schwimmbrett mit beliebigem Beinschlag als erste drei Mal durch das Becken gebracht? Der Start erfolgt dort, wo zwei Kinder am Beckenrand stehen.

Tauchringstaffel: Schwimmen oder gehen/laufen mit einem Tauchring auf dem Kopf. Jede Gruppe besteht aus nur drei Mitgliedern; jeder legt immer eine Querbahn zurück. Welche Gruppe hat den Ring neun Querbahnen wandern lassen? Variation: Welche Gruppe hat nach zwei Minuten die höchste Bahnzahl?

Transportstaffel: Auf einem Schwimmbrett muss ein Gegenstand in Form einer Staffel transportiert werden. Fällt dieser runter, muss wieder vom Startpunkt neu begonnen werden.



Tauchspiele

Schatztauchen: Eine Vielzahl von Gegenständen, wie z. B. Münzen oder Tauchringe, werden ins Wasser geworfen. Fünf Spieler versuchen nun, so viele Münzen und Tauchringe wie möglich in ihr Lager zu bekommen. Regel: Es darf immer nur ein Gegenstand in die Hand genommen und transportiert werden.

Kronentauchen: Die Kinder stehen sich paarweise am Beckenrand gegenüber, starten auf Kommando der Erzieherin in Richtung Beckenmitte, wo für jeden ein Tauchring am Boden deponiert wurde. Wer kehrt als Erster wieder zum Startpunkt mit der Krone auf dem Kopf zurück (zwei Versuche)? Variation: Es werden mehrere Durchgänge mit jeweils einer anderen Fortbewegungsart durchgeführt (jeweils zwei Durchgänge pro Übung).

Tauchglocke: Ein Eimer, an dessen Henkel ein kleiner Tauchring mit einem Band befestigt ist, wird auf den Beckenboden gelegt. Die Kinder nehmen jeweils zwei Flaschenkorken aus ihrem auf der gegenüberliegenden Seite befindlichen „Lager“ mit und lassen diese unter dem Eimer los. Dieser löst sich irgendwann mitsamt Tauchring durch den Auftrieb der Korken vom Beckenboden und schwebt frei im Wasser.

Schwimmreifentauchen: Mehrere Gruppen mit zwei bis vier Kindern halten einen Gymnastikreifen mit einer Hand von außen fest und drehen sich gehend mit diesem. Auf Pfiff versucht jede Gruppe, als erste in den eigenen Ring hineinzutauchen. Dabei darf der Ring nicht angehoben werden.

Ballspiele

Eimerwasserball: Jedes durch unterschiedliche Badekappenfarben gekennzeichnete Team hat einen eigenen Eimerträger irgendwo in seiner Spielfeldhälfte. Jedes Team versucht von einem beliebigen Punkt aus, einen Ball in den eigenen Eimer zu werfen. Der Eimerträger darf von keinem Spieler berührt werden und kann nach einer Auszeit tauschen. Der Eimer darf beliebig bewegt werden und das Wasser berühren; nur der Ball muss von oben in den Eimer geworfen werden. Variation für Anfänger (Mattenwasserball): Als Tor gilt eine große Schwimmmatte, die von zwei Mattenwächtern auf der eigenen Spielfeldhälfte hin- und herbewegt werden kann.

Wichtig: Damit das Spiel nicht zu einem Rugbywasserballspiel wird, achtet die Spielleiterin darauf, dass mit Ausnahme des Eimerträgers jedes Kind einen Arm immer auf dem Rücken hält.

Mattenwasserball: Zwei Teams mit unterschiedlichen Badekappenfarben haben eine eigene, etwas größere Schwimmmatte. Diese darf nur in einer vorher begrenzten Zone innerhalb der eigenen Spielfeldhälfte von zwei Mitspielern („Mattenwächter“) bewegt werden. Jedes Team kann von einem beliebigen Punkt aus den Ball auf die Matte des Gegners werfen. Die Mattenwächter versuchen durch das Hin- und Herschieben der Matte zusätzlich zu den Abwehrbemühungen der Mitspieler einen Treffer zu verhindern.

Wichtig: Die Erzieherinnen achten darauf, dass kein Kind unter die Matten gerät. Damit das Spiel nicht zu einem Rugbywasserballspiel wird, achtet die Spielleiterin darauf, dass mit Ausnahme des Eimerträgers jedes Kind einen Arm immer auf dem Rücken hält.

Zerrkreis: Im hüfttiefen Wasser bilden sechs bis acht Kinder Hand in Hand einen Kreis, in dessen Mitte ein Ball (Brett etc.) liegt. Durch Ziehen versucht jeder, einen anderen Spieler zum Berühren des Balls zu bringen. Wer den Ball berührt, muss den Kreis umrunden.

Volleyball: In einem Kreis wird versucht, einen großen Ball (Wasserball oder Luftballon) in der Luft zu halten.

- Welche Mannschaft schafft unter gemeinsamem lauten Mitzählen der Spielzüge die meisten Ballkontakte ohne Unterbrechung?
- Welches Team kann den Ball möglichst lange ohne Wasserberührung oben halten?

Ballstaffel: Die Kinder einer Gruppe von sechs Mitspielern stehen in Reichweite in einer Reihe hintereinander. Ein Ball wird zwischen den gegrätschten Beinen unter Wasser nach hinten gereicht. Der Letzte einer Reihe nimmt den Ball, trägt ihn nach vorn und reicht ihn zum nächsten Gruppenmitglied. In welcher Gruppe war zuerst jeder einmal vorn? Variation: Nach dem Auftauchen muss der Ball über alle Köpfe nach vorn gereicht werden, währenddessen geht der Erste nach hinten.

Spiele ohne Siegerinnen und Sieger

Baumstammflößen: Die Kinder bilden eine weit auseinandergezogene Gasse. Ein Kind stößt sich von der Wand ab, gleitet durch die Gasse und hält den Körper in Gleitlage gestreckt. Nun wird der „Baumstamm“ an Armen, Rumpf und Beinen vorwärts geflößt. Nach verlassen der Floßgasse reiht sich das Kind als Flößer ein.

Wasserwirbel: Die Kinder bilden einen Kreis mittels Handfassung und drehen sich in eine Richtung. Nach etwa drei bis vier Runden befindet sich auch das Wasser in einer Drehbewegung. Gegen diese gilt es, auf Zuruf der Erzieherin in Gegenrichtung anzugehen. Fortgeschrittene lösen auf Kommando die Handfassung, atmen tief ein, kauern sich zum Paket zusammen und lassen sich mit der Strömung treiben.

Wasserschlange: Mehrere Kinder spielen mit. Jeder hält mit einer Hand einen Fuß des Vordermanns. Die Wasserschlange bewegt sich bis auf die andere Beckenseite. Welche Schlange schafft den Weg, ohne umzukippen?

Schieber: Zwei Kinder schieben ein drittes, das in den Händen als Auftriebshilfe einen Pullbuoy hält, an den Beinen durchs Wasser. Das übende Kind liegt in Bauch- oder Rückenlage und wechselt nach Ansage der Erzieherin mit einem „Schieber“. Die beiden schiebenden Kinder achten darauf, dass das transportierte Kind insbesondere nicht mit dem Kopf an den Beckenrand oder an andere MitspielerInnen gerät.

Wettkämpfe

Schwimmattenwechsel: Zwei große Schwimmatten liegen etwa vier bis sechs Meter auseinander. Auf ihnen befinden sich je zwei bis drei Kinder. Auf Kommando springen sie ins Wasser und wechseln die Matte. Welches Team sitzt zuerst auf der neuen Matte?

Wichtig: Die Erzieherinnen achten darauf, dass kein Kind unter die Matten gerät.

Tauziehen: Zwei gleich große Gruppen starten auf Zeichen der Erzieherin von den gegenüberliegenden Seiten zum Seil, das in der Mitte auf dem Beckenboden liegt. Gewonnen hat das Team, das mit dem Seilende als erstes die eigene Beckenseite erreicht hat. Variationen:

- Es darf nur unter Wasser gezogen werden.
- Es darf nur in einer bestimmten Weise zum Seil hingegangen werden.

Mattenrennen: Jede Vierergruppe befindet sich auf einer Schwimmmatte. Alle Kinder einer Gruppe müssen an ein bestimmtes Ziel gelangen, ohne dass einer von der Matte fällt. Die Erzieherinnen achten darauf, dass kein Kind unter die Matten gerät.

Hinkelauf: Die Teams stellen sich in Reihe auf. Jedes Kind legt die linke Hand auf die linke Schulter des vorderen Kindes und ergreift mit der rechten Hand den eigenen rechten Fuß. Welches Team erreicht das Ziel am schnellsten?

Wir verbessern unsere Ausdauer spielerisch

Das Schwimmen gehört zu den Ausdauersportarten; es liegt also nahe, gerade die Ausdauer besonders zu trainieren. Die Trainingswirkung steigt mit der Belastungsdauer, die mindestens fünf Minuten betragen sollte (vgl. LAGERSTRÖM, S. 84). Bei Kindern wird ein „Ausdauertraining“ am besten in spielerischer Form gestaltet.

Häuserbau: Ein von der Erzieherin vorgebautes Haus aus Schwimmbrettern soll auf der Gegenseite nachgebaut werden. Welche Mannschaft ist zuerst fertig? Es darf immer nur ein Brett von der anderen Beckenseite beliebig im Wasser transportiert werden. Variationen:

- a) Die Transportart wird vorgegeben.
- b) Welches Team kann – ohne aus dem Wasser herauszukommen – in einer vorgegebenen Zeit das höchste Haus am Beckenrand bauen?

Brettersisymphos: An beiden Beckenquerseiten werden Schwimmbretter ausgelegt. Jedes Team muss versuchen, die eigenen Bretter (oder Pullbuoys) möglichst schnell auf die gegenüberliche Seite zu bringen, dabei müssen beide Hände das Brett berühren. Es darf jeweils nur ein Brett transportiert werden. (Eine Zeitbegrenzung erscheint sinnvoll, da ein vollständiger Sieg kaum möglich ist.) Variationen:

- a) Die Gegenstände werden von der Gegenseite entfernt und ins eigene Lager gebracht (wichtige Regel: Die Bretter müssen direkt am Beckenrand abgelegt werden).
- b) Das Spiel ist zu Ende, wenn eine Gruppe eine vorgegebene Anzahl an Brettern im Lager hat.
- c) Den einzelnen Gegenständen wird je nach Größe und Schwierigkeitsgrad eine entsprechende Punktzahl zugeordnet.
- d) Es muss paarweise gegangen werden.
- e) Am Anfang hat das schwächere Team weniger Material als die stärkere Gruppe.

Schatztauchen: Auf dem Grund der einen Beckenquerseite liegen zahlreiche Gegenstände, wie z. B. Tauchringe, Münzen etc. Der Start erfolgt von der Gegenseite. Wer kann in der vorgegebenen Zeit die meisten Gegenstände auf sein Schwimmbrett am Beckenrand legen, wenn bei jedem Anschwimmen nur ein Gegenstand mitgebracht werden darf? Variation: Welche Gruppe hat nach einer bestimmten Zeit die meisten Gegenstände?

Gerätesammeln: Im Wasser schwimmen oder liegen verschiedene Gegenstände, wie z. B. Schwimmbretter, Pullbuoys, Bälle, Tauchringe, Münzen usw., die nun von zwei Teams in ihr Lager transportiert werden sollen. Dabei gilt: Die Gegenstände müssen auf den Beckenrand gelegt werden, und es darf immer nur ein Gegenstand geholt werden. Variationen als Einzelübung:

- Wer hat die meisten Geräte?
- Wer hat zuerst sechs Gegenstände?

Die „Schwimmnudel“ – ein beliebtes Spiel- und Übungsgerät

Die Schwimmnudel hat sich in den letzten Jahren als vielfältig einsetzbares Spielgerät sowie als Schwimm- und Lernhilfe bewährt. Anhand dieses Gerätes soll aufgezeigt werden, welche verschiedenen Einsatzmöglichkeiten bestehen.



Beckenerkundung: Drei Kinder gehen mit einer Hand am Beckenrand entlang; mit der anderen Hand halten die Kinder sich an einer Schwimmnudel fest. Variationen:

- a) Links und rechts gibt eine Nudel den Kindern Halt.
- b) Die Nudeln werden bei der Durchquerung des Beckens unter den Achseln gehalten.

Stabtauchen: Zwei Kinder halten parallel zur Wasserlinie eine Schwimmnudel, die untertaucht werden soll. Variationen: Zwei (oder mehrere) Kinder halten in jeder Hand eine Nudel fest.

- a) Wer kann den Tunnel untertauchen? Tunneltauchen.
- b) Wer kann genau im Tunnel auftauchen?

Hinweis: Der Abstand zwischen den Nudeln muss ein Auftauchen zulassen.

Stabsprung: Zwei Kinder halten parallel zur Wasserlinie eine Schwimmnudel, die übersprungen werden soll.

Seepferdchen: Die Kinder klemmen sich die Nudel zwischen die Beine und sitzen wie auf einem Seepferdchen. Die Hände umfassen die Nudel. Variationen:

- a) Eine zweite Nudel wird quer vor die Brust gelegt.
- b) Auf einer Nudel (oder zwei) mit einem anderen Kind hintereinander.
- c) Mit einem anderen Kind Rücken an Rücken.
- d) Welches Seepferdchen ist zuerst auf der anderen Seite? Welches Paar kommt als erstes an?

Querritt: Die Nudel wird quer unter das Gesäß genommen. Wer kann damit noch vorwärts kommen?

Entspannungsliege: Wer kann sich regungslos auf zwei Nudeln legen? Die Nudeln können dabei unter den Rücken, in den Nacken, in die Kniekehle oder in den Hackenansatz der Füße positioniert werden.

Gleichgewichtsakt: Eine Nudel befindet sich längs unter dem Rücken. Wer kann das Gleichgewicht mit seitlich ausgestreckten Armen und gegrätschten Beinen halten?

Nudelboot: Ein Kind hat die Nudel unter die Achseln gelegt und so weit gebogen, dass seine Arme und Hände auf den Nudelenden liegen. Das Partnerkind zieht oder schiebt nun das Nudelboot durch das Wasser. Hinweis: Vorsicht, Kopfverletzungsgefahr beim Schieben des „Bootes“!

Nudelreck: Ein Kind hält sich an dem Ende zweier „Reckstangen“ (Nudeln) fest und wird von einem oder zwei weiteren Kindern gezogen.

Weitsprung: Geübte Kinder überspringen die im Wasser liegende Nudel; oder sie landen mit geschlossenen Beinen genau mit dem Gesäß auf der Nudel. Die Erzieherin achtet dabei auf die Kinder und stellt sich zur Sicherheit an den Beckenrand.

Techniknudel: Statt des Schwimmbretts lässt sich die Schwimmnudel in allen Lernphasen des Beinschlags und im fortgeschrittenen Stadium des Lernens auch beim Armetraining (Brust-, Kraul- und Rückenschwimmen) einsetzen.

Nudelpartnerbeinschlag: Zwei Kinder erfassen eine Nudel an ihren Enden mit beiden Händen und schwimmen Brust- oder Kraulbeinschlag. Variationen:

- a) Die Kinder ergreifen von unterschiedlichen Seiten die Nudel und schwimmen mit beliebigem Beinschlag kreiselförmig im Wasser: Kreisel.
- b) Zwei Kinder greifen von unterschiedlichen Seiten die Mitte der Nudel und versuchen, sich gegenseitig nach hinten zu drängen: Schiebewettkampf.
- c) Drei Kinder schwimmen an einer Nudel nebeneinander liegend Kraulbeinschlag: Dreiergespann.



Auch mit Alltagsgegenständen kann man ins Wasser

Schwimmhilfen und -materialien sind zum Teil recht teuer. Zudem sind häufig nicht die passenden Unterbringungsmöglichkeiten in den Schwimmhallen vorhanden. Einige Bäder sind zwar gut ausgestattet mit Geräten für den Anfangsschwimmunterricht, doch sind diese nur den Übungs- und Lerngruppen kommerzieller Veranstalter zugänglich. Selbst den Schulen mit ihren Klassen und damit potenziellen Badegästen bleiben Spielgeräte oftmals verschlossen. So empfiehlt es sich, für die Kindertagesstätten nach alternativen Lösungen zu suchen.

Einer dieser Wege besteht im Einsatz von Alltagsgegenständen, die sowohl im Haushalt oder auch in Kindertagesstätten selbst zu finden sind. Am Beispiel der Verwendungsmöglichkeiten von Flaschenkorken sei hier beschrieben, welche Chancen in der Suche nach Neuem bestehen.

In den folgenden Beispielen werden Übungen mit Flaschenkorken für Anfänger sowie auch für Fortgeschrittene vorgestellt.

Übungsbeispiele zu Spielen

Korkentreiben: Jedes Kind hat 20 Korken. Wer kann in einer Minute so viele Korken wie möglich bis auf die Gegenseite (1-m-Raum) treiben?

Korkeneinsammeln: Alle Korken befinden sich in der Mitte des Beckens. Zwei Teams versuchen, von ihrer Querseite aus in die Mitte zu gehen und jeweils immer einen Korken mit in ihr Lager zu bringen. Welche Mannschaft hat am Ende die meisten Korken in ihrem Lager? (Die Erzieherin hält natürlich die letzten acht Korken in der Hand; wenn alle Korken eingesammelt sind, wirft sie diese in die Mitte des Beckens.)

Korkenpyramide: Jedes Team hat auf der Gegenseite eine größere Anzahl von Korken. Um auf der Baustellenseite eine große Korkenpyramide bauen zu können, müssen zwei Bahnen zurückgelegt werden; es dürfen jeweils zwei Korken mitgebracht werden. Welches Team hat nach einer vorgegebenen Zeit (fünf Minuten) die höchste (schönste) Pyramide?

Korkenbilder: Ablauf wie oben, doch jetzt muss auf dem Beckenrand ein Herz, Kreis, Dreieck, Haus etc. gelegt/„gebaut“ werden. Welches Team hat das schönste Gebilde?

Korkenstaffel: Jedes Staffelmittglied muss acht Korken transportieren, die Transportart ist beliebig, doch die Korken dürfen nicht in der Badehose bzw. im Badeanzug transportiert werden.

Korkensprung: Das Kind steht am Beckenrand oder auf dem Startblock und soll während des Sprunges einen ihm zugeworfenen Korken fangen.

Korkenschäfer: Alle Kinder bilden eine Kette mittels Handfassung und befinden sich bis zur Schulter im Wasser des Nichtschwimmerbereichs. Welche Schäfergruppe kann alle ihre Schäfchen am schnellsten auf die andere Seite treiben, ohne eines dabei zu verlieren?

Korkenschnipsen: Um zwei Schüsseln oder zwei etwas mit Wasser gefüllte Eimer treiben alle Korken. Jedes Team versucht, möglichst viele Korken in seinen Behälter zu schnipsen.

Korkenblasen: Jeder Schwimmanfänger hat zwei Korken vor sich liegen und versucht, diese auf die Gegenseite des Beckens zu pusten.

Korkenübergabe: Die Korken werden dem Partnerkind unter Wasser übergeben.

Korkenpassen: Zwei Kinder versuchen, mit dem Korken als Spielball möglichst viele Pässe ohne Unterbrechung über eine Schwimmleine oder eine Schwimmmatte zu werfen.

Korkenfangen: Ein Kind steckt sich eine Reihe von Korken unter die Füße. Sein Partnerkind steht ihm gegenüber, taucht ab und versucht, möglichst viele Korken zu erwischen, bevor diese nach „Freigabe“ Richtung Wasserlinie auftreiben. Als Variante kann das Kind auch seine mit Korken gefüllten Hände unter Wasser öffnen, wobei das Öffnen möglichst in der Nähe des Beckenbodens erfolgen sollte. (Da die Korken schlecht sichtbar sind, kann diese Übung auch mit Schwimmbrille probiert werden.)

Schwarzes Loch: Vier Teams stehen sich im Quadrat gegenüber. In der Mitte der Wasserfläche schwimmt ein großer Schwimmring, in dem sich alle Korken befinden. Der Schlauch ist durch eine Matte abgedeckt und damit abgedunkelt. Jeweils ein Mitglied der Viererteams macht sich auf den Weg zur Höhle, um möglichst viele „Goldklumpen“ mitzubringen. Wer hat am Ende den größten Schatz eingebracht?

Aufräumen: Nach einem Fest ist das Wasser mit vielen kleinen Müllteilchen verschmutzt. Während das eine Team möglichst viele Querbahnen zurücklegt, versucht das andere Team, alle Korken in das „Schwarze Loch“ (s. Spiel zuvor) zu bringen, d. h. von unten in den Schwimmring hinein. Wenn die Wasserfläche „sauber“ ist, wird die Zeit gestoppt und jedes Mitglied der anderen Gruppe gibt seine Bahnanzahl bekannt. Welches Team hat in der gegnerischen „Aufräumzeit“ die meisten Querbahnen geschafft?

Stille Post: Zwei oder mehrere Teams bilden eine Kette, deren Mitglieder so weit auseinanderstehen, dass sie sich bei gestreckten Armen nicht berühren können. Ziel ist es, in möglichst kurzer Zeit (und ohne Auftauchen eines „Fisches“) alle Fische von der einen auf die andere Beckenrandseite zu transportieren. Das erste Kind von jedem Team nimmt sich drei Korken (Fische) aus dem halb mit Wasser gefüllten Eimer, geht zum zweiten Mitglied und übergibt die Fische dem Partnerkind unter Wasser, damit diese weiterleben können. Kein Fisch darf an die Wasseroberfläche gelangen, sonst scheidet er aus. So übergibt jedes Kind an die nächste Position und geht danach wieder an seinen Platz zurück, für den nächsten Transport. Das letzte Kind legt die Fische ins Aquarium (zweiter Wassereimer auf der anderen Beckenseite) hinein. Als Orientierungslinien für die Teams eignen sich die Schwimmbahnbodenlinien oder in entsprechendem Abstand aufgestellte Tauchslalomstangen.

Schwergewicht: An einem Eimerhenkel wird mittels Band ein 5-kg-Tauchring befestigt. Ist der Eimer voll Wasser gelaufen, senkt sich dieser mitsamt dem Ring zu Boden. Zwei Teams versuchen, den Ring wieder mittels Korken auftreiben zu lassen. Jedes Kind darf vier Korken mit zum Eimer nehmen (dabei kann gegangen oder geschwommen werden). Etwa bei 180 bis 200 Korken löst sich der Ring sichtbar vom Beckenboden. Bei etwa 210 bis 230 Korken treibt der Boden des Eimers an die Wasserlinie auf.

Übungsbeispiele zur Schwimmtechnik für Fortgeschrittene

Brustschwimmen: Der Korken wird zwischen die Knie gelegt, um die Knie eng zu halten.

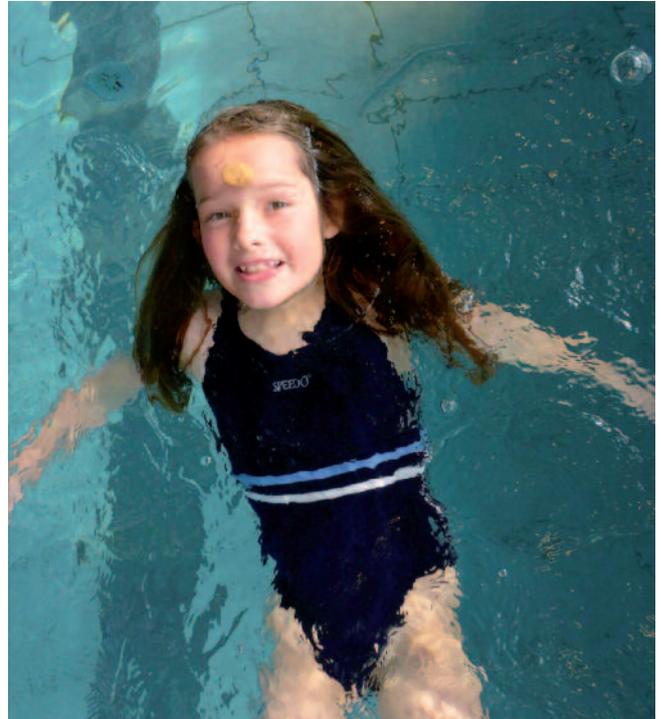
Rückenschwimmen: Zwischen Hals und Brustkorb wird ein Korken eingeklemmt, damit der Kopf nicht zu weit im Nacken liegt.

Rückenschwimmen: Einen auf der Stirn liegenden Korken auf die andere Seite bringen; dabei muss der Kopf als Widerlager des Körpers ruhig liegen bleiben.

Alle Schwimmtechniken: Der Korken wird in der Vorhalte beim Abschlagschwimmen gehalten; für verschiedene Abschlagformen (4er-, 3er-Abschlag usw.).

Wasserwiderstand erfahren: Die Korken werden

- a) zwischen die Finger geklemmt,
- b) in der Faust festgehalten,
- c) in der rechten Hand in der Faust,
in der linken zwischen den Fingern gehalten.



7

Springen macht Laune



Erstes Hüpfen und Springen auf dem Beckenboden

Hüpfkarussell: In einer Kreisauflistung mit Handfassung hüpfen alle Kinder gleichzeitig auf der Stelle. Der Kreis wandert nach einiger Zeit in eine andere Wassertiefe. Variationen:

Alle Kinder hüpfen zeitlich unterschiedlich,

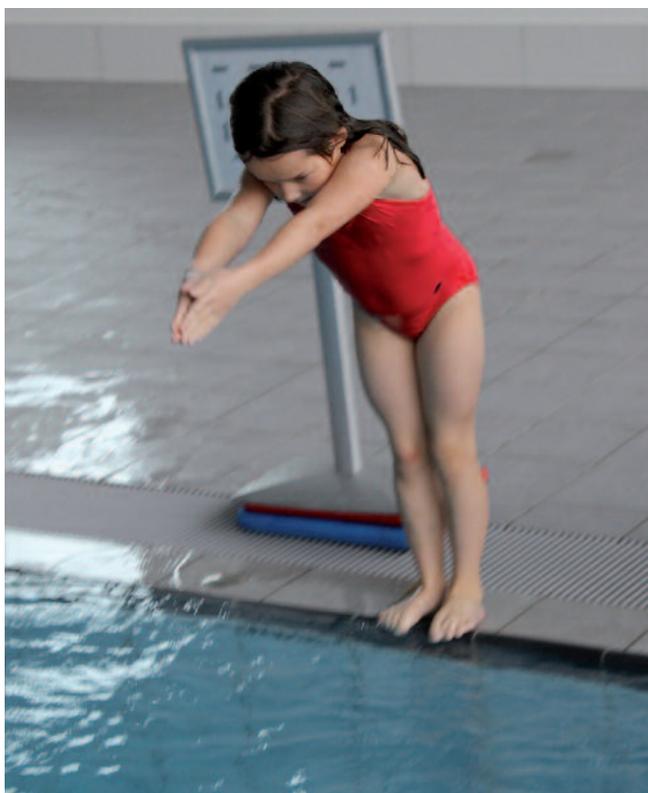
- der Kreis bewegt sich rechts- und linksherum,
- der Kreis bewegt sich nach innen und nach außen,
- alle hüpfen auf dem linken und rechten Bein im Wechsel,
- alle hüpfen nur auf dem linken oder auf dem rechten Bein.

Standspringen: Alle Übungen des Hüpfkarussells werden jetzt allein und auf Ansage der Erzieherin ausgeführt. Die Sprunghöhe wird vom Mut und Können abhängen. Variationen:

- a) Einige Sprünge werden mit unterstützendem Armschwung ausgeführt.
- b) Nach einigen Sprüngen taucht der Körper tief mit einer Hocke unter Wasser.
- c) Einige Sprünge werden im tiefen Wasser ausgeführt.
- d) Viele Sprünge lassen sich mit einem Partnerkind ausführen: Paare-Springen.

Ein Reflex bewirkt bei Menschen, dass der Kopf beim kopfwärtigen Eintauchen ins Wasser in den Nacken genommen wird. Dies bewirkt beim Kopf- bzw. Startsprung ein Auftreffen auf Brust, Bauch und Oberschenkel (im Volksmund „Bauchklatscher“); schmerzliches Hautbrennen ist die Folge.

Zur Überwindung des Reflexes ist die korrekte Ausführung sowie die häufige Wiederholung der im Kapitel über das Gleiten und Tauchen vorgestellten Übungen eine günstige Voraussetzung.



Wir springen von der Treppe

Treppenspringen: Alle Kinder hüpfen die Treppenstufen ins Schwimmbecken einzeln herunter; dabei werden sie von der Erzieherin an einer Hand gehalten. Variation: Zwei oder drei Kinder führen die Übung gemeinsam aus.

Weitsprung: Von der vorletzten Stufe wird ein Weitsprung ausgeführt.

Seilspringen: Wie beim Weitsprung, doch nun erfolgt der Sprung über ein an der Wasserlinie gehaltenes Seil.

Mit großem Mut vom Beckenrand

Die Sprungweite von zurückhaltenden und ängstlichen Kindern ist als klein zu bezeichnen. Aus diesem Grund muss die Erzieherin gut aufpassen und ggf. das Kind von der Beckenkante wegziehen, damit es sich nicht verletzt.

Sitzsprung: Das Kind sitzt auf dem Beckenrand, seine Füße befinden sich in der Überlaufrinne. Die Erzieherin hält beim Sprung beide Hände des Kindes fest. Zunächst erfolgt der Sprung in eine Wassertiefe, in welcher der Kopf nicht unter Wasser geraten kann. An das freie Springen werden die Kinder beispielsweise durch folgende methodische Reihe herangeführt:

- Die Stärke des Greifens durch die Erzieherin lässt nach, es werden auch nur noch die Finger gefasst.
- Die Erzieherin hält nur noch mit einer Hand fest.
- Es besteht keine direkte Verbindung mehr zur Erzieherin, die indirekte Verbindung wird z. B. hergestellt durch einen Tauchring, ein kleines Schwimmbrett, einen Schwimmgürtel, eine Badekappe oder durch einen Pullbuoy.
- Nun steht die Erzieherin nur noch in Reichweite im Wasser und erfasst ggf. die Oberarme des Kindes.
- Die mutigen Kinder drücken sich nun aktiv mit den Händen vom Beckenrand ab.

Hocksprung: Alle aus dem Sitz geübten Sprünge werden nun aus der Hockstellung heraus probiert. Je nach Leistungsstand und Mut erfolgt der Absprung aus der Tief- oder Hochhocke.

Standssprung: Alle aus der Hocke geübten Sprünge werden nun aus dem Stand probiert. Hat ein Kind noch Angst davor, ohne Kontakt mit der Erzieherin zu springen, ist es möglich, dem Kind zunächst noch ein Schwimmbrett in die Hand zu geben. Dieses kann nach dem Landen ein Wegrutschen und Hinfallen vermeiden. Haben die Kinder eine gewisse Sicherheit gewonnen, können vielfältige Aufgaben die Motivation zum Üben steigern:

- „Wer kann mit einem Schrittsprung ins Wasser springen?“
- „Wer kann einen Schrittweitsprung über den Arm der Erzieherin oder einen Stab machen, der direkt auf Beckenrandhöhe positioniert ist?“
- Nun ist der Arm höher oder weiter vom Beckenrand entfernt.
- „Wer springt am weitesten?“
- „Wer springt bis zur Erzieherin?“
- „Wer kann nur mit dem rechten oder nur mit dem linken Fuß abspringen?“
- „Wer kann beim Springen wie die Matrosen grüßen?“
- „Wer kann beim Springen seine Arme hochschwingen?“
- „Wer kann mit geschlossenen Augen springen?“
- „Wer kann mit seinem Sprung genau den auf dem Wasser schwimmenden, wenig aufgeblasenen Wasserball treffen?“

Stieppblockssprung: Als Stufe zwischen Beckenrand und dem Startblock lässt sich ein Sprung vom in der Wassergymnastik seit einiger Zeit eingesetzten Stieppblock einbauen. Der Stepper ist etwa 25 cm hoch; bei der Verwendung muss auf einen festen Stand geachtet werden. Die fortgeschrittenen Kinder werden dann auch den Sprung vom Startblock wagen: Startblockssprung.

Partnersprung: Zwei oder drei Kinder springen gemeinsam mittels Handfassung. Variation: Die Verbindung zwischen ihnen besteht nur indirekt, z. B. durch ein Stoffband oder einen Tauchring.

Aufgabensprung: Vor jedem Sprung gibt die Erzieherin den Kindern eine bestimmte Aufgabe, die es zu erfüllen gilt:

- „Wer kann so ins Wasser springen, dass es möglichst wenig/stark spritzt?“
- „Wer kann möglichst leise/laut ins Wasser eintauchen?“

Rückwärtssprung: Beim Rückwärtsspringen muss auf eine ausreichende Absprungweite, eine aufrechte Haltung in der Flugphase sowie ein sicheres Landeverhalten Wert gelegt werden. Bei diesen Sprüngen kann es zu Verletzungen kommen, wenn die Beckenrandkante in der Landephase berührt wird. Die Erzieherin sollte deshalb nur sehr sprungsichere Kinder springen lassen und ihren Standort zwischen Beckenrand und Landezone wählen.

Kaum zu glauben, was man in der Luft so machen kann

Schrittsprung: Nach dem Absprung befinden sich die Beine in weiter Schrittstellung.

Drehsprung: Nach dem Absprung wird durch das Hochziehen eines Armes in Richtung der Gegenschulter ein Drehimpuls erzeugt. Dieser ermöglicht dem springenden Kind, eine halbe oder gar eine ganze Drehung auszuführen. Es wird immer versucht, die Drehung in beide Richtungen zu üben.

Hocksprung: Nach dem beidbeinigen Absprung werden die Beine angezogen und die Knie von den Armen umklammert. Der Sprung ist auch als Paketsprung bekannt. Variation: Fortgeschrittene ziehen die Beine in der Flugphase nur kurz an und strecken sie noch vor dem Wasserkontakt. Dieser Sprung ist am besten vom Startblock auszuführen.

Grätschsprung: Die Kinder grätschen in der Flugphase kurz ihre Beine und tauchen mit geschlossenen Beinen ins Wasser ein. Dieser Sprung ist am besten vom Startblock auszuführen.

Clownsprung: Ein Kind streckt während des Sprunges seine Extremitäten weit von sich, um wie ein Clown zu springen. Variationen:

- „Wer kann das nachmachen?“
- „Wer kann andere witzige Sprünge vormachen?“

Synchronsprung: Jeweils zwei Kinder überlegen sich einen gemeinsamen gleichartigen Sprung, probieren ihn mehrmals aus und führen ihn, wie die anderen Paare auch, nach einer verabredeten Zeit vor.

Gruppensprung: Alle Kinder sind am Beckenrand versammelt und springen auf Kommando gleichzeitig mit einem bestimmten Sprung ins Wasser. Variation: Es sind zwei große Gruppen eingeteilt. Welche Gruppe kann auf Kommando am besten zeitgleich ins Wasser eintauchen?

Sicherheitshinweis: Bei dieser Übung muss auf genügend Seitenabstand zwischen den einzelnen Kindern untereinander geachtet werden.

Schließlich geht es mit dem Kopf voran

Hineingleiten: Die Kinder sitzen im Wasser auf einer unteren Treppenstufe (das Wasser reicht ihnen im Sitzen aus Sicherheitsgründen bis zur Brust), stoßen sich von der Treppe ab und gleiten – mit an den Ohren angelegten Oberarmen – so weit nach vorn, bis sie sich kaum noch vorwärts bewegen. Bei den ersten Versuchen oder bei ängstlichen Kindern nimmt die Erzieherin die Kinder in Empfang und hilft ihnen beim Hinstellen. Variationen:

- a) Die Kinder drücken sich vom Beckenboden ab und gleiten in Richtung Treppenstufe.
- b) Wie a), doch nun in Richtung einer Schwimmbahnleine, eines Sprossenquadrats oder eines von zwei Partnerkindern gehaltenen Stabs.

Tauchgleiten: Wie beim Hineingleiten, doch nun wird das Kinn bewusst auf die Brust genommen. Die Fingerspitzen zeigen außerdem kurzzeitig Richtung Beckenboden, um sich dann nach dem Ein- und leichten Abtauchen wieder in Richtung Wasserlinie zu bewegen (Auftauchphase). Diese Phase wird durch das Anheben des Kopfes unterstützt. Je sicherer die Kinder werden, desto höher liegt die Treppenstufe, die sie auswählen.

Stabtauchen: Zwei Kinder halten parallel zur Wasserlinie einen Stab, der untertaucht werden soll.

Sperrentauchen: Zwei Kinder reichen sich eine Hand und bilden somit eine Sperre, die untertaucht werden soll.

Leinentauchen: Das Lehrschwimmbecken ist durch mehrere Schwimmbahnbegrenzungsleinen unterteilt, die ohne Berührung zu untertauchen sind.

Überspringer: Während bei den meisten zuvor genannten Übungen Hindernisse untertaucht werden sollten, werden diese jetzt zuerst überquert und danach kurz abgetaucht. Folgende bereits bekannte Übungen können umgewandelt werden:

- „Reifentauchen“ wird zum Reifensprung,
- „Stabtauchen“ wird zum Stabsprung,
- „Sperrentauchen“ wird zum Sperrsprung,
- „Zonentauchen“ wird bei enger Armhaltung zum Zonensprung.

Delfinspringen: Beim Delfinspringen überqueren die Kinder mehrmals gedachte Hindernisse (z. B. ein Seil), bis sie das Becken mit den Sprüngen einmal durchquert haben. Nach dem Abspringen vom Beckenboden steuern Kopf und Hände die Bewegungsrichtung des Körpers. Die Könnler verbinden den Delfinsprung mit einer anschließenden Vorwärtsrolle.

Delfinfangen: Die erlaubte Fortbewegungstechnik beschränkt sich auf das Delfinspringen. Zwei Fänger sind durch Stoffarmbänder gekennzeichnet. Wird ein Delfin getickt, wechselt das Band seinen Besitzer. Variation: Wird ein freier Delfin getickt, muss er zu einem vorher bestimmten Platz gehen. Sind dort mehr als drei Delfine versammelt, darf jeweils der am längsten gefangen gehaltene Delfin wieder in die „Freiheit“.

Hockstartsprung: Während beim Tauchgleiten noch aus der tiefen Hockstellung heraus in das Wasser gesprungen wurde, wird nun aus der höheren Hocke gestartet. Dies geschieht nicht nur von der Treppenstufe, sondern auch vom Beckenrand. Hier stützen sich die Füße in der Überlaufrinne ab oder krallen sich mit den Zehen um den Finnischen Beckenrand.

Gleitsprung: Bei diesem kopfwärtigen Sprung befinden sich die Hände bereits in Vorhalte. Variationen:

- a) Wer kann ein Bein nach hinten anheben und dadurch langsam über das Standbein nach vorn ins Wasser kippen?
- b) Wer kann möglichst weit nach vorn ins Wasser eintauchen?
- c) Wer kann mit den Armen Schwung holen (Startsprung)?
- d) Wer kann sich erst ein wenig nach vorn fallen lassen und dann erst abspringen?
- e) Wer kann über eine etwa 50 cm vom Beckenrand gespannte Schnur springen, die auf dem Wasser liegt?

Tipps zum Springen

- Die Kinder springen nur auf Kommando/Anweisung der Erzieherin ins Wasser.
- Die Kinder vergewissern sich trotz Kommando der Erzieherin, dass der Landungsbereich frei ist.
- Es ist immer nur ein Kind auf dem Sprunggerät.
- Erst wenn das gesprungene Kind das Gerät und die Landezone verlassen hat, betritt das nächste Kind die Treppe zum Sprungbrett.
- Alle Sprünge werden gerade nach vorn in Verlängerung des Sprungbrettes ausgeführt und nicht etwa zum Beckenrand hin.
- Huckepacksprünge (ein Kind trägt ein Partnerkind auf seinem Rücken oder seinen Schultern) sind häufig die Ursache von Verletzungen beim Springen.

8 II

Rituale, Reime und Singspiele



Die Schwimmzeit beginnt

Lirum, larum, Löffelstiel, beim Kinderschwimmen lernt man viel.

Wasserklatschen: Nachdem eine Kreisaufstellung mit Handfassung eingenommen worden ist, lassen die Kinder einander los und klatschen mit den flachen Händen auf das Wasser. Spruch: „Eins, zwei, drei, ... neun, zehn, wie gut, dass wir uns hier sehn.“ (Alle Kinder klatschen zehn Mal auf das Wasser.) Hinweis: Diese Übung eignet sich als regelmäßiges Begrüßungsritual.

„Eins, zwei, drei, ... neun, zehn, wie gut, dass wir uns hier sehn.“ (Alle Kinder klatschen zehn Mal auf das Wasser.)

„Pitsche patsche Pitsche patsche, mit Geklatsche.“ (Alle Kinder klatschen auf das Wasser.) „Wir stehen im warmen Wasser und werden immer nasser.“

Begrüßungsspruch: „Schwimm, schwimm, schwimm, das Wasser ist nicht schlimm, das Wasser ist nur nass, wir haben sehr viel Spaß.“ Die Kinder bilden Hand in Hand einen Kreis und schaukeln während des Begrüßungsspruchs ihre Hände hin und her. Der Spruch ist abgeleitet von: „Piep, piep, piep, wir haben uns alle lieb; guten Appetit.“

Schade, schon ist die Wasserzeit wieder vorbei

Kreisaufstellung: Alle spritzen so lange mit den Händen das Wasser hoch, bis der Spruch gesagt ist.

„Ene, mene, Mietze, Schluss mit dem Gespritze; ene, mene, Maus, wir gehen jetzt nach Haus.“

Kreisaufstellung – die Erzieherin steht in der Mitte und versucht, die flüchtenden Kinder zu fangen. „Ene, mene, Miste, es rappelt in der Kiste. Ene, mene, Meck, und alle laufen weg.“

Wasserklatschen – „Eins, zwei, drei, ... neun, zehn, wie schade, dass wir jetzt gehn.“ (Alle Kinder klatschen zehn Mal auf das Wasser.)

Schweben in Bauchlage: „Willst du schlafen auch, so leg dich auf den Bauch, steck dein Gesicht ins Wasser rein, vergiss es nicht, sonst sinkt das Bein.“

Schweben in Rückenlage: „Schläfst du lieber auf dem Rücken, musst du an die Decke blicken, sage: Bauch hoch – Ohren rein, nun schlafe auf dem Wasser ein. Liegst du richtig auf dem Rücken, musst du an die Decke blicken und den kleinen Bauch hochdrücken.“

Kopf mit Wasser benetzen: „Regen, Regentropfchen, fall mir auf mein Köpfchen, mach doch meine Haare nass, das macht mir solchen Riesenspaß.“

„Augen auf, nicht zugekniffen, und nicht mit den Händen wischen.“

„Lasst das Wasser fließen, wir wollen uns begießen. Mit Händen, Bechern, Töpfen lasst uns das Wasser schöpfen.“

Untertauchen: „Eins, zwei, drei, Butter auf den Brei, Salz auf den Speck, und du bist weg.“

„Eins, zwei, drei, vier, fünf, sechs, sieben, eine alte Frau kocht Rüben, eine alte Frau kocht Speck, und du bist weg.“

(Die Erzieherin zeigt jeweils auf das Kind, welches untertauchen soll.)

Mit Gesang macht es doppelt Spaß

Die meisten Singspiele dienen der Einstimmung oder der Verabschiedung voneinander. Meistens finden einfache Gehbewegungen statt, die von Armbewegungen oder auch Wasserspritzaktionen begleitet sind. Musikbeispiele befinden sich in den im Literaturverzeichnis genannten Musikbüchern von HERING 1986 und 1994.

Jetzt fahr'n wir übern See: Text und Melodie: trad. (aus Böhmen), Organisation: Zwei Kinder sitzen auf den Schwimmmatten und werden von den anderen zum Gegenufer „gefahren“.

- 1) Jetzt fahr'n wir übern See, übern See, jetzt fahr'n wir übern See. Mit einer hölzern Wurzel, Wurzel, Wurzel, Wurzel, mit einer hölzern Wurzel, kein Ruder war nicht dran.
- 2) Und als wir drüben war'n, da sangen alle Vöglein, der helle Tag brach an.
- 3) Der Jäger blies ins Horn, da bliesen alle Jäger, ein jeder in sein Horn.
- 4) Das Liedlein, das ist aus und wer das Lied nicht singen kann, der fang von vorne an.

Meine Tante aus Marokko: (n. d. Melodie „Von den blauen Bergen kommen wir“), Text und Melodie: trad., Organisation: Alle Bewegungen werden nachgeahmt.

- 1) Ich hab ne Tante in Marokko und die kommt, hipp hopp.
Ich hab ne Tante in Marokko und die kommt, hipp hopp.
Ich hab ne Tante in Marokko, hab ne Tante in Marokko.
Hab ne Tante in Marokko und die kommt, hipp hopp.
Bei „hipp“ mit der rechten Hand und ausgestrecktem Daumen über die rechte Schulter zeigen; bei „hopp“ die gleiche Bewegung mit dem anderen Arm ausführen.
- 2) Und sie kommt auf zwei Kamelen, wenn sie kommt, robbel di ropp. ... Und sie kommt auf zwei Kamelen, wenn sie kommt, hipp hopp, robbel di ropp.
- 3) Und sie schießt mit zwei Pistolen, wenn sie kommt, piff paff. ... Und sie schießt mit zwei Pistolen, wenn sie kommt, hipp hopp, robbel di ropp, piff paff.
Hinweis: Alle weiteren Strophen haben den gleichen Aufbau wie 1) bis 3).
- 4) Und dann läuten alle Glocken, wenn sie kommt, ding dong.
- 5) Und dann tanzen wir vor Freude, wenn sie kommt, tanz tanz.
- 6) Und dann hüpfen wir zur Sonne, wenn sie kommt, hüpf hüpf.
- 7) Und dann waschen wir die Wäsche, wenn sie kommt, wasch wasch.

- 8) Und dann gehen wir zum Bäcker, wenn sie kommt, tripp trapp.
- 9) Und dann hacken wir all das Holz, wenn sie kommt, hick hack.
- 10) Und dann singen wir ein wunderschönes Lied, wenn sie kommt, la la.

Zeigt her eure Füße: (n. d. Melodie „Die Waschfrauen“), Text und Melodie: trad., Organisation: Kreis aufstellung oder Reihe mit Blick zur Erzieherin. Im ersten Liedteil strecken die Kinder abwechselnd den linken und rechten Fuß vor. Im zweiten Teil ahmen sie die entsprechenden Bewegungen nach.
Zeigt her eure Füße, zeigt her eure Schuh
(Alle sitzen im flachen Wasser und heben einen Fuß)
und sehet den fleißigen Waschfrauen zu. Sie waschen, bügeln, blubbern, duschen, tauchen
(Gesicht waschen, Hand geht hin und her, ins Wasser blubbern, Kopf mit Wasser benetzen, untertauchen)
den ganzen Tag.

Die unten aufgeführten Lieder eignen sich ebenfalls als Singspiele im Wasser. Aufgrund der Autoren und Verlagsrechte sind diese Lieder hier nur mit ihrem Titel genannt und Ideen zur Praxis angefügt.

Alle meine Kinder: (nach der Melodie „Alle meine Entchen“), Text und Melodie: trad., Organisation: Kreis aufstellung oder Reihe mit Blick zur Erzieherin. Die Kinder tauchen in der ersten Strophe kurz mit dem Kopf unter das Wasser; in der zweiten Strophe spritzen sie mit den Händen das Wasser hoch.

Aram sam sam: Text und Melodie: trad. Israel, Organisation: Kreis aufstellung oder Reihe mit Blick zur Erzieherin.

- 1) Kopf und Rumpf wackeln hin und her.
- 2) Füße tippeln schnell auf der Stelle.
- 3) Beide Arme sind gestreckt in der Luft und senken sich bis tief ins Wasser wieder ab.
- 4) Füße tippeln schnell auf der Stelle.

Auf der grünen Wiese: Text und Melodie: trad., Organisation: Die Kinder befinden sich Hand in Hand in Kreisaufstellung. Bemerkung: Bei „das fängt an, sich zu drehen“ fängt das Karussell an, sich ganz langsam zu drehen. Es wird dann immer schneller, bis sich irgendwann die Handfassungen lösen und alle auseinandertreiben. Bei einer gemischten Erwachsenen-Kind-Gruppe stehen immer abwechselnd ein Erwachsener und ein Kind. Die Kinder werden unter den Oberarmen hochgehoben und können dann „fliegen“.

Auf der Wilhelmsau: Text und Melodie: trad., Organisation: Kreisaufstellung. Bemerkung: Beim Wort „Qualle“ halten die Kinder ihre Hände in die Höhe und schütteln diese; bei „wick wack“ klatschen die Hände einmal mit der Handinnenfläche und das andere Mal mit der Handoberfläche auf das Wasser.

Ich flieg mit einem Flugzeug: Text und Melodie: trad., Organisation: Die Kinder gehen frei durch das Becken. Bemerkung: s. dazu Flieger, S. 33 – gut geeignet, um weitere Strophen zu dichten. So fliegen die Flugzeuge schnell, langsam, tief oder hoch usw.

Kopf und Schulter: Text und Melodie: trad., Organisation: Kreisaufstellung oder beliebige Aufstellung mit Blick zur Erzieherin. Bemerkung: Zum Text des Liedes werden jeweils mit beiden Händen gleichzeitig die Körperteile berührt, die angesprochen werden. Erst ganz langsam, aber dann stetig schneller und schneller, bis nur noch ein großes „Körperteile-Kuddelmuddel“ übrig bleibt.

Kleiner Pinguin: Text und Melodie: trad., Organisation: Die Kinder bewegen sich wie ein Pinguin mit durchgedrückten Knien und mit am Körper anliegenden gestreckten Armen. Die Hände sind seitlich abgespreizt. Alle bewegen sich in einer langen Reihe oder im Kreis. Es ist hier auch möglich, mit zwei Kreisen zu arbeiten, die gegenläufig drehen. Bemerkung: Die Melodie ist auch durch das Lied „Tomba“ bekannt. Das in den Strophen Besungene wird in Bewegungen umgesetzt.

Was hör ich denn da nebenan: Text und Melodie: trad. Organisation: Linienaufstellung – alle Kinder gehen zwei Schritte vor, wenn nachgesehen wird, was dort nebenan los ist. Alle Kinder legen die Ohren auf das Wasser, um zu hören, was los ist; usw.

Wasserhochzeit: (nach der Melodie: Ein Vogel wollte Hochzeit machen), Text und Melodie: trad., Organisation: Kreisaufstellung oder Reihe mit Blick zur Erzieherin. Das Wasser geht den Kindern bis knapp zur Hüfte.

Ein kleiner Frosch am Uferand: Text und Melodie: Wolfgang Koperski, Verlag: Musik in der Grundschule 2/97

Eins, zwei, drei, die Stunde ist vorbei: Text und Melodie: Wolfgang Schmitz, Verlag: Musikpädagogisches Praktikum, Organisation: Kreisaufstellung oder beliebige Aufstellung mit Blick zur Erzieherin. Bemerkung: Der Refrain wird mit den Kindern gesungen. Die Erzieherin spricht die erste Strophe. Alle singen den Refrain und patschen mit der rechten Hand auf das Wasser. Dann spricht die Erzieherin die zweite Strophe und alle singen daraufhin den Refrain und patschen mit der linken Hand auf das Wasser.

Hört mal: Text: B. Hering; W. Hering; B. Meyerholz, Melodie: trad., Verlag: Trio Kunterbunt, Organisation: Die Erzieherin geht im Innenkreis gegen die Bewegungsrichtung des Außenkreises der Kinder.

Ich will euch begrüßen: Text und Melodie: Volker Rosin, Die Liedermaus, Moon-Records-Verlag, Düsseldorf, Organisation: Kreisaufstellung. Bemerkung: Beim Wort „Hallo“ patschen die Kinder mit der flachen Hand auf das Wasser.

Kleine Schritte: Text und Melodie: B. Böke, Musik aktiv 2; Fidula Verlag, Organisation: Kreisaufstellung.

Laurentia: Text und Melodie: Volker Rosin, Die Liedermaus, Moon-Records-Verlag, Düsseldorf, Organisation: Die Kinder bilden Hand in Hand einen Kreis und gehen jeweils beim Singen der Wochentage sowie bei Laurentia in die Hocke. Das Lied kann je nach Bedarf bis zum Sonntag ausgedehnt werden.

Mit dem Klapperschnabel: Text und Melodie: Dorothée Kreusch-Jacob, Verlag: dtv junior; Das Liedmobil, Organisation: Kreisaufstellung oder die Kinder stehen in Reihe, die Erzieherin steht frontal zu ihnen. Alternative: Alle Kinder bewegen sich frei im Becken. Bemerkung: Die Kinder strecken ihre Arme und imitieren den Klapperstorchschnabel, der auf und zu geht. Mittels Gesten wird das Anziehen der Gummistiefel nachgemacht. Der Storch geht mit großen Schritten und schreitet mit hochgezogenen Knien durch das Wasser.

Nackidei: Text und Melodie: Rolf Zukowski, Organisation: Die Kinder stehen Hand in Hand im Innenkreis, der sich entgegengesetzt zum Außenkreis dreht.

Regenlied: Text und Melodie: Fredrik Vahle, Patmos Verlag, Düsseldorf; Fredrik Vahle: Gehupft wie gesprungen; 1992, Organisation: Die Kinder stehen frei im Becken und blicken Richtung Erzieherin. Bemerkung: Der leichte Regen kann durch Schnipsen mit den Fingern nachgeahmt werden. Mit zunehmender Stärke des Regens und des schlechten Wetters wird mit den Händen Wasser aufgewirbelt und in die Höhe geschleudert oder auf das Wasser geklatscht und mit den Füßen gestampft. Der Donner wird mit geschlossener Faust nachgeahmt.

Tingelinge fährt die Eisenbahn: Text: Margarete Jahn, Melodie: Wolfgang Jahn, Saatkorn Verlag, Lüneburg; In: Bienchen summt ..., Organisation: Alle Kinder stehen in einem Innenkreis. Die Erzieherin geht als „Eisenbahn“ um den Kreis herum, bleibt bei „macht doch nichts“ vor einem Kind stehen und gibt ihm die Hand. Bei „O wie schön“ fährt das Kind als Anhänger mit der Eisenbahn mit. Im Verlauf des Spiels wird der Zug immer länger. Bemerkung: Die ersten beiden Zeilen werden vom Innenkreis gesungen; die beiden letzten Zeilen singt die „Eisenbahn“. Dies geht nur, wenn sich eine Erzieherin im Innenkreis befindet oder zum Schluss die restlichen vier Kinder mitgenommen werden.

Wachmacherlied/Ach, was bin ich müde: Text: H. Kleikamp, Melodie: D. Jöker, Menschenkinder, Musikverlag Münster, Organisation: Kreisaufstellung; alle Bewegungen der zweiten Strophe werden ausgeführt.

Wir gehen jetzt im Kreise: Text: Lore Kleikamp, Melodie: Detlev Jöker, Lele Oppenheimer, Leu-Verlag, Grundschulliederbuch, Organisation: Kreisaufstellung. Bemerkung: Erfühlen des Wasserwiderstandes.

Wo kommst du kleine Krabbe her: Text und Melodie: Helga Maria List, Lingelangelum Fidula-Verlag, Organisation: Kreisaufstellung oder die Kinder stehen sich mit ihren Erzieherinnen in zwei Reihen gegenüber. Bemerkung: Das Lied kann bei Anwesenheit von zwei Erzieherinnen in zwei Gruppen gesungen werden: Eine Gruppe fragt, die andere antwortet. Beide Gruppen machen die Bewegungen mit. Auch das „Baderegellied“ der DLRG eignet sich hervorragend, um die Wassergewöhnung mit Kindern spielerisch zu üben.



Teil III

Kopiervorlagen und andere nützliche Hilfen

1

Was können unsere Kinder schon? (Schwimmfähigkeitstests)

Kindertagesstätten oder Vorschulen, die ihren Kindern einen regelmäßigen Schwimmbadbesuch ermöglichen können, haben sich oft nicht nur zum Ziel gesetzt, den Kindern das Element Wasser als Erlebnisraum zu erschließen, sondern auch zielgerichtet die Schwimmfähigkeit zu fördern. Eine kleine Hilfe kann ein Beobachtungsbogen in Form eines Schwimmfähigkeitstests darstellen.

Der Test im Anfängerbereich ist hier in drei folgenden aufgeführten Stufen unterteilt. Diese Teststufen ermöglichen es, Lernfortschritte (Teilziele) abzuprüfen, und erlauben anhand der Ergebnisse die Einteilung von Gruppen gleichen Leistungsniveaus.

Eine Überprüfung der Teilziele sowie letztendlich das Überprüfen der Schwimmfähigkeit durch das „Seepferdchen“ (siehe S. 91) und die damit verbundene „Auszeichnung“ ist eine Herausforderung, die von den Schwimmanfängern im Allgemeinen gern angenommen wird. Es entsteht ein großer Anreiz, die Teilprüfungen und vor allem die Schwimmfähigkeit unter Beweis zu stellen, da Kinder in der Regel auf das Erreichte stolz sind. Häufig ist es mit einer der ersten Auszeichnungen, mit der Kinder belohnt werden. Viele Schwimmanfänger fiebern regelrecht der „Seepferdchen“-Prüfung entgegen, da sie ein wichtiger Schritt in ihrem Leben ist. Die Kinder möchten gerne zur Gruppe der „Schwimmer“ gehören und sich mit dem Abzeichen schmücken.

Beim Seepferdchen handelt es sich um ein „Motivationsabzeichen“. Mit dieser „Auszeichnung“ wird dem Kind keinesfalls eine ausreichende Schwimmfähigkeit bescheinigt; das Kind darf sich weiterhin nur unter ständiger Aufsicht im Wasser bewegen.

Wassergewöhnung – Stufe I (Kopiervorlage)

Nr.	Name, Vorname	Atmung	Gleiten		Tauchen	Springen	Punkte gesamt
			a	b			
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

Anforderungen

- **Sichtbare Ausatmung** nach Untertauchen in schultertiefem Wasser (Blubbern)
- **Gleiten:** a) in Bauchlage (ohne Schwimmbewegungen)
b) in Rückenlage bei gestreckter Körperhaltung.
Die Hände des Anfängers halten ein Schwimmbrett; der Partner zieht den Anfänger am Schwimmbrett eine Querbahn
- **Tauchen:** Heraufholen eines Tauchrings aus hüfttiefem Wasser mit Öffnen der Augen
- **Fußsprung** vom Beckenrand (Wassertiefe mindestens Bauchnabelhöhe)

Bewertung

- Punkte Ausführungsform*
- 0 nicht erfüllt
 - 1 mit Unterstützung der Erzieherin erfüllt
 - 2 leichte Unsicherheiten bei der Ausführung
 - 3 ohne Probleme erfüllt

Ergebnis

- 1 bis 5 mangelhafte Wassergewöhnung
- 6 bis 10 ausreichende Wassergewöhnung
- 11 bis 15 sehr gute Wassergewöhnung

Wassergewöhnung – Stufe II (Kopiervorlage)

Nr.	Name, Vorname	Gleiten, Vortrieb			Tauchen	Springen	Punkte gesamt
		Atmung	a	b			
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

Anforderungen

- **Atmung:** Ziehen eines Partners, der in Bauchlage mit gestreckter Körperhaltung beide Hände auf dem Schwimmbrett hält und seinen Kopf zur Einatmung anhebt sowie zur Ausatmung ins Wasser absenkt.
- **Gleiten/Vortrieb:** Abstoß von der Beckenwand (Arme in Vorhalte), nach dem Gleiten durch Wechselbeinschlag ohne Atmung so weit wie möglich auf der Querbahn kommen
a) in Bauchlage
b) in Rückenlage
- **Tauchen** durch die gegrätschten Beine des Partners (oder durch einen Gymnastikreifen)
- **Springen** vom Beckenrand in mindestens schulertiefes Wasser mit unterschiedlichen selbst gestalteten Sprüngen

Bewertung

Punkte	Ausführungsform
0	nicht erfüllt
1	mit Unterstützung der Erzieherin erfüllt
2	leichte Unsicherheiten bei der Ausführung
3	ohne Probleme erfüllt

Ergebnis

1 bis 5	mangelhafte Wassergewöhnung
6 bis 10	ausreichende Wassergewöhnung
11 bis 15	sehr gute Wassergewöhnung

Wassergewöhnung – Stufe III (Kopiervorlage)

Nr.	Name, Vorname				Rollen		Punkte gesamt
		Gleiten, Atmung	Vortrieb	Tauchen	a	b	
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

Anforderungen

- **Gleiten/Atmung:** Abstoß vom Beckenboden und mit Delfinsprüngen eine Querbahn absolvieren
- **Vortrieb** mit beliebiger Arm- und Beinarbeit erzeugen, z. B. Brustarme und Kraulbeine
- **Tauchen** auf der Querbahn mit Kraulbeinschlag und Brustarmbewegung so weit wie möglich
- **Rollen:** a) um die Querachse (Rolle vorwärts)
b) um die Längsachse nach Abstoß vom Beckenrand mit Wechselbeinschlag weiterschwimmen und sich nach zehn Beinschlägen jeweils in Bauch- oder Rückenlage drehen (Schraube)

Bewertung

Punkte Ausführungsform

- 0 nicht erfüllt
- 1 mit Unterstützung der Erzieherin erfüllt
- 2 leichte Unsicherheiten bei der Ausführung
- 3 ohne Probleme erfüllt

Ergebnis

- 1 bis 5 mangelhafte Wassergewöhnung
- 6 bis 10 ausreichende Wassergewöhnung
- 11 bis 15 sehr gute Wassergewöhnung

Wasservertrautheit – Seepferdchen (Kopiervorlage)

Nr.	Name, Vorname	Sprung vom Beckenrand und 25 m schwimmen	Heraufholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schultertiefem Wasser
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

Wasservertrautheit – Pirat (Kopiervorlage)

Nr.	Name, Vorname	100 m technikgerechtes Brustschwimmen	5 m Streckentauchen mit anschließendem Herausholen eines Gegenstandes aus mindestens 1 m Wassertiefe
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

Wasservertrautheit – Seehund Trixie (Kopiervorlage)

		Anforderungen – Erläuterungen siehe unten					
Nr.	Name, Vorname	A	B	C	D	E	F
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

Anforderungen

- A:** 25 m Brustschwimmen
- B:** 25 m Rücken- oder Kraulschwimmen
- C:** 15 m Dribbeln mit Wasserball im Wasser
- D:** Kopfsprung vorwärts
- E:** 7 m Streckentauchen
- F:** Rolle vorwärts oder rückwärts um die Quer- oder Längsachse im Wasser

Sehr geehrte Eltern,

um bei Erkrankung oder Unfall Ihres Kindes in der Schwimmhalle Maßnahmen in Ihrem Sinne treffen zu können, bitten wir Sie, diesen Bogen sorgfältig sowie vollständig auszufüllen und ihn an die betreuende Erzieherin oder im Büro der Kindertagesstätte abzugeben.

1. Im Krankheitsfall meines Kindes _____ sollen benachrichtigt werden:

a) _____ Telefon: _____

b) _____ Telefon: _____

2. Welche Regelung schlagen Sie vor, wenn die oben unter a) und b) genannten Personen nicht erreichbar sind?

3. Besondere Mitteilungen (z. B. Telefonnummer des Hausarztes; bestehende ärztliche Bedenken gegen eine uneingeschränkte Teilnahme am Kinderschwimmen, wie z. B. Allergien (Chlorallergie), Diabetes, Erkrankung der Ohren, Asthma, Abhängigkeit von der ständigen Einnahme bestimmter Medikamente, Epilepsie usw.):

4. Angaben zum Ausbildungsstand im Schwimmen:

Unser Kind ist Nichtschwimmer Schwimmer, Schwimmabzeichen _____

Es besteht keine Verpflichtung zum Ausfüllen des Bogens, diese Angaben sind freiwillig. Doch auch wenn Sie keine Angaben machen möchten, bestätigen Sie bitte durch Ihre Unterschrift die Kenntnisnahme dieses Schreibens und geben es Ihrer zuständigen Erzieherin bzw. Ihrem Erzieher mit oder geben Sie es im Büro ab. Vielen Dank!

Leitung der Kindertagesstätte _____

Unterschrift des/der Erziehungsberechtigten _____

Kindertagesstätte/Datum _____

2 III Präventions- und Rettungsfähigkeit

**Auszug aus dem Informationsblatt der Deutschen Lebens-
Rettungs-Gesellschaft (DLRG) und des Bundesverbandes zur
Förderung der Schwimmbildung (BFS)**

Herausgeber:
DLRG
Im Niedernfeld 1–3
31542 Bad Nenndorf
www.DLRG.de

Präventions- und Rettungsfähigkeit
(Stand 19.02.2009)

- 1. Ziel:**
Befähigungsnachweis im Rettungsschwimmen für auszubildende Personen
- 2. Vorbemerkung:**
Rettungsfähigkeit wird grundsätzlich durch das DRSA Silber, nicht älter als 4 Jahre, nachgewiesen. Der nachfolgend beschriebene Befähigungsnachweis kann für die benannte Zielgruppe an dessen Stelle treten, soweit nicht andere Regelungen das DRSA Silber vorschreiben.
- 3. Ausgangspunkt:**
Realistischer Bedarf für eine erfolgreich zu Ende zu führende Rettungsaktion
- 4. Zielgruppe:**
Personen, die berufs- oder vereinsbezogen außerhalb des öffentlichen Badebetriebs Aufsicht im Schwimmbad führen oder dort in der Ausbildung tätig sind, Lehrkräfte staatlicher und privater Schulen mit einer Fakultas Sport, die im Schulschwimmen eingesetzt werden
- 5. Anwendungsbereich:**
Hallen- oder Freibad, keine Natur- oder Freigewässer
- 6. Voraussetzungen:**
 - Besitz eines Deutschen Rettungsschwimmabzeichens
 - EH, 8 Doppelstunden (nicht älter als 3 Jahre, EH-Training, nicht älter als 2 Jahre)
 - Mindestalter 18 Jahre
 - Befürwortung der entsendenden Stelle
 - Selbsterklärung zum Gesundheitszustand

7. Ausbildungsinhalte:

7.1 Theorie Schwimmhalle und Lehrsaal:

Auswahl von teilnehmerbezogenen Schwerpunkten aus den nachfolgenden Themen:

- Vertrautheit mit dem Bad
(organisatorische Vorbereitung und Gefahrenschulung)
- Unfallschwerpunkte und Präventionsmöglichkeiten
- Rechtsgrundlagen der Aufsichtsführung
(Erlass- und Rechtslagen; Merkblätter)
- Organisationsformen
- Praktische Aufsichtsführung (Umgang mit größeren Gruppen in besonderen Situationen und Teamabsprachen)
- Kenntnis und Einsatz von Rettungsgeräten
- Techniken des An-Land-Bringens

7.2 Praxisausbildung Schwimmbad:

Auswahl von teilnehmerbezogenen Schwerpunkten aus den nachfolgenden Themen:

- a) 25 m Zeitschwimmen* (Freistil) höchstens 30 Sek.
- b) 200 m Schwimmen ohne Zeitbegrenzung als Wiederholung verschiedener Schwimmarten
(davon mindestens 50 m in Rückenlage)
- c) Fähigkeiten zur Vermeidung und nachrangig zum Lösen von Umklammerungen
- d) 50 m Schleppen* (2 verschiedene Griffe)
- e) mindestens 12 m Streckentauchen*
- f) Kopfsprung vom Beckenrand (Wassertiefe mindestens 1,80 m) und eine Sprungtechnik ins Flachwasser
(Schritt- oder Fußsprung)
- g) Fallbeispiele für Notfallsituationen

8. Praxis-Prüfung:

Kombinierte Übung* anhand einer gestellten Fallaufgabe unter Berücksichtigung ortsspezifischer Erfordernisse in max. 3 Min. (Mindestentfernung des Prüflings von der am Beckenboden liegenden Puppe 20 m) bestehend aus:

- Sprung ins Wasser
- Anschwimmen/Antauchen und
- Abtauchen an der tiefsten Stelle des Beckens
- Heraufholen einer Rettungspuppe oder des Rescue-Juniors bzw. einer Person
- Schleppen

- am Beckenrand sichern
- an Land bringen der Person
- anschließend mindestens 3 Min. Vorführung der HLW
(* in T-Shirt und Shorts)

9. Ausbildungsdauer:

- Theorie mindestens 2 LE
- Praxis mindestens 2 LE
- Gesamt maximal 6 LE

10. Anerkennungsfähig für Fortbildungen:

Lehrschein und Multiplikatoren (volle Stundenzahl)

11. Ausbildungs- und prüfberechtigt:

Ausbilder/Prüfer Schwimmen/Rettungsschwimmen (Lehrschein) im Auftrag ihrer Behörde/Institution/Organisation/Gliederung

12. Gültigkeit:

4 Jahre

13. Empfehlung:

1. Selbstbindung durch vorherige Aufnahme in die DPO oder vergleichbare Vorschriften für alle im Schwimmen tätigen Verbände
2. verpflichtende Aufnahme in die Vereinbarung mit der KMK

14. Ausführungsbestimmungen:

Nach Möglichkeit soll die Puppe oder Person in der Mitte des Beckens abgelegt werden, so dass das Antauchen mit Untertauchen der Trennleinen erfolgt.

Die vorgegebenen Unterrichtseinheiten in Theorie und Praxis sind zwingend einzuhalten. Das alleinige Ablegen der kombinierten Übung (oder von Teilen des Programms) erfüllt nicht die Anforderungen an die Präventions- und Rettungsfähigkeit.

Bei der Durchführung der praktischen Übungs- und Ausbildungsteile ist auf die übungsspezifischen Sicherheitsaspekte Wert zu legen.

Die Ausbildung ist anhand von Fallbeispielen praxisorientiert zu gestalten. Der aktuelle Bezug ist immer herzustellen.

3

Weiterführende Literatur

- BROOKES, J.; BUNDAY, J. (2001): Schwimm-Schule. Mühlheim a. d. Ruhr
- BUCHER, W. (2010): 1001 Spiel- und Übungsformen im Schwimmen. Schorndorf
- BURG, W. (1978): Schwimmen lernen im Lehrschwimmbecken. Erlernen der vier Schwimmarten im Klassenverband. In der Reihe: Auxilia Didactica. Hrsg.: Dr. R. Fröhlingdorf. Limburg
- GILDENHARD, N. (1998): Vielseitiges Anfängerschwimmen in Schule und Verein. Schorndorf. Bd. 113
- GRAUMANN, D.; MATZ, W.; PFLESSER, W. (1974): Lehrreihen im Schwimmen. Wassergewöhnung –Wasservertrautheit – Wassergewandtheit. In: Turnen und Sport; Fachzeitschrift für Gymnastik, Turnen, Spiel und Sport 1974/75. Celle
- GRAUMANN, D.; LOHMANN, H.; PFLESSER, W. (2009): Schwimmen in Schule und Verein. Celle
- GRAUMANN, D.; PFLESSER, W. (1994): Zielgerichtete Wassergewöhnung. Celle (2. Aufl.)
- HAHMANN, H.; SCHNEIDER, F. (1997): Schwimmenlernen. Differenzierte Übungs- und Spielformen. Schriftenreihe zur Praxis der Leibeserziehung und des Sports, Bd. 161. Schorndorf
- HEINRICH, W. (1995): Spielerische Wassergewöhnung im Anfänger-Schwimmunterricht. Bedeutung, Wirkung und Durchführung der Wassergewöhnung, dargestellt in einer Unterrichtseinheit für die schulische Praxis. In der Reihe: Schriftenreihe zur Praxis der Leibeserziehung und des Sports, Bd. 38. Schorndorf (6. unveränderte Aufl.)
- HERING, W.; MEYERHOLZ, B. (1986): Kinderlieder zum Einsteigen und Abfahren 1. Bonn – Bad Godesberg
- HERING, W.; MEYERHOLZ, B. (1994): Kinderlieder zum Einsteigen und Abfahren 2. Über 60 Kinderlieder mit Noten, Texten, Gitarrenbegleitung und Spielanregungen. Bonn
- JOERES, U.; WEICHERT, W. (1984): Schwimmen, Bewegen und Spielen im Wasser. Hamburg
- KRÜGER, R. (1978): Vom Seestern zum Seepferdchen. Anregungen zum Schwimmenlernen für kleine Kinder und deren Helfer. Bochum (unveröff. masch. Manuskript)
- LEWIN, G. (1981): Schwimmen mit kleinen Leuten. Berlin (Ost) 1981 (5. Aufl.)
- MIELKE, W. (1976): Schwimmen lernen erproben und üben. In der Reihe: Schriftenreihe zur Praxis der Leibeserziehung und des Sports, Bd. 3. Schorndorf (6. unveränderte Aufl.)
- RÜTER, H. (1999): Wasserspaß im Lehrschwimmbecken. In: Sportpädagogik 5/99. Zeitschrift für Sport, Spiel und Bewegungserziehung. Themenheft: Schwimmen. 23. Jg.; Seelze S. 26 – 30
- UNGER, P. (1999): Sein Gleichgewicht suchen, Orientierung sichern. In: Sportpädagogik 5/99. Zeitschrift für Sport, Spiel und Bewegungserziehung. Themenheft: Schwimmen. 23. Jg.; S. 46 – 49
- WILKE, K. (Hrsg.) (1988): Schwimmen, Wasserspringen, Wasserball, Kunstschwimmen. Hamburg
- WILKE, K. (1990): Anfängerschwimmen. Hamburg
CD „Baderegeln „Bezug exklusiv DLRG-Verlag und Vertriebsgesellschaft. Im Niedernfeld 2, 31542 Bad Nenndorf

4

Index (Stichwortverzeichnis)

- Ablenkung 11
 - Abschleppen 12
 - Alarmierung 12
 - Alarmknöpfe 12
 - Alltagsgegenstände 74
 - Anfangsschwimmart 46
 - An-Land-Bringen 12, 18
 - Anweisungen 10, 21
 - Anzahl der zu betreuenden Kinder 14
 - Aspiration 13
 - Atmen im Wasser 41
 - Löcherpusten 41
 - Korkenpusten 41
 - Tischtennisballhüpfen 41
 - Tischtennisballreifentor 41
 - Motorbootfahren 41
 - Beckenrandatmung 41
 - Anschreien 41
 - Atemfrequenz 29
 - Atemtechnik 41
 - Aufforderungscharakter 10
 - Aufsicht 18
 - Aufsichtsperson 10
 - Aufsichtspflicht 9
 - Auftrieb 15
 - Auftrieb erfahren 34
 - Gerätetest 35
 - Liegestützatmung 35
 - Nackentstütze 36
 - Partnertransport 36
 - Schwebekreis 36
 - Qualle 36
 - Beckenbodensitz 36
 - Bauchlageschwebe 36
 - Aufgabenstellungen 29
 - Auftriebskörper 15
 - Auskühlen 29
 - Ausrutschen 13

 - Badaufsichten 12, 23
 - Badekappen 21
 - Baden 16
 - Baderegeln 9, 21
 - Badestellen 23
 - Badpersonal 20
 - Bagatellverletzungen 12
 - Basisfähigkeiten 10
 - Basiskompetenzen 10
 - Bauchgurt 15
 - Beaufsichtigung 10 f.
 - Beckenrand 10, 14, 18
 - Beeinträchtigung 20, 22

 - Begleitpersonen 18
 - Begrüßungsspruch 82
 - Behinderungen 26
 - Besondere Kinder 26
 - Besonderheiten 9, 20
 - Betreuung 27
 - Betreuungsverhältnis 26
 - Bewegungsaufgaben 15
 - Bewegungserlebnisse 26
 - Bewegungskorrektur 51
 - Blickfeld 11
 - Brustkorb 33
 - Brustschwimmen 56
 - Armbewegung 56
 - Beinbewegung 56
 - Atmung 56
 - Bildreihe Brustschwimmen 57
 - Koordination 56
 - Vorteile 48
 - Nachteile 48
 - Übungen zur Beinbewegung 56
 - Landbeinschlag 56
 - Treppenstützbeinschlag 56
 - Hilfsmittelbeinschlag 56
 - Beinschlag in Rückenlage 56
 - Fußschwimmen 56
 - Haifisch 56
 - Balanceakt 56
 - Schute 56
 - Robbe 58
 - Fersenschwimmen 58
 - Übungen zur Armbewegung 58
 - Gehbrustbewegung 58
 - Hilfsmittelarmarbeit 58
 - Bananeschwimmen 58
 - Turboschwimmen 58
 - Vortriebsvariationen 58
 - Hilfsmittelschwimmen 58
 - Leisetreter 58
 - Heiligenscheinschwimmen 58
 - Mit Köpfchen 58
- Chlorung 17

 - Deckenbeleuchtung 21
 - Desinfektionsmittel 10
 - Delfinschwimmen 64
 - Bewegungsbeschreibung 65
 - Übungen 64
 - Delfinspringen 64
 - Schwimmbrettdelfinbeinschlag 64
 - Unterwasserdelfin 64
 - DLRG 20, 21
 - Druckausgleich 17, 22
 - Druckschmerz 22
 - Duschen 12, 30
 - Duschräume 10
 - Dynamischer Auftrieb 37
 - Partnerboot 37
 - Eisenbahn 37
 - Schubkarre 37
 - Stabgespann 37, 42
 - Einsatzleitstelle 12
 - Einverständniserklärung 18
 - Einzelförderung 26
 - Eltern 14
 - Elternbrief 94
 - Entwicklungsstand 21
 - Epilepsien 13
 - Erfahrungen 8
 - Erfahrungsschatz 20
 - Erfolgserebnis 29
 - Erkrankungen 27
 - Erste Hilfe 12
 - Erste-Hilfe-Ausbildung 18
 - Ertrinken 13 f.
 - Ertrinkungstod 25
 - Ertrinkungsunfall 10, 12, 13, 15, 18, 24
 - Erzieherin 18, 20
 - Eustachische Röhre 22

 - Feuerwehr 12

 - Garantenpflicht 20
 - Gefahren 13
 - Gesang 83 f.
 - Gesundheitliche Eignung 21, 94
 - Gewöhnungseffekt 17
 - Gleichzugsschwimmart 8
 - Gleiten in Bauchlage 42
 - Hineingleiten 42
 - Schwebesprünge 42
 - Partnerboot 34, 42
 - Stabgespann 37, 42
 - Schubkarre 27, 43
 - Baumstammflößen 43
 - Schwimmbrettgleiten 43
 - Wettgleiten 43
 - Delfinspringen 43
 - Beckenbodensstütz 43
 - Kontrastgleiten 44
 - Synchronschwaben 44
 - Gleiten in Rückenlage 44
 - Nackentstütze 36, 44
 - Schwebekreis 36, 45
 - Partnerboot 34, 42, 45
 - Liegestützatmung 34, 45
 - Stabgespann 37, 42, 45
 - Beckenbodensstütz 43, 45
 - Schubkarre in Rückenlage 45
 - Baumstammflößen 43, 45
 - Schwimmbrettgleiten 45
 - Seestern 45
 - Hineingleiten 42, 45
 - Schwebesprünge 42, 45
 - Gruppengröße 13 f., 21
 - Hallenbadgeruch 17
 - Handlungsfähigkeit 46
 - Handlungssicherheit 18
 - Herzfehler 13
 - Hilfsmaßnahmen 10
 - Hilfsmittel 15

 - Informationsblatt 9
 - Innere Ursache 13

 - Kinderferienreisen 23
 - Kinderschwimmbecken 11
 - Kindertageseinrichtung 20
 - Kindertagesstätte 11
 - Kleidung 14
 - Kompetenzen 9, 10, 25
 - Koordinationsvermögen 8
 - Kopiervorlagen 86 f.
 - Körpergröße 13
 - Körperproportionen 13
 - Körperreinigung 10
 - Kraulschwimmen 47
 - Armbewegung 52
 - Atmung 52
 - Bildreihe Kraulschwimmen 53
 - Beinbewegung 52
 - Körperlage 49, 52, 59
 - Nachteile 47
 - Vorteile 47
 - Übungen zur Beinbewegung 52
 - Standkralbeinschlag 52
 - Liegestützatmung 34, 45, 52
 - Partnerboot 34, 42, 52
 - Eisenbahn 37, 52
 - Stabgespann 37, 42, 45, 52
 - Beckenbodensstütz 43, 45, 52
 - Flossenkralbeinschlag 54
 - Kontrastkralbeinschlag 54

Standbeinschlag 54
 „Steifes Bein“ 54
 Seitenkraulbeinschlag 54
 Haifisch 54
 Abtriebbeinschlag 54
 Dampfer 54
 Schute 54
 Tempowechsel 54
 Sparsamer Beinschlag 54
 Einbein-Beinschlag 54
 Brettpartnerschaft 54
 Synchronschwimmen 54
 Arme im Wechsel bewegen 55
 Gehkraularmbewegung 55
 Armhilfe 55
 Einarmschwimmen 55
 Brettschwimmen 55
 Abschlagschwimmen 55
 Mehrfachabschlagschwimmen 55
 Achselhöhlenschwimmen 55
 Spinnenkraul 55
 Scheibenwischer 55
 Mississippischwimmen 55
 Arme und Beine gleichzeitig 55
 Wasserballkraul 55
 Atmungskraul 55
 Turboschwimmen 55
 Vortriebsvariationen 55
 Schraubenschwimmen 55
 Hilfsmittelschwimmen 55
 Kreisauflistung 82
 Krippenkinder 18

 Laufen 13
 Laufverbot 10
 Lebensrettende Sofortmaßnahmen 18, 20
 Lehrschwimmbecken 20
 Lernerfolg 51
 Lernprozess 15
 Lichtreflexionen 18
 Lichtverhältnisse 13
 Lidhämatom 17
 Lidschlussreflex 37
 Lieder 83 f.
 Literatur 98 f.

 Massagedüsen 14

 Nachweis 18
 Namensliste 10, 12
 Nasses Ertrinken 24
 Neugierde 17
 Nichtschwimmerbecken 8, 10
 Nichtschwimmerbereich 23
 Notarzt 12

 Oberkörper 15
 Öffentliche Badeplätze 23
 Ohrtrumpete 22
 Organisationsformen 21
 Orientierung 10

 Pirat 92
 Prävention 9
 Präventionsfähigkeit 18
 Präventions- und Rettungsfähigkeit 96 f.

 Qualifikation 21
 Qualifikationsbedarf 21

 Rahmenbedingungen 9, 20
 Regeln 20
 Reime 83
 Restrisiko 11
 Retten und Wiederbeleben 10, 18
 Retter 12
 Rettung 10, 18
 Rettungsfähig 18-19, 22, 26
 Rettungskräfte 12
 Rettungsmaßnahmen 12
 Rettungsmittel 24
 Rettungsschwimmabzeichen 21, 23
 Rettungsschwimmschein 18, 20
 Rettungsstange 24
 Rettungswagen 12
 Rituale 83
 Rückenschwimmen 59
 Armbewegung 59
 Beinbewegung 59
 Bildreihe Rückenschwimmen 60
 Vorteile 47
 Nachteile 47
 Armbewegung 59
 Eintauchen 59
 Wasserfassen 59
 Zugphase 59
 Abdruckphase 59
 Herausnehmen 59
 Überwasserbewegung 59
 Beinbewegung 59
 Körperlage 49, 52, 59
 Atmung 59
 Koordination 59
 Übungen zum Beinschlag
 Liegestützrückenbeinschlag 59
 Nackentstütze 59
 Stabgespann 61
 Schwebekreis 61
 Partnerboot 61
 Brettkraulbeinschlag 61
 Brettwechsel 61
 Kontrastkraulbeinschlag 61
 Standbeinschlag 61
 „Steifes Bein“ 61
 Haifisch 61
 Dampfer 61
 Schute 61
 Tempowechsel 61
 Sparsamer Beinschlag 61
 Einbein-Beinschlag 61
 Übungen zur Armbewegung 62
 Balanceakt 62
 Rückwärtskraularmbewegung im Gehen 62
 Windmühle 62

 Einarmschwimmen 62
 Doppelzugschwimmen 63
 Abschlagschwimmen 63
 Mehrfachabschlagschwimmen 63
 Schulterzeigen 63
 Arme und Beine arbeiten zusammen 63
 Turboschwimmen 63
 Vortriebsvarianten 63
 Hilfsmittelschwimmen 63
 Schraubenschwimmen 63
 Leisetreter 63
 Schwammtransport 63
 Rundgang 10

 Sammelplätze 10, 21
 Sanitätskräfte 12
 Sanktionen 21
 Sauerstoffbedarf 29
 Schlingpflanzen 23
 Schränke 14
 Schweben 26
 Schwimm- und Badeunfälle 11
 Schwimmabzeichen 17
 Schwimmaufsicht 18
 Schwimmbad 9, 13, 15
 Schwimmbadbesuch 9
 Schwimmbäder 15
 Schwimmbecken 13, 18
 Schwimmbewegungen 46
 Schwimmbretter 15, 16
 Schwimmbrille 16, 17, 37
 Schwimmflügel 15
 Schwimmfähigkeitstest 87
 Schwimmgeräte 15
 Schwimmhilfen 11, 13, 15
 Schwimmhilfen und -geräte 49
 Aktive Schwimmhilfen 49
 Passive Schwimmhilfen 49
 Vorteile 49
 Nachteile 50
 Schwimmkissen 15
 Schwimmnudeln 15, 16
 Schwimmnudel als Spiel- und Übungsgerät 72
 Schwimmringe 15
 Schwimmunfall 9, 13
 Seepferdchen 87, 91
 Selbstständigkeit 8
 Selbstvertrauen 8
 Sicherheitsmaßnahmen 9
 Sicherheitsregeln 11
 Signale 21
 Spaßbäder 8
 Spiele 9
 Spielen und Üben im Wasser 66
 Aufwärmen mit verschiedenen Geräten 66
 Würfelschwimmen 66
 Eimer füllen 66
 Schwimmbrett schwimmen 66
 Klammerraub 66
 Küchenfee 67
 Schatzraub 67

 Pullbuoyjagd 67
 Pullbuoytreiben 67
 Tauchringstorchstand 67
 Schwimmreifentauchen 67
 Fangspiele 67
 Normalfangen 67
 Hindernisfangen 67
 Kopfwehtick 67
 Torbogentick 67
 Weißer Hai 67
 Delfinfangen 67
 Seeschlange 68
 Tag und Nacht 68
 Fischer, Fischer, wie tief ist das Wasser? 68
 Marco Polo 68
 Jägertick 68
 Tintenfischtick 68
 Staffeln 68
 Nikolausstaffel 68
 Schwimmbrettstaffel 68
 Tauchringstaffel 68
 Transportstaffel 68
 Tauchspiele 69
 Schatztauchen 69
 Kronentauchen 69
 Tauchglocke 69
 Schwimmreifentauchen 69
 Ballspiele 69
 Eimerwasserball 69
 Mattenwasserball 69
 Zerrkreis 69
 Volleyball 70
 Ballstaffel 70
 Spiele ohne SiegerInnen 70
 Baumstammflößen 70
 Wasserwirbel 70
 Wasserschlange 70
 Schieber 70
 Wettkämpfe 71
 Schweben in Bauchlage 82
 Schweben in Rückenlage 82
 Schwimmmattenwechsel 71
 Tauziehen 71
 Mattenrennen 71
 Hinkelauf 71
 Ausdauer spielerisch verbessern 71
 Häuserbau 71
 Brettersistyphos 71
 Schatztauchen 72
 Gerätesammeln 72
 Schwimmnudel als Spiel- und Übungsgerät 72
 Beckenerkundung 73
 Stabtauchen 73
 Stabsprung 73
 Seepferdchen 73
 Querritt 73
 Entspannungsliege 73
 Gleichgewichtsakt 73
 Nudelboot 73
 Nudelreck 73
 Weitsprung 73
 Techniknudel 73

- Nudelpartnerbeinschlag 73
- Singspiele 82
- Spielen mit Alltagsgegenständen 74
- Übungsbeispiele zur Schwimmtechnik mit Korken 74
- Korkentreiben 74
- Korkeneinsammeln 74
- Korkenpyramide 74
- Korkenbilder 74
- Korkenstaffel 74
- Korkensprung 74
- Korkenschäfer 74
- Korkenschnipsen 74
- Korkenblasen 75
- Korkenübergabe 75
- Korkenpassen 75
- Korkenfangen 75
- Schwarzes Loch 75
- Aufräumen 75
- Stille Post 75
- Schergewicht 75
- Spielgeräte 14
- Springen 77
 - Hüpfkarussell 77
 - Standspringen 77
 - Treppenspringen 78
 - Weitsprung 78
 - Sitzsprung 78
 - Hocksprung 78
 - Standsprung 79
 - Steppblocksprung 79
 - Partnersprung 79
 - Aufgabensprung 79
 - Rückwärtssprung 79
 - Schrittsprung 80
 - Drehsprung 80
 - Hocksprung 80
 - Grätschsprung 80
 - Clownsprung 80
 - Synchrone Sprung 80
 - Gruppensprung 80
 - Hineingleiten 80
 - Tauchgleiten 80
 - Stabtauchen 80
 - Sperrentauchen 80
 - Leinentauchen 80
 - Überspringen 80
 - Delfinspringen 80
 - Delfinfangen 80
 - Hockstartsprung 80
 - Gleitsprung 80
- Sprudeldüsen 14
- Stabilisierung 15
- Standort 14, 21
- Sturzunfälle 13

- Tauchaktivitäten 17
- Tauchen 12, 16
- Taucherbrille 37
- Tauchübungen 39
 - Treppenkinder 39
 - Fingerzählen 39
 - Hineingleiten 39
 - Tauchgleiten 39
- Leinentauchen 39
- Reifentauchen 39
- Wasserrolle 40
- Überspringen 40
- Delfinspringen 40
- Delfinfangen 40
- Slalomtunneltauchen 40
- Slalomtauchen 40
- Ringtauchen 40
- Ringreiten 40
- Ringwerfen 40
- Teilnahme 27
- Temperament 10
- Tieftauchen 22
- Tod 24, 25
- Toiletten 10
- Toilettenbesuch 21
- Treffpunkt 12
- Trockenes Ertrinken 24
- Trommelfell 22

- Überforderung 27
- Überlebenskampf 24
- Übungsbeispiele zum Duschen 30
 - Duschbad 30
 - Wasserfangen 30
 - Wannenbad 30
 - Wechselbad 30
 - Regenmacher 30
 - Wasserfall 30
 - Regentag 30
 - Wasservorhang 30
 - Schwammdusche 30
 - Becherdusche 30
 - Wasserklatschen 30
 - Schaumschläger 30
 - Spritzschlacht 31
 - Schiffsuntergang 31
- Übungsformen 9
- Umkleieräume 10, 12, 14, 21
- Unaufmerksamkeiten 11
- Unfall 12
- Unfallgefahren 11
- Unfallquote 20
- Unfallverhütungsvorschriften 11
- Unfallversicherung 21
- Unterströmung 23
- Unterstützungsmöglichkeiten 20
- Untertauchen 37, 82
 - Wannenbad 37
 - Beckenrandstand 37
 - Beckenrunde 37
 - Tauchkreis 37
 - Kniestand 38
 - Taucher 38
 - Stabhangeln 38
 - Reifentauchen 38
 - Flummi 38
 - Balltauchen 38
 - Tauchtick 38
- Unterwasserwelt 17

- Verdunstungskälte 29
- Verhalten 10
- Verhaltensmaßnahmen 21

- Vermittlung von Schwimmmarten 51
- Verschmutzungsgrad 10
- Versicherungsschutz 27
- Vorschriften 27
- Vortrieb 15
- Vortriebsversuche 15

- Wanderfahrten 23
- Wärmebänke 10
- Wasserdruck erfahren 34
 - Walfisch 34
 - Liegestützatmung 34
 - Schweben 34
 - Kreisel 34
 - Schubkarre 34
 - Partnerboot 34, 42
- Wassergewöhnung 16, 17
- Wassergewöhnung Stufe I 88
- Wassergewöhnung Stufe II 89
- Wassergewöhnung Stufe III 90
- Wasserklatschen 82
- Wasserlage 15, 16
- Wasserqualität 10
- Wasserspielzeuge 13
- Wasserstand 14
- Wassertemperatur 26, 29
- Wassertiefe 11, 13, 14
- Wasservertrautheit
- Seepferdchen 91
- Wasservertrautheit Pirat 92
- Wasservertrautheit Seehund
- Trixie 93
- Wasserwiderstand erfahren 31
 - Wasserschlange 31
 - Schiffsverkehr 31
 - Großer Preis von Kiel 32
 - Autowäsche 32
 - Wasserraupe 32
 - Slalomgehen 32
 - Warmlaufen 32
 - Weißer Hai 32
 - Staffelgehen 32
 - Zahlengruppen 32
 - Schattengehen 32
 - Schattentheater 32
 - Squaredance 32
 - Zweierwettlauf 32
 - Slalomlauf 33
 - Skihüpfen 33
 - Flieger 33
 - Wellenmacher 33
 - Wasserwirbel 33
 - Wasservolleyball 33
 - Ausweichen 33
 - Kopfwertick 33
 - Torbogentick 33
- Wasserwiderstand 29
- Wattwanderungen 27
- Wiederbeleben 12
- Wiederbelebung 18

- Zählkontrolle 10, 12
- Zuspruch 29

IMPRESSUM

Herausgeber:

Unfallkasse Nord, Spohrstraße 2, 22083 Hamburg

Autoren:

Dr. Dr. Roland Baartz,
Universität Hamburg, Fachbereich Sportwissenschaft
Dipl.-Ing. Rüdiger Remus,
Aufsichtsperson, Unfallkasse Nord
Dr. Harald Rehn, DLRG Ausbildung

Redaktion:

Sigrid Jacob,
Unfallkasse Nord
Telefon: 0 40 / 27 153 213
E-Mail: sigrid.jacob@uk-nord.de

Gestaltung und Gesamtherstellung:

SoPunkt Agentur GmbH, Hamburg

© Unfallkasse Nord, Hamburg

Nachdruck und Kopien, auch auszugsweise, nur nach
vorheriger Genehmigung, ausgenommen sind die
Kopiervorlagen

3. überarbeitete Auflage, Hamburg 2013

Unfallkasse Nord

Standort Kiel

Seekoppelweg 5a
24113 Kiel
Telefon 04 31 / 64 07-0
Fax 04 31 / 64 07-450

Standort Hamburg

Spohrstraße 2
22083 Hamburg
Telefon 0 40 / 27153-0
Fax 0 40 / 27153-1000

ukn@uk-nord.de
www.uk-nord.de