



Baden-Württemberg
MINISTERIUM FÜR KULTUS, JUGEND UND SPORT



Badischer Schwimm-Verband e.V.
Schwimmverband Württemberg e.V.

DLRG

Landesverband Württemberg e.V.
Landesverband Baden e.V.

Schwimm Fidel.

... ab ins Wasser



AB INS WASSER

Handreichung
für Eltern und Großeltern

IMPRESSUM

Autoren: Ursula Wendel, Cornelia Glatz, Tanja Lohfink, Britta Hetzel, Daniel Herrmann

Badischer Schwimm-Verband e.V.
Tiergartenstraße 13/2
69121 Heidelberg
Tel: 06221 65760-0 (Fax:-29)
eMail: info@bsvonline.de

Schwimmverband Württemberg e.V.
Fritz-Walter-Weg 19 / SpOrt Stuttgart
70372 Stuttgart
Tel: 0711 28077-400
eMail: info@svw-online.de

DLRG Landesverband Baden e. V.
Werftstr. 8a
76189 Karlsruhe
Tel: 0721 91100-10 (Fax:-70)
eMail: info@baden.dlrg.de

DLRG Landesverband Württemberg e.V.
Mühlhäuser Str. 305
70378 Stuttgart
Tel: 0711 953950-0 (Fax:-95)
eMail: info@wuerttemberg.dlrg.de

Fotos: laut Bildnachweis

Titel: SchwimmFidel – Ab ins Wasser – Handreichung für Eltern und Großeltern

1. Auflage 2022

Verlag: ARGE Schwimmprojekt Baden-Württemberg

© by ARGE Schwimmprojekt Baden-Württemberg

Copyright: Alle Rechte verbleiben bei ARGE Schwimmprojekt Baden-Württemberg. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung vom ARGE Schwimmprojekt Baden-Württemberg.

Die Ratschläge in diesem Buch sind von den Autoren sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung von ARGE Schwimmprojekt Baden-Württemberg für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Rechteinhaber, die nicht ermittelt werden konnten, wenden sich bitte an ARGE Schwimmprojekt Baden-Württemberg.

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|-----------|
| Vorwort | 5 |
| Das heimische Wasserbecken | 6 |
| 1. Der Zahnbürsten-Move | 6 |
| a) Der Zahnbürstenregen | 6 |
| b) Der Wasserfall | 6 |
| c) Die Entenwaschanlage | 6 |
| d) Der Zahnputzbecherblues | 7 |
| e) Der Zahnputzbecher-Orkan | 7 |
| 2. Das Waschbeckenmonster – Kleine Wasserpfütze = Riesen Spaß! | 8 |
| a) U-Boot | 8 |
| b) Angeln | 8 |
| c) Wasser-Karaoke | 8 |
| d) Kräfteressen | 8 |
| 3. Die freche Wasserschlange – Regenspiele unter der Dusche | 9 |
| a) Der wildgewordene Duschkopf | 9 |
| b) Der Schmetterlings-Regentanz | 10 |
| 4. Von U-Booten, sprudelnden Quellen und überraschenden Geysiren | 10 |
| a) Quellen und Geysire | 11 |
| b) Geysire mit Überraschung | 11 |
| c) Tanz der Bälle | 11 |
| d) U-Boot | 11 |
| e) Der Regenschauer | 12 |
| 5. Quallen und Sterne | 12 |
| a) Der Seestern | 12 |
| b) Die Qualle | 12 |
| Sommer, Sonne, Garten-/Balkonabenteuer – Regen, Nebel, Regenspiele | 13 |
| 1. Regentanz und Pfützenwal – ganz ohne Regenschirm und Mütze | 14 |
| a) Der Regentanz: | 14 |
| b) Der Pfützenwal | 14 |
| 2. Blumengießen für Profis | 15 |
| 3. Plantschbeckenstrudel und Blubberkrokodil | 15 |
| a) Plantschbeckenstrudel | 15 |
| b) Das Blubberkrokodil | 16 |

INHALTSVERZEICHNIS

| | |
|---|-----------|
| 4. Wassereperimente und das „Archimedisches Prinzip“ | 16 |
| a) Widerstände erfüllen | 16 |
| b) Das Kräfteremessen | 17 |
| c) Experiment zum Auftrieb im Wasser | 17 |
| Abenteuer „Schwimmbad“ | 18 |
| 1. Die Eisenbahn | 19 |
| 2. Die Treppenkrokodile | 19 |
| a) Blubberkrokodile auf der Treppe | 19 |
| b) Treppenkrokodile auf Tauchkurs | 20 |
| c) Raketenkrokodile | 20 |
| 3. Treppentauchen | 20 |
| a) Treppentauchen mit Gegenständen | 20 |
| b) Treppentauchen und Käsefüße | 21 |
| 4. Blubberpost – von geheimen Botschaften bis Körperteile erraten | 21 |
| a) Die Blubberpost | 21 |
| b) Der blubbernde Händler | 21 |
| 5. Das Robbenschwimmen | 22 |
| 6. Elefantenreiten und Waltauchen: | 22 |
| Ob See, ob Meer, Hauptsache WASSER! | 23 |
| 1. Wasserburg und Schatzsuche: | 23 |
| a) Schatzsuche in der Wasserburg | 23 |
| b) Wasserfontänen selbst gemacht | 23 |
| c) Tanz der Steine | 24 |
| 2. Schätze aus dem Meer/See: | 24 |
| a) Schatzsuche mit Flaschenpost | 24 |
| b) Schatzeremonie | 24 |
| 3. Das freche Seegras | 25 |
| 4. Die Schiffsreise mit Hindernissen | 25 |
| Zusatzinfos für Wissbegierige | 26 |
| Archimedische Prinzip | 26 |
| Hinweise zu den Spielen | 27 |
| Quellen | 27 |

Vorwort

Sommer, Sonne, Urlaub, ohne Wasser?

Für die Meisten ist das schwer vorstellbar. Für eine unbeschwertere Freizeit am, im, auf und unter dem Wasser ist sicheres Schwimmen können Voraussetzung – für alle! Das beginnt mit der Wassergewöhnung. Bereits im Alltag kann – nein, sollte – klein und einfach begonnen werden: Mit Wasser spielen, im Gesicht spüren, spritzen, blubbern... Sich mit dem Wasser auseinandersetzen – es bieten sich viele Gelegenheiten. In dieser Handreichung bekommen Sie viele Tipps, wie ihr Kind spielerisch mit Wasser – im wahrsten Sinne – vom Badezimmer bis zum Wasserspielplatz in Berührung kommt.

Stellen Sie sich den Schwimmlernprozess als Haus vor. Die Wassergewöhnung ist das Fundament – im Sinne eines angstfreien spaßbetonten Umgangs mit dem Medium, in dem so nicht zuletzt Gefahren genauso wie der eigene Könnenstand von Beginn an richtig eingeschätzt werden können. Nur auf einem tragfähigen Fundament ist es möglich, Stockwerk um Stockwerk weiterzubauen.



Das heimische Wasserbecken

Im Badezimmer bieten sich viele Gelegenheiten, bei denen sich die Kinder mit Wasser vertraut machen können. Gerade hier fällt es besonders zurückhaltenden und eher skeptischen Kindern in Bezug auf Wasser deutlich leichter, ihre ersten Erfahrungen mit dem kühlen Nass zu machen. Wo und Wann immer möglich: geben Sie Ihrem Kind die Zeit und die Gelegenheit, sich mit dem Wasser zu beschäftigen, zu experimentieren und neue Erfahrungen zu sammeln.

1. Der Zahnbürsten-Move

Beim Zahnbürsten-Move dreht sich alles rund um Zahnputzbecher, Zahnbürste und Waschlappen und jede Menge Spaß. Die Eltern machen es vor, die Kinder ahmen nach:

a) Der Zahnbürstenregen

Wir machen die saubere Zahnbürste nass und fahren dann mit dem Daumen so über die Borsten, dass es spritzt. Wer schafft es, sein Gegenüber nass zu machen?



b) Der Wasserfall

Wir füllen Wasser in einen Zahnputzbecher und leeren dann den vollen Becher ins Waschbecken aus. Zuerst beginnen wir dicht beim Waschbecken und wandern dann immer höher, bis wir sogar auf einen kleinen Hocker stehen müssen. Wo spritzt es am meisten und wer bekommt die meisten Wasserspritzer ab? Was passiert, wenn wir die Hände darunter halten? Oder unser Gesicht?

c) Die Entenwaschanlage

Mit einem tropfnassen Waschlappen fahren wir über unser Gesicht, unsere Ohren und unseren Hals. Zum Schluss wringen wir den tropfnassen Waschlappen über unserem Hinterkopf aus, so dass das Wasser von hinten über unseren Kopf und unser Gesicht läuft und von der Nasenspitze ins Waschbecken tropft.



Quelle: Roman Sorkin/Shutterstock.com

d) Der Zahnputzbecherblues

Wir füllen einen Zahnputzbecher mit Wasser. Bei unserem ersten Versuch nehmen wir nur wenig Wasser, so dass der Becher ungefähr ein Drittel gefüllt ist. Mit einem Strohhalm oder einem Stück Schlauch¹ blubbern wir kräftig in das Wasser. Wer kann ein Lied so ins Wasser blubbern, dass die anderen es erraten können? Wenn dies gut gelingt, dann füllen wir mehr Wasser in den Becher, bis er irgendwann ganz gefüllt ist. Es kann auch gemeinsam in einen Becher geblubbert werden. Wer schafft die größten und wer die kleinsten Blubberblasen? Wer kann am längsten blubbern ohne Luft zu holen?

e) Der Zahnputzbecher-Orkan

Wir füllen einen Zahnputzbecher mit Wasser und pusten kräftig von oben hinein, so dass ein tiefes Loch entsteht. Wer schafft es, ein Loch bis zum Boden zu pusten? Alternativ kann auch das Waschbecken mit Wasser gefüllt werden und dann wird gemeinsam hinein gepustet. Wer schafft es, das Loch vom anderen wegzu drängen?

1 Lebensmittelrecht, zum Beispiel von der Logopädie

DAS HEIMISCHE WASSERBECKEN



Quelle: Juwananbarrio/Shutterstock.com

2. Das Waschbeckenmonster – Kleine Wasserpfütze = Riesen Spaß!

a) U-Boot

Wir füllen das Waschbecken mit Wasser und legen nichtschwimmfähige Gegenstände hinein. Dann legen wir unser Gesicht ins Wasser und versuchen diese Gegenstände im Wasser anzuschauen. Wer schafft es, seine Augen unter Wasser zu öffnen und die Gegenstände zu erraten?

b) Angeln

Wir legen Gegenstände aufs Wasser im Waschbecken oder in eine Schüssel, die wir mit dem Mund herausholen können. Es eignen sich z.B. Äpfel oder Erdbeeren dafür. Wer kann die meisten Gegenstände mit dem Mund angeln?

c) Wasser-Karaoke

Wir singen oder sprechen in das Wasser. Wer kann erraten, was gesungen oder gesagt wurde?

d) Kräfteressen

Um die Widerstände des Wassers kennenzulernen, bewegen wir unsere Hände in verschiedenen Handstellungen mal langsam, mal schnell, durchs Wasser. Wie fühlt

sich das Wasser mit einer Faust, wie mit gestreckten oder geschlossenen Fingern und wie mit gespreizten Fingern an? Gibt es einen Unterschied, ob wir die Hände senkrecht oder waagrecht durchs Wasser führen und wie, wenn wir die Hände flach dicht unter der Wasseroberfläche bewegen? Was passiert, wenn wir auf das Wasser schlagen, mal mit der Faust und mal mit der flachen Hand? Ändert sich der Widerstand, wenn wir einen Waschlappen bei diesen Experimenten in der Hand halten?

3. Die freche Wasserschlange – Regenspiele unter der Dusche

Achtung: um Unfälle zu vermeiden muss unbedingt auf eine rutschfeste Unterlage geachtet werden und ggf. eine rutschfeste Matte in die Badewanne oder Dusche gelegt werden!

a) Der wildgewordene Duschkopf

Frei nach dem Motto: „Was kann ich alles mit dem Duschkopf machen?“, lassen wir den Wasserstrahl mal über die Füße, die Fußsohlen, die Schienbeine, die Waden, die Oberschenkel, den Bauch und den Po, die Hände und Arme, die Brust, Schulter und Rücken sowie den Hinterkopf und das Gesicht laufen. Wie fühlt sich das Wasser an?



Quelle: Ralf Wunschelmaier

DAS HEIMISCHE WASSERBECKEN



b) Der Schmetterlings-Regentanz

Während das Wasser aus dem Brausekopf über unseren Körper läuft singen oder sprechen wir ein Lied und führen dazu passende Bewegungen aus. Bei „schließ’ ich zu, die Tür“ darf kräftig auf den Boden gestampft oder mit den Händen geklatscht werden, so dass es kräftig spritzt:

*Es regnet ohne Unterlass, es regnet immer zu,
die Schmetterlinge werden nass, die Blümchen gehen zu.
Roter, roter Falter, komm, ach komm zu mir,
aber deinem Bruderlein schließ ich zu die Tür.
(Volkslied)*

4. Von U-Booten, sprudelnden Quellen und überraschenden Geysiren

a) Quellen und Geysire

Wir füllen Wasser in eine Badewanne und wirbeln mit den Händen und Beinen das Wasser auf. Für den Geysir drücken wir mit den Händen kräftig das Wasser dicht unter der Wasseroberfläche zusammen, so dass eine kleine Wasserfontäne entsteht. Wer schafft es, diese so hoch zu spritzen, dass sie das Gesicht trifft?

b) Geysire mit Überraschung

Einen weiteren Geysir lassen wir ausbrechen indem wir verschiedene Gegenstände, die mit Luft gefüllt sind (z.B. kleine Bälle), tief unter Wasser drücken und dann schnell loslassen, so dass die Gegenstände an die Oberfläche treiben und aus dem Wasser springen (je mehr Auftrieb die Gegenstände haben und je tiefer sie ins Wasser gedrückt werden, desto höher springen die Gegenstände)

c) Tanz der Bälle

Wir lassen kleine Bälle auf dem Wasser schwimmen und begießen sie mit einem Becher oder einer Gießkanne mit Wasser. Wer kann die Bälle am längsten tanzen lassen?

d) U-Boot

Wir legen uns wie ein U-Boot kurz vor dem Tauchgang auf den Bauch. Vor uns liegt ein kleiner Ball. Diesen versuchen wir nun so anzupusten, dass er sich auf der Stelle dreht. Dabei müssen wir ganz dicht mit dem Mund ans Wasser, sodass das Kinn und die Lippen das Wasser berühren. Wer schafft es, den Ball von unten zu pusten? Wer schafft es den Ball mit der Nase zu pusten? Wer schafft es mit Augen oder Kopf im Wasser zu pusten?



Quelle: Anna Om/Shutterstock.com

DAS HEIMISCHE WASSERBECKEN

e) Der Regenschauer

Wir füllen ein Nudelsieb mit Wasser und versuchen dieses blitzschnell über unseren Kopf zu halten, sodass das Wasser über uns wie ein Regenschauer läuft. Wer hat den längsten Regen? Tipp: Wer kein Nudelsieb zur Hand hat, nimmt einen Eimer.



Quelle: Ralf Wunscheimer

5. Quallen und Sterne

a) Der Seestern

Wir füllen eine Badewanne mit Wasser und legen uns rücklings in die Badewanne. Den Hinterkopf legen wir bis zu den Ohren, sowie die Arme, Hände, Beine und Füße ins Wasser. Den Bauch strecken wir Richtung Decke. Wer schafft es, auf dem Wasser zu schweben? Tipp: sobald wirklich alles vom Körper im Wasser liegt und nur noch das Gesicht herausschaut, ist der menschliche Körper leichter als Wasser und kann so auf dem Wasser schwimmen (Archimedisches Prinzip)

b) Die Qualle

Wer schafft es, sich bäuchlings auf das Wasser zu legen und auf dem Wasser zu schweben? Auch hier müssen wir alles von unserem Körper ins Wasser legen: das Gesicht bis zu den Ohren, die Schultern, Arme, Hände, Beine und Füße. Nur so verdrängen wir genug Wasser, damit der Körper vom Wasser getragen wird.



Quelle: Alena Grivenyuk / Shutterstock.com

Sommer, Sonne, Garten-/Balkon- abenteuer – Regen, Nebel, Regenspiele

Wenn die Sonne lacht, dann hält nichts und niemanden drinnen. Also raus ins Freie und ab in die nächste Wasserpfütze! Aber auch bei Regenwetter gibt es viel zu Entdecken. In diesem Kapitel findet sich für jede Wetterlage eine Spielidee, die Wasser erlebbar für Kinder macht. Und ganz nebenbei bemerkt: Auch Eltern kommen auf Ihre Kosten und dürfen sich gerne noch einmal wie ein Kind fühlen und kräftig mitmachen. Wenn Mama oder Papa wie wild durch eine Pfütze stampfen und sie hinterher von oben bis unten mit Matsch gesprenkelt sind. Das wird keiner so schnell wieder vergessen und für den nächsten Sonntagstee ist für Gesprächsstoff gesorgt. Je mehr die Erwachsenen aktiv an den Spielen mitmachen, umso mehr werden die Kinder mitmachen und können so tolle Erfahrungen sammeln, die die Grundlagen für das Schwimmen lernen bilden.



SOMMER, SONNE, ... – REGEN, NEBEL, ...

1. Regentanz und Pfützenwal – ganz ohne Regenschirm und Mütze

a) Der Regentanz:

Wie wäre es mit einem Spaziergang im Regen? Aber bitte ohne Regenschirm und Mütze. Nichts ist schöner, als den warmen Regen im Gesicht zu spüren. Wir tanzen gemeinsam mit den Kindern im Regen und drehen uns mit weit ausgebreiteten Armen und zum Himmel gerichtetem Gesicht im Kreis, versuchen die Regentropfen mit dem Mund aufzufangen oder mit den Händen klatschend einzufangen. Dazu ein kleines Lied gefällig? Probieren Sie es aus, es macht einen riesigen Spaß!

*Regen, Regentropfchen,
fall nur auf mein Köpfchen,
fall mir nicht daneben,
dass ich lang soll leben.
(Volkslied)*

b) Der Pfützenwal

Wenn nur noch die Pfützen vom letzten Regenschauer zu sehen sind, wird es Zeit für den Pfützenwal. Der Pfützenwal springt mal mit einem, mal mit beiden Beinen in die Pfütze, je mehr der Schlamm zur Seite spritzt, desto mehr Spaß macht es. Im Sommer stapft der Pfützenwal gerne barfüßig durch den Matsch. Die Sinneseindrücke die hierbei entstehen sind unvergesslich und regen viele Reize im Körper an und fördern so die Wahrnehmung. Für die Skeptiker unter den Kindern, ist ein Ritt auf dem Rücken des Erwachsenen ein wahres Abenteuer. Stapfen und schaukeln Sie dabei wie ein großer behäbiger Elefant, Ihr Kind wird es lieben! Und

mit wenigen Handgriffen ist alles wieder sauber.



Quelle: Tanja Lohfink



Maria Simchen/Shutterstock.com

2. Blumengießen für Profis

Die Sonne scheint und die Blumen haben Durst? Dann nichts wie raus. Wir schnappen uns eine saubere Gießkanne und gießen die Blumen und Pflanzen im Garten und immer wieder auch uns selbst. Dabei wird mit den Füßen begonnen und der Wasserstrahl immer höher am Körper geführt, bis er über Arme, Bauch und Rücken die Schultern, den Hinterkopf und schließlich das Gesicht trifft. Wer mehr Aktion mag, der schnappt eine weitere Gießkanne und jeder versucht den anderen mit der Gießkanne zu gießen.

3. Planschbeckenstrudel und Blubberkrokodil

a) Planschbeckenstrudel

Wir füllen ein Planschbecken soweit mit Wasser, dass unser Kind in Bauchlage den Boden mit den Händen berühren kann. Dann beginnt der Spaß und das Kind zieht sich mit den Händen in Bauchlage am Rand des Planschbeckens entlang. Je schneller es sich mit den Händen über den Boden zieht, desto stärker wird der entstehende Strudel in der Mitte. Ein paar bunte Bälle oder Schwimmtiere tanzen dann lustig in der Mitte auf dem Wasser. Wenn das Kind dann abrupt aufhört sich über den Boden zu ziehen, wird die Strömung das Kind noch ein Stück mitreißen und wenn sich das Kind versucht aufzurichten, wird es die Kraft des Wassers deutlich spüren können.





b) Das Blubberkrokodil

Das Blubberkrokodil legt sich in Bauchlage auf das Wasser und pustet zuerst ein tiefes Loch in das Wasser. Von Mal zu Mal geht es ein Stück tiefer ins Wasser, bis die Lippen im Wasser sind und laute Blubberblasen entstehen. Das Krokodil ist dabei immer in Aktion, es schaut gespannt auf die Bälle im Wasser oder zieht sich mit den Händen durch das Wasser.

4. Wassereperimente und das „Archimedisches Prinzip“

a) Widerstände erfühlen

Wir füllen einen großen Eimer oder ein Planschbecken mit Wasser und bewegen unsere Hände und Arme in unterschiedlicher Position durch das Wasser. Die Hände werden dabei mal als Faust, mal mit gestreckten und geschlossenen Fingern waagrecht und dann senkrecht und mal mit leicht und dann mit weit gespreizten Fingern zunächst waagrecht und dann senkrecht durch das Wasser geführt. Wann bietet das Wasser den größten Widerstand? Wo muss die meiste Kraft eingesetzt werden?

b) Das Kräftemessen

Statt nur die Hände und Arme in unterschiedlichen Positionen durchs Wasser zu führen, benutzen wir beim nächsten Experiment verschiedene Gegenstände, z.B. einen Waschlappen, ein Handtuch, ein Stofftier, diverse Spielgegenstände, Becher, Bälle, Teller usw. und testen auch hier, wann der Widerstand am größten und wann am kleinsten ist. Die Gegenstände werden anschließend in der Reihenfolge ihrer Widerstände hingelegt. Gibt es ein Muster zu erkennen? Sprecht miteinander über eure Ergebnisse und stellt Vermutungen an, warum der eine Gegenstand leichter durch das Wasser zu bewegen geht als ein anderer Gegenstand. Gibt es denn auch einen Unterschied, wenn die Gegenstände anders durch das Wasser geführt werden?

c) Experiment zum Auftrieb im Wasser

In Rückenlage gestreckt auf das Wasser legen (der Hinterkopf muss dabei ebenfalls im Wasser liegen): So wird der Auftrieb gespürt, den der eigene Körper durch die Wasserverdrängung erfährt. Anfangs wird vielleicht noch die Hand eines Elternteils unter dem Rücken gebraucht, damit sich das Kind traut, in Rückenlage auf das Wasser zu legen.





Quelle: Tinja Lotfink

Abenteuer „Schwimmbad“

So, nun wird es Zeit für das Abenteuer „Schwimmbad“! Es entstehen keine gefährlichen Situationen, so lange das Kind ständig unter Aufsicht ist. Machen Sie sich mit den örtlichen Regeln im Vorfeld vertraut, dann strahlen Sie mehr Sicherheit aus und Ihr Kind fühlt sich ebenfalls gut geschützt. Generell können (fast) alle Spiele aus der ersten Handreichung auch im Schwimmbad eingesetzt werden. Die größten Unterschiede sind die vielen Menschen, das größere Wasserbecken und die Geräuschkulisse. Besonders die lautere Umgebung ist für viele kleinere Kinder eine zusätzliche Herausforderung. Wählen Sie daher für Ihren ersten Schwimmbadbesuch einen eher niedrig frequentierten Tag, so kann es sich schneller an die neue Umgebung gewöhnen und fühlt sich sicherer.

Vergessen Sie auch nicht, etwas zu Essen und zu Trinken einzupacken – Wasser macht hungrig und durstig!

Noch ein Wort zum Tauchen: Das Tauchen gehört mit zur Schwimmbildung und nur wer auch tauchen kann, wird ein sicherer Schwimmer werden und sich im Wasser wohl fühlen. Aber: zwingen Sie niemals Ihr Kind zu etwas, wofür es einfach noch nicht bereit ist. Machen Sie Ihrem Kind Tauchangebote und tauchen Sie selbst häufig und mit Freude vor Ihrem Kind und führen Sie selbst die Spiele aus. So motivieren Sie Ihr Kind am besten, es selbst einmal auszuprobieren. Denn zu Ihnen als Eltern haben Ihre Kinder das größte Vertrauen.

1. Die Eisenbahn

Wir stellen uns hintereinander auf und laufen wie eine Eisenbahn hintereinander hier immer weiter ins Wasser. Gestartet wird an der Treppe und dann in Schlangenlinien von einer Stufe zur nächsten immer tiefer ins Wasser hineingegangen. Wenn keine breite Einstiegstreppe vorhanden ist, kann der Zug einfach in Schlangenlinien immer weiter ins Wasser fahren. An den Wendepunkten sind Haltestationen an denen wir die Bewegungsart für die Weiterfahrt wechseln. So beginnen wir mit einfachem Gehen bis zur ersten Haltestelle, dann hüpfen wir mit beiden Beinen wie ein Frosch bis zur zweiten Haltestelle, gehen anschließend rückwärts und dann seitwärts, springen, traben oder galoppieren wie Pferde oder blubbern wie ein Goldfisch beim Laufen ins Wasser oder schaukeln wie große Elefanten behäbig zur nächsten Station. Jede Bewegungsart ist dabei erlaubt, Hauptsache, es macht Spaß!

2. Die Treppenkrokodile

a) Blubberkrokodile auf der Treppe

Wir legen uns bäuchlings auf die breite Einstiegstreppe oder in ein flaches Kleinkinderbecken, sodass wir mit den Armen den Boden berühren können. In dieser Position ziehen wir uns durch das Wasser. Dabei kann kräftig ins Wasser gepustet oder geblubbert werden. Auch ein kleiner Ball kann pustend vor dem Krokodil hergetrieben werden.



ABENTEUER „SCHWIMMBAD“

b) Treppenkrokodile auf Tauchkurs

Mutige Krokodile ziehen sich bäuchlings durch einen Tunnel. Der Tunnel kann z.B. durch einfaches Ausstrecken der Arme oder Beine gebildet werden, unter denen die Krokodile hindurch tauchen. Je dichter die Arme oder Beine dabei über das Wasser gehalten werden, desto tiefer müssen die Krokodile ins Wasser eintauchen um durch den Tunnel hindurch zu kommen. Alternativ kann der Tunnel auch mit einer Schwimmmudel gebildet werden.

c) Raketenkrokodile

Damit die Krokodile wie Raketen durch das Wasser schießen können, stellen sich die Krokodile bauchtief auf eine Stufe ins Wasser, strecken ihre Arme wie einen Pfeil weit nach vorne und drücken sich mit einem Fuß von der Treppe ab, legen dabei schnell ihr Gesicht ins Wasser und lassen sich in dieser pfeilförmigen Position durch das Wasser treiben. Je unerfahrener das Kind ist, umso mehr Hilfe muss

gegeben werden. Bei den ersten Versuchen reicht ein Elternteil dem Kind die Hand und zieht es in dieser Position ein Stück durch das Wasser. Sobald dies gut gelingt, lässt sich das Kind in einem immer größer werdenden Abstand zu uns treiben. Sobald das Kind das Elternteil erreicht, greifen wir seine Hände und ziehen sie noch ein Stückchen durch das Wasser. Zum Abschluss schiebt das Elternteil den Profi unter den Krokodilen wieder in Richtung Treppe.



Quelle: Tanja Lohfink

3. Treppentauchen

a) Treppentauchen mit Gegenständen

Wir legen einen Tauchgegenstand auf die oberste Stufe einer Treppe und lassen den Tauchgegenstand von unserem Kind wieder herausholen. Dann ist die zweite Stufe an der Reihe und auch hier wird der Gegenstand hingelegt und wieder herausgeholt. So geht es von Stufe zu Stufe, bis der Arm nicht mehr lang genug ist, und wir zwangsläufig tauchen müssen, um den Gegenstand zu bergen.

Tipp: dieses Spiel kann auch ohne Tauchgegenstand gespielt werden. Dann wird einfach die Treppenstufe berührt, oder eine im Vorfeld vereinbarte Fliese. Wichtig ist, dass die Augen nicht mit den Händen bedeckt werden, denn fürs Schwimmen brauchen wir beide Hände!



b) Treppentauchen und Käsefüße

Eine – gegebenenfalls mehrere – Person(en) stellt sich/stellen sich im Wechsel in unterschiedlich tiefes Wasser und das Kind muss an den Beinen bis zu den „Käsefüßen“ tauchen und diese kitzeln. Wer kann am tiefsten und wer am längsten tauchen? Wer kann am besten kitzeln und wer schafft dabei noch zu blubbern wie ein Goldfisch?

Foto 22: Junge taucht (Quelle: Tanja Lohfink)

4. Blubberpost – von geheimen Botschaften bis Körperteile erraten

a) Die Blubberpost

Wir stellen uns gegenüber und blubbern abwechselnd Wörter ins Wasser. Wer kann das geblubbert Wort erraten? Statt Wörtern können auch Körperteile, Sprüche, Lieder oder Sätze geblubbert werden. Wer kann alles erraten?

b) Der blubbernde Händler

Beim geheimen Handel stellen wir uns gegenüber auf. Ein Spieler ist der Händler, der mehrere Gegenstände in der Hand hinter seinem Rücken hält. Dann wird gemeinsam getaucht. Der Händler zeigt unter Wasser einen Gegenstand und der Käufer blubbert den Namen des Gegenstandes ins Wasser. Kann der Händler das Wort erraten, dann ist der Handel vollzogen und der Käufer bekommt den Gegenstand. Anschließend ist ein neuer Händler an der Reihe.

5. Das Robbenschwimmen

Wir lehnen uns weit nach hinten aufs Wasser, sodass der Rücken und der Hinterkopf bis zu den Ohren im Wasser liegen. Dann setzen oder legen wir unsere Kinder auf unseren Bauch und laufen zunächst rückwärts in dieser Position durchs Wasser. Sobald wir uns an diese Position gewöhnt haben, schwimmen wir mit unseren Kindern in Rückenlage durch das Wasser und die Kinder reiten auf unserm Bauch wie kleine Robben. Wenn sich die Kinder dabei flach auf unseren Bauch legen, können sie durch die Bewegung den Auftrieb des Wassers deutlich spüren und werden immer wieder ein Stück über unserem Bauch schweben und selbst mit den Beinen beginnen, zu paddeln. Profis können in dieser Position auch gemeinsam auf Tauchstation gehen und ein Stück gemeinsam tauchen.

Hinweis: Das gemeinsame Tauchen kann erst durchgeführt werden, wenn die Kinder erste Taucherfahrungen sammeln konnten.

6. Elefantenreiten und Waltauchen:



Wir nehmen unsere Kinder auf unseren Rücken, beugen uns weit nach vorne und laufen schaukelnd wie große Elefanten durch das Wasser. Mit der Zeit werden wir immer schneller und strecken unsere Arme weit nach vorne, während sich die Kinder an unserer Schulter festhalten. Irgendwann sind wir so schnell und so weit nach vorne gebeugt, dass wir auf dem Wasser schwimmen können. Die Kinder sitzen oder liegen dabei auf unserem Rücken. Wir schwimmen nun wie Wale durch das Becken. Wenn die Kinder auf unserem Rücken liegen, werden sie immer wieder ein Stück über unserem Rücken schweben und selbst mit den Beinen beginnen, zu paddeln. Auch in der Bauchlage können wir gemeinsam wie Wale ein Stück tauchen. Auch hier müssen die Kinder vor dem ersten gemeinsamen Tauchgang ihre ersten Taucherfahrungen bereits gesammelt haben.

Ob See, ob Meer, Hauptsache WASSER!



Quelle: Cornelia Glatz

Packen Sie die Badehose oder den Badeanzug ein und auf geht's an den See oder an den Strand. Auch hier ist es wichtig, dass man sich einen ersten Überblick über die Gegebenheiten und Regeln macht, bevor die Kinder mit dem Spielen loslegen können. Besprechen Sie unbedingt wichtige Regeln im Vorfeld mit Ihren Kindern, so wissen sie genau, worauf sie achten müssen. Verlieren Sie nie Ihr Kind aus den Augen, sondern gehen Sie gemeinsam mit ihm auf Entdeckungsreise und erforschen Sie das kühle Nass in seiner natürlichen Umgebung. Für das Experimentieren suchen Sie sich eine seichte Stelle (weitläufig flacher Einstieg – Nichtschwimmerbereich) und am Strand achten Sie auf mögliche Strömungen. Bei überwachten Gewässern sind in der Regel entsprechende Hinweisschilder und/oder Flaggen zu sehen, die auf Gefahren aufmerksam machen. Erklären Sie diese auch ihrem Kind. Nun aber genug der Worte, jetzt wird geplantscht!

1. Wasserburg und Schatzsuche:

a) Schatzsuche in der Wasserburg

Wir bauen gemeinsam am Wasserrand eine Burg mit Wassergraben. In den Wassergraben verstecken wir Steine, Muscheln oder Spielgegenstände, die dann vom Anderen gesucht werden müssen.

b) Wasserfontänen selbst gemacht

Wir lassen Bälle auf dem Wasser springen. Besonders gut eignen sich hierfür kleine Gymnastikbälle, da diese schöne Wasserspritzer erzeugen und meist mehrmals auf dem Wasser „hüpfen“. Die Bälle können auch gegenseitig zugeworfen werden, so dass sie immer vor dem Mitspieler im Wasser landen. Wer bekommt die schönste Wasserfontäne hin?



Quelle: Tanja Lohfi

OB SEE, OB MEER, HAUPTSACHE WASSER!

c) Tanz der Steine

Wir lassen flache Steine auf dem Wasser springen. Achtung: hier darf keine Person im Wasser sein, die von einem Stein getroffen werden könnte. Dieses Spiel eignet sich für kalte Tage, bei denen man einen Spaziergang am Ufer unternehmen möchte.

2. Schätze aus dem Meer/See:

a) Schatzsuche mit Flaschenpost

Einer versteckt Steine oder Muscheln im Wasser, der Andere muss diese suchen und vom Boden bergen. Noch spannender wird es, wenn wir eine Flaschenpost mit einer Schatzkarte am Boden verstecken. Dann muss zuerst die Flaschenpost gefunden werden auf der Hinweise zum Schatz führen.

b) Schatzeremonie

Die Profis übergeben den gefundenen Schatz dem Meister unter Wasser und verhandeln blubbernd die Belohnung für den Schatz unter Wasser.



3. Das freche Seegras

Einer legt sich als Krokodil auf den Rücken oder auf den Bauch aufs Wasser und lässt sich treiben. Der Andere taucht als Seegras unter ihn und kitzelt das Krokodil am Rücken oder Bauch. Wer kann am längsten liegen bleiben? Wer kann am besten kitzeln?

4. Die Schiffsreise mit Hindernissen

Bei dieser Schiffsreise gehen wir zu verschiedenen Stationen im Wasser. Die Stationen können je nach Örtlichkeit und Können der Beteiligten variieren. Seien Sie kreativ! Mögliche Stationen sind:

- Ins Wasser springen (Achtung: Wassertiefe muss geeignet sein und niemals mit dem Kopf zuerst in flaches oder unbekanntes Gewässer springen!)
- Tauchstation, z.B. Gegenstände vom Boden bergen und in einen Eimer werfen/legen
- Purzelbaumstation: hier versuchen wir so viele Purzelbäume wie möglich hintereinander zu machen
- Elefantenschaukel: hier schaukeln wir mit pfeilförmig nach vorne gesteckten Armen im brusttiefen Wasser hin und her und drücken mit den Armen kräftig das Wasser von einer zur anderen Seite
- Backstation: hier erzählen wir eine Geschichte vom Kuchenbacken und führen die Bewegungen mit den Armen aus. Z.B. werden die Zutaten für den Teig patschend in die Schüssel gegeben und der Teig mit schaufelnder Armbewegung (Grobform des Brustarmzugs) umgerührt.

Alternativ: Statt auf einer Schiffsreise gehen wir gemeinsam in den Zoo und ahmen die Bewegungen der Tiere, die wir dort treffen, nach. Hier macht immer Einer das Tier vor und der Andere macht die Bewegung nach. Wer hat die kreativste Idee?

Den Kindern ist es egal, wo das Wasser ist. Ob Pfütze, Waschbecken, Badewanne, Schwimmbecken, See oder Meer – Hauptsache WASSER!



Zusatzinfos für Wissbegierige

Archimedische Prinzip

Nach Archimedes können alle Dinge schwimmen, die eine geringere Dichte als Wasser aufweisen. Die Dichte sagt aus, wieviel Gramm ein Stoff mit dem Volumen von einem Milliliter aufweist. Wasser hat eine ungefähre Dichte von 1 g/ml. Wenn ein Stoff z.B. 2 g/ml wiegt, dann ist er schwerer als Wasser und geht unter. Damit dieser Stoff auf dem Wasser schwimmt, müsste sein Volumen vergrößert werden, ohne sein Gewicht zu verändern. Dies kann z.B. erreicht werden, indem in den Stoff ein entsprechender Hohlraum eingebaut wird, denn Luft wiegt extrem wenig und kann hier vernachlässigt werden. In unserem Beispiel müsste der Stoff sein Volumen verdoppeln, damit er genauso schwer wie Wasser wird. Bei einem Stück Knete kann dies erreicht werden, indem es in eine Schiffsform gebracht wird. Durch die geänderte Form wird die Dichte der Knete kleiner als die von Wasser. Die Knete verdrängt in dieser neuen Form noch so viel Wasser, bis sie exakt die gleiche Dichte wie Wasser erreicht hat. Beim zweiten Versuch läuft mehr Wasser in die größere Schüssel, als dies beim ersten Versuch der Fall war, da das Volumen der Knete durch die geänderte Form vergrößert wurde.



Quelle: Tanja Lohfink

Auf den menschlichen Körper übertragen bedeutet dies, dass die Dichte durch die Atmung verändert werden kann und, dass möglichst der ganze Körper ins Wasser gelegt werden muss, um genug Wasser zu verdrängen, damit die Dichte von Wasser erreicht wird und der Körper auf dem Wasser schwimmt. Der menschliche Körper besteht zum Großteil aus Wasser und seine Dichte liegt im ausgeatmeten Zustand nur wenig über der Dichte von Wasser. Um zu schweben genügt es bereits, gleichmäßig weiter zu atmen und den ganzen Körper ins Wasser zu legen. Eine gute Körperspannung ermöglicht es, eine stabile Wasserlage zu erreichen und nicht zu trudeln.

Tipp: Vor jedem Versuchsschritt werden die Kinder nach ihrer Meinung gefragt, was wohl im bevorstehenden Experiment geschehen wird und, nach jedem Schritt, nach möglichen Erklärungen gefragt. So bleibt das Experiment länger bei den Kindern im Gedächtnis.

Hinweise zu den Spielen

Warum haben wir diese Spiele gewählt? Es geht bei allen Spielen darum, den Kindern einen ungezwungenen Umgang mit Wasser näher zu bringen und gemeinsam schöne Stunden im wohl schönsten Element zu verbringen. Ganz nebenbei lernen die Kinder mit diesen Spielen die ersten Fertigkeiten für das spätere Schwimmen lernen.

Quellen

Deutscher Schwimm-Verband e.V. (Hrsg.) (2015). Schwimmen lernen – Handbuch zur Kursleiterausbildung. 3. überarbeitete und ergänzte Auflage. Kassel: digitaldruckzentrum.

Lohfink, T. (2018). Spiel und Spaß beim Babyschwimmen – mit Babys und Kleinkindern schöne Momente im Schwimmbad erleben. CreateSpace Independent Publishing Platform

Lohfink, T. (2019). Spiel und Spaß beim Kinderschwimmen – Ein Handbuch für Eltern, Großeltern und Kursleitende. Norderstedt: Books on Demand

Schwimmverband NRW e.V./DLRG Westfalen e.V./DLRG Nordrhein e.V./Sportjugend LSB Nordrhein- Westfalen e.V. (2016). Wasser-Kibaz – Handbuch für den Schwimmsport. Broschüre. Dresden_ Saxoprint

Straub, I., Fokken, I. (2020). Vermittlungsinhalte einer umfassenden schwimmerischen Grundbildung. In: Vogt, T. (Hrsg.). Vermittlungskompetenz in Sport, Spiel und Bewegung – Sportartspezifische Perspektiven. S. 129 – 148. Aachen: Meyer & Meyer

Wojciechowski, T. (2001). Schwimmen mit Kindergartenkindern – SVW Basics. Books on Demand

LUK Landesunfallkasse Hamburg (Hrsg.) (2013). Kinder erleben das Wasser. 3. überarbeitete Auflage. Hamburg: SoPunkt Agentur GmbH



Schwimm
Fidel.
... ab ins Wasser

Quelle: Olesia Bilkei/Shutterstock.com

Diese Handreichung soll Eltern und Großeltern einen Überblick über mögliche Spiele für ihre Kinder und Enkelkinder mit Wasser geben und Lust auf das nasse Element machen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Ausprobieren der Spielideen mit Ihren Kindern und Enkelkindern.

Ihre Ursula Wendel, Cornelia Glatz und Tanja Lohfink