

ÜBUNGEN FÜR ZUHAUSE

WASSERGEWÖHNUNG

Blubbern

- Wasser in eine etwas größere Schüssel geben danach Kind hinein pusten lassen (Was beobachten wir?) es gibt Wellen!
→ (Idee: mit Strohhalm ins Wasser pusten)
- Blubbern kann auch in der Badewanne geübt werden (ohne Badeschaum)
- zunächst aufs Wasser pusten / Mund ins Wasser und blubbern / Gesicht ins Wasser und blubbern
- Hierbei mit dem Kind kommunizieren: Was beobachten wir?
- falls Tischtennisball oder Watte vorhanden > Wettrennen spielen (Pusten) auf einem Tisch / auf dem Boden

Wasser im Gesicht

- Kind in Dusche oder Badewanne setzen und mit einem Becher zuerst Schultern begießen danach kommen die Ohren, Hals und bestenfalls über den Kopf
- Abgewöhnung vom Waschlappen:
Es ist wichtig, dass Sie die Kinder an das Element Wasser gewöhnen.
Deshalb keinen Waschlappen benutzen > stattdessen Hände benutzen

Tauchen

- Becher über den Kopf laufen lassen, Kind muss das Wasser wegpusten

Wichtig! Wenn Wasser in die Augen kommt nicht reiben! Schüttel-Klimper-Technik anwenden (den Kopf schütteln gleichzeitig mit den Augen klimpern)

Koordinative Fähigkeiten

- Hampelmann üben (erstmal in „Zeitlupe“)
- Bauch streicheln / Kopf tätscheln
- Armkreisen vorwärts / rückwärts / gegengleich / gleichzeitig / Windmühle

SCHWIMMEN LERNEN

Gleiten

- Kind steht sich wie eine Rakete hin und Eltern achten auf Spannung!
- „Wir machen uns fest wie ein Baumstamm“
- Kind auf den Bauch legen (bestenfalls aufs Sofa oder Bett) > nochmals Spannung testen

Wichtig: Kopf zwischen die Arme (Arme berühren die Ohren), Kinn zur Brust

Tauchen

- große Schüssel nehmen und ganzes Gesicht eintauchen, dann zählen wie viele Sekunden man schafft (währenddessen blubbern)

Brustschwimmen: Beinschlag

- Kind mit Bauchlage auf Sofa oder Bettkante legen (Beine überhängen lassen) und „Kreis“ zeichnen -> Eltern führen Füße gegebenenfalls

Wichtig: Knie und Füße müssen im rechten Winkel sein

- Beinbewegung um zwei auf dem Boden liegende Gegenstände (Wichtig: Fersen nicht vom Boden abheben)
 - Bitte das Kind vorab fragen, welche Beschreibungen der Kursleiter für diese Bewegung nutzt (Frosch / Hampel / Fisch oder Pinguin / Kreis etc.) > diese Worte übernehmen (das gleiche gilt für die Armbewegung)

Brustschwimmen: Armzug

- Im Sitzen oder Stehen („Pfeil abschießen“ / „Bogen spannen“)

Wichtig: Die Arme dürfen beim „Bogen spannen“ nur so weit nach hinten führen, dass diese nicht aus dem Blickfeld des Kindes verschwindet (ohne dass diese den Kopf bewegen)