

## Informationen für Eltern

In drei Schritten zum sicheren Schwimmen

Sicherheit zuerst:

- Achten Sie auf Sicherheit: Lassen Sie Ihr Kind nie alleine, auch nicht in seichtem Wasser, in der Badewanne oder im Planschbecken!
- Nutzen Sie Hilfsmittel wie Schwimnudeln, Bretter oder Schwimmflügel nur zur Unterstützung, nicht als Ersatz für Aufsicht oder Können.
- Spielen Sie viel gemeinsam im Wasser – Spaß ist der beste Lehrer.
- Geben Sie Vertrauen: Loben Sie kleine Fortschritte und drängen Sie nicht.
- Üben Sie regelmäßig, aber kurz – lieber öfter fünf Minuten als selten eine Stunde.



### Schritt 1: **Wassergewöhnung**

**Warum?** Nur Kinder, die ans Wasser gewöhnt sind, können später sicher Schwimmen lernen, Spielen mit und im Wasser macht aber vor allem Spaß!

**Wann?** ab der zweiten Lebenswoche

**Was können Eltern tun?**

#### 1. **Vertrauen aufbauen**

Beginnen Sie mit kurzen Momenten im Wasser.

- Lassen Sie Ihr Kind das Wasser mit den Händen oder Füßen berühren.
- Sprechen Sie ruhig und ermutigend.
- Loben Sie kleine Fortschritte, z. B. wenn das Kind zulässt, dass ihm Wassertropfen ins Gesicht spritzen. So merkt Ihr Kind, dass Wasser nichts Gefährliches ist, sondern Spaß macht.
- Je natürlicher Sie mit dem Wasser umgehen, desto leichter fällt es Ihrem Kind. Nutzen sie beispielsweise keine Hilfsmittel, um Wasser aus dem Gesicht fernzuhalten.

#### 2. **Spielerisch üben**

Machen Sie kleine Spiele mit Wasser – das fördert Freude und Vertrauen:

- Pusten und Blubbern: Gemeinsam ins Wasser pusten mit oder ohne Strohhalm. Blubbern und Summen – das macht lustige Geräusche
- Spritzen: Mit den Händen „Klavier spielen“ und „trommeln“. Wer kann mit der Hand oder den Beinen das Wasser höher spritzen?

- Gießspiele: Mit Bechern Wasser von einem Gefäß ins andere schöpfen und über den Körper und das Gesicht gießen

### 3. Bewegung im Wasser

Wenn Ihr Kind sicher im Planschbecken oder in der Badewanne ist, können sie folgende Spiele spielen:

- „Wellengang“: Das Kind sitzt im Wasser und darf die Wellen spüren.
- Krabbeln, gehen und hüpfen: vorwärts, rückwärts und seitwärts oder Fangen spielen. Das lässt Kinder den Wasserwiderstand und den Auftrieb spüren.
- Ball spielen in allen Varianten

### 4. Geduld und Wiederholung

Jedes Kind hat sein eigenes Tempo. Wichtig ist, nicht zu drängen. Lieber regelmäßig kurze, positive Erfahrungen, als einmal zu viel. Mit der Zeit wird Ihr Kind mutiger und bereit für den Schwimmkurs oder den nächsten Schritt im Wasser.

## Schritt 2: Wasserbewältigung

**Warum?** Wasser übt auf viele Kinder eine große Faszination aus. Damit der Aufenthalt im Wasser Freude macht und sicher ist, müssen Kinder Schritt für Schritt lernen, sich darin zu orientieren. Diese Lernschritte nennt man Grundfertigkeiten der Wasserbewältigung. **Erst wenn das Kind diese beherrscht, ist das Schwimmenlernen möglich.**

**Wann?** Am besten direkt nach der Wassergewöhnung beginnen. Das Alter spielt zunächst keine Rolle.

### Was können Eltern tun?

Eltern können Ihre Kinder unterstützen, mit den besonderen Bedingungen des Wasser -Auftrieb, Widerstand und Temperatur – umzugehen und ihren Körper darin zu kontrollieren. Das kann bei gemeinsamen Schwimmbadbesuch, aber auch in der Badewanne oder dem Planschbecken beginnen.

### Spiel und Übungsideen zu den Grundfertigkeiten

#### 1. Atmen im Wasser

Kinder lernen, ins Wasser auszuatmen und den Wasserwiderstand zu überwinden. Das ist wichtig, damit ihnen später kein Wasser in Mund und Nase läuft und sie beim Schwimmen ins Wasser ausatmen können.

- Blubberkönig: Wer kann die längste Blubberkette machen? Nase und Mund ins Wasser halten und Luftblasen pusten.
- Bälle vorwärts pusten in ein Ziel: Das Kind pustet so stark, dass sich Wellen bilden.
- Blubber-Lied: Gemeinsam beim Pusten ein Lied summen – Geräusche machen Spaß und nehmen die Angst.

## 2. Tauchen

Beim Tauchen lernt das Kind, die Augen zu öffnen, die Orientierung zu behalten und bewusst wieder aufzutauchen.

- Versteckspiel: Eltern halten bunte Ringe oder Figuren knapp unter die Wasseroberfläche. Das Kind taucht ab und holt sie hoch. Zunächst in sehr flachem Wasser beginnen und dann immer tiefer gehen.
- Hand berühren: Die Eltern halten die Hand unter Wasser, das Kind taucht kurz ab und tippt sie an – kleine Erfolgserlebnisse stärken Mut.
- Farben tauchen: Das Kind bekommt die Aufgabe, Dinge einer bestimmten Farbe zu suchen. Dazu müssen die Augen unter Wasser geöffnet werden.
- Gesichtertauchen: Wer macht das lustigste Gesicht unter Wasser? Kinder lieben es, wenn Eltern mitmachen.

## 3. Schweben und Gleiten

Schweben bedeutet, dass das Wasser den Körper trägt. Gleiten bedeutet, sich mühelos im Wasser zu bewegen.

- Durch das Wasser ziehen: Ziehen Sie ihr Kind in Bauchlage und Rückenlage durch das Wasser, dabei sollte es eine möglichst langgestreckte Haltung einnehmen und den Kopf ins Wasser legen, um auszuatmen.
- Krokodil oder Seelöwe: Das Kind läuft auf der Treppe mit den Armen vorwärts und strampelt dabei mit den Beinen.
- Seestern: Das Kind legt sich auf den Rücken, Arme und Beine werden ausgestreckt. Die Eltern stützen leicht, das funktioniert auch auf dem Bauch
- Rakete: Das Kind stößt sich vom Beckenrand ab, hält dabei den Körper gestreckt und gleitet ein Stück weit – mit oder ohne Brett oder Poolnudel, dabei den Kopf ins Wasser legen und ausatmen.

## 4. Springen im und ins Wasser

Das Springen fördert Mut und Körperkontrolle. So lernt das Kind, sich beim Eintauchen zu orientieren und kontrolliert wieder an die Oberfläche zu kommen.

- Im Wasser hüpfen und springen.
- Ball spielen und zum Fangen oder Kopfball hochspringen.
- Mutprobe: Die Eltern stehen im Wasser, das Kind springt in die Arme. Mit der Zeit wird die Distanz größer. Achten Sie darauf, dass die Kinder immer weiter mit dem Kopf unter Wasser kommen. Achtung! Das Wasser soll tiefer sein als das Kind groß ist.
- Zielsprung: Ein schwimmendes Spielzeug treffen – spielerische Motivation hilft, Ängste zu überwinden.

## 5. Rollen und Drehen zur Orientierung im Wasser

Kinder müssen lernen, wo oben und unten ist, wie sie sich drehen und die Richtung wechseln können.

- Delfinrolle: Im Wasser drehen, Arme wie Flossen bewegen.
- Schraube: nach dem Abstoß in Längsrichtung von Bauchlage in Rückenlage und umgekehrt drehen.
- Rolle vorwärts und rückwärts um eine Poolnudel oder frei

## 6. Fortbewegen

Hier geht es noch nicht um Schwimmtechnik, sondern ums Ausprobieren: Wie kann ich Arme und Beine bewegen, um vorwärtszukommen? Kinder „strampeln“ und „rudern“ dabei spielerisch.

- Krokodil oder Seelöwe: Das Kind läuft auf der Treppe mit den Armen vorwärts und strampelt dabei mit den Beinen.
- Raketenstart: Das Kind stößt sich in Bauchlage oder Rückenlage von der Wand ab, gleitet ein Stück und treibt sich dann mit den Beinen an.
- Hundeschwimmen: Das Kind strampelt und rudert, auf die Eltern oder die Wand zu. Das Gesicht bleibt dabei unter Wasser und wird nur zum Luftholen angehoben.
- Ruderboot: Das Kind liegt auf dem Rücken und versucht zu den Eltern zu gelangen.

---

## Schritt 3: Wassersicherheit/ Schwimmen lernen

**Warum?** Schwimmen zu können ist überlebenswichtig. Als sicherer Schwimmer gilt ihr Kind erst, wenn es das Bronzeabzeichen oder die blaue Niveaustufe des Schulschwimmpasses erreicht hat. Das bedeutet, dass es einen Sprung ins tiefe Wasser ausführen und mindestens 200m Schwimmen sowie das Wasser selbständig verlassen kann.

**Wann?** Erst wenn die Wasserbewältigung abgeschlossen ist! Die schnellsten Ergebnisse erzielen die Kinder im Alter von fünf bis sechs Jahren, da das Fenster für motorisches Lernen dann weit geöffnet ist. Es ist sinnvoll, dass Ihr Kind Schwimmen kann, bevor es mit der Schule zum Schwimmunterricht geht. Gelerntes kann dann dort gefestigt und ausgebaut werden.

**Was können Eltern tun?** Sie können Ihrem Kind die Schwimmbewegungen selbst beibringen oder es in einem Schwimmkurs anmelden. Welche Schwimmtechnik hierbei zuerst gelehrt wird, ist zunächst unerheblich, für alle Schwimmarten gibt es Vor- und Nachteile. Entscheidend ist, dass auch das Schwimmen in Rückenlage als Sicherheitstechnik bei Ermüdung geübt wird. Besprechen und üben Sie mit ihrem Kind auch immer wieder die Baderegeln. [Baderegeln | SchwimmWelten GmbH](#)

Möchten Sie ihrem Kind das Schwimmen selbst beibringen, finden Sie hier Informationen zu den einzelnen Schwimmtechniken [Rückenschwimmen - Schritt für Schritt-Anleitung zum Rücken schwimmen lernen](#) [Brustschwimmen - Schritt für Schritt-Anleitung zum Brust schwimmen lernen](#) [Kraul - Schritt für Schritt-Anleitung, wie du leicht Kraul schwimmen lernst](#)

---

## Wie finde ich einen (guten) Schwimmkurs für mein Kind?

Einen guten Kurs erkennen sie daran, dass die Reihenfolge des Schwimmenlernens eingehalten wird: Erst erfolgt die Wassergewöhnung, dann die Wasserbewältigung und schließlich die Vermittlung der Schwimmtechnik. Hat ihr Kind die Wasserbewältigung schon vor dem Kurs

abgeschlossen, wird es sehr schnell Schwimmen lernen. Wichtig ist außerdem, dass ein Ausbilder/ eine Ausbilderin nicht mehr als sechs Kinder betreut, je nach Alter besser weniger.

In Dortmund gibt es zahlreiche Anbieter von Schwimmkursen in allen Hallenbädern. Anbieter sind die Schwimmvereine und Ortsgruppen der DLRG. Alle Kontaktdaten finden Sie in der Vereinsdatenbank des StadtSportBundes Dortmund [StadtSportBund Dortmund e. V. – Vereinssuche \(Bereich: Startseite, Vereine\)](#) Die Kosten für die Schwimmkurse bei Vereinen und der DLRG können über das Bildungs- und Teilhabe Paket erstattet werden. Darüber hinaus gibt es auch einige private Schwimmschulen und Privatpersonen, die Kurse in sehr unterschiedlicher Qualität anbieten. Neben regulären Angeboten, die wöchentlich oder zweimal wöchentlich stattfinden, werden auch Intensivkurse in den Schulferien angeboten. In der Regel werden Kinder ab dem vierten, manchmal ab dem fünften Lebensjahr in die Kurse aufgenommen. Oft gibt es eine Warteliste, auf die Sie Ihr Kind eintragen können. Für Kinder ab acht Jahren, die noch nicht schwimmen können, werden separate Kurse angeboten, in den Schulferien auch über den StadtSportBund. Diese Plätze werden von den Schulen vergeben.