

Spielerisch von der Wassergewöhnung zum Schwimmen lernen

by Dr. Daniela De Toia

Aqua Fitness Germany

Atemschutzreflex

Der Atemschutzreflex bewirkt, dass wenn Wasser Mund und Nase benetzt, sich die Atemwege automatisch verschließen und das Wasser kann damit nicht in die Lunge gelangen. Jedoch verschwindet dieser Reflex ein paar Monate nach der Geburt wieder. Der Wasser-Nase-Reflex bleibt aber und setzt ein, wenn die oberen Nasenschleimhäute mit Wasser in Berührung kommen. Rezeptoren im Gesicht spielen als Auslöser eine Rolle. Durch den Wasserkontakt wird ein Impuls an das zentrale Nervensystem gesandt, der zum Schutz vor dem Ertrinken einen kurzfristigen Atmungsstopp auslöst. Damit dieser Reflex in eine willkürliche motorische Bewegung umgewandelt wird, muss das Kind lernen wie es reagieren kann, wenn Wasser über seinen Kopf und sein Gesicht läuft.

Lidschutzreflex

Der Lidschlussreflex ist ein Schutzreflex, der dem Schutz des Augapfels vor Fremdkörpern und Austrocknung dient. Dieser Reflex kann durch willkürliches Öffnen der Augen unter Wasser abgebaut werden. Um bei Kindern diesen Willen zur Reflexunterdrückung auszulösen, bedarf es großer „Überredungskunst“ durch attraktive Übungen.

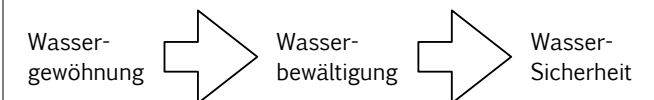
Kopfstellreflex

Der Kopfstellreflex ist ein Stellreflex, der bewirkt, dass der Kopf und die Augen nach Möglichkeit unter allen Umständen horizontal gehalten werden, um zu vermeiden, dass das Bild auf der Netzhaut verdreht wird. Weiterhin versucht dieser beim Nachvornfallen des Körpers durch Heben des Kopfes diesen vor Verletzungen zu schützen. Dieser Stellreflex ist sehr hinderlich, wenn man die optimale Wasserlage beim Gleiten oder den Kopfsprung erarbeiten möchte, da er den Kopf in den Nacken nehmen lässt. Daher muss dieser Reflex gezielt durch Übungen überwunden werden.

Wassergewöhnung

- **Temperatur**
 - Warm & Kalt duschen
- **Druck**
 - Über Treppe langsam ins Wasser gehen
- **Widerstand**
 - Handbewegungen durch Luft & Wasser
- **Auftrieb**
 - Spielzeug versenken

Systematik des Anfängerschwimmens



Ziele im Anfängerschwimmen

- **Wassergewöhnung**
 - Gewöhnung an das Wasser und seine physikalischen Eigenschaften
- **Wasserbewältigung**
 - Anpassung der Bewegung im Element Wasser (Atmen und Bubbarn, Tauchen, Auftreiben und Schweben, Gleiten, Springen)
- **Wassersicherheit**
 - Schwimmen in Bauch- und Rückenlage, Koordination der Bewegungen, um voran zu kommen

Ziele der Wassergewöhnung

- Die Kinder halten sich gerne im Wasser auf und haben keine Angst.
- Die Kinder haben sich an das Element Wasser gewöhnt.

Ziele der Wasserbewältigung

- Die Kinder haben ihre Bewegungen an das Element Wasser angepasst.
- Die Kinder können sich im Wasser bewegen und spielen.
- Die Kinder können ins Wasser ausatmen, tauchen, auftreiben und schweben, gleiten und ins Wasser springen.

Ziele der Wassersicherheit

- Die Kinder bewegen sich sicher im Wasser, auch im tiefen Wasser.
- Die Kinder können ihre Bewegungen so koordinieren, dass sie sicher in Bauch- und Rückenlage vorankommen.
- Die Kinder können sich orientieren, wenn sie ins tiefe Wasser springen und längere Strecken tauchen.

Wasserbewältigung Atmen/Tauchen

- Blubbern/Pusten
- Ins Wasser sprechen/brüllen/singen
- Gesicht ins Wasser legen
- Finger unter Wasser zählen
- Farben unterscheiden
- in Nudel-Ring hineintauchen & auftauchen

Wasserbewältigung: Auftrieb/Schweben

- Seestern
- Am Beckenrand festhalten, Beine schweben lassen
- Auftriebsmittel nutzen
- Paket/Stein sinken
- Sprungvariationen
- Annäherung an 180 Grad - waagerechte Wasserlage

Wasserbewältigung: Gleiten

- Vom Rand abstoßen
- Zum Rand abstoßen
- U-Boot Rakete
- Durch Ring/Beine gleiten
- In Bauch/Rückenlage an den Füßen schieben (Spannung halten)
- Durch das Wasser ziehen und loslassen
- Kopfsprung

Wasserbewältigung: Fortbewegen

- Strampeln (in allen Variationen)
- Hundeschwimmen
- Gesamtbewegung mit Nudel/Brett

Bedeutung der 1. Kursstunde

- Wichtigste Stunde
- Spaß steht im Vordergrund
- Erstes Kennenlernen des Kindes
- Kennenlernen der Umgebung
- Vertrauen aufbauen
- Leistungsstand der Kinder einschätzen
- Rituale einführen

- Kinder sitzen am Beckenrand: Kinder begrüßen, Namen vom Trainer rufen - wichtig, wenn sie uns brauchen (1. Regel: Namen vom Trainer wissen)
- Kinder strampeln am Beckenrand
- Am Beckenrand festhalten (2. Regel: immer festhalten am Beckenrand!): Ohr nass machen (ist mein Ohr weg? Nein!), abwechselnd, beide Ohren → ins Wasser blubbern, Gesicht ins Wasser legen → Am Beckenrand entlang hangeln
- Kinder sitzen am Beckenrand mit der Nudel und machen einen Regenbogen: Kinder schwimmen einzeln durch den Regenbogen → partnerweise schwimmen
- Mit Nudel und Flossen schwimmen: Dinge transportieren
- Rückenschwimmen mit Nudel und Flossen, Seestern
- Nur Flossen: zum Beckenrand schwimmen (erst 2 Flossen, eine Flosse, keine Flosse)
- Springen: aus dem Stand zum Trainer ins Wasser springen
- Abschlusspiel
- Kinder sitzen am Beckenrand: zum Abschied abklatschen

Methodische Prinzipien

- Mit Unterstützung ins Wasser springen vs. alleine ins Wasser springen
- Seestern vs. Raketenstart rückwärts
- Isolierung Arme und Beine vs. ganze Lage
- Querbahn vs. Längsbahn

Schwimmen lernen leicht gemacht - Swimpool

kostenfreie Online-Seminare



Zielgruppe: Eltern, Großeltern, Erzieher*innen, Lehrer*innen, Übungsleiter*innen, interessierte Personen

Ab dem bieten wir 03.11.2021 regelmäßig kostenfreie Online-Seminare zum Thema Anfängerschwimmen an. Ziel ist es, dass z.B. Eltern & Großeltern ihre Kinder & Enkelkinder bei der Wassergewöhnung & -bewältigung Zuhause und in der Schwimmhalle, sowie während des Schwimmkurses beim Schwimmenlernen unterstützen können.

Themen

- Systematik & Ziele im Anfängerschwimmen
- Wie kann ich mein Kind unterstützen?
- Schwimmabzeichen & Niveaustufen
- Wissenswertes zu Schwimmkursen

Termine

- 03.11.2021, 10 - 12 Uhr
- 08.11.2021, 17 - 19 Uhr
- 17.11.2021, 10 - 12 Uhr
- 22.11.2021, 17 - 19 Uhr

Begleitend zu den Online-Seminaren wurden in Kooperation mit dem Sharky Sportsclub Videos gedreht, die zeitnah veröffentlicht werden. Das Projekt wird von der Staatskanzlei NRW gefördert.