

# Hilfe zur Selbsthilfe in Pandemiezeiten

Eltern helfen ihren Kindern im Lernfeld Familie bei der  
Vorbereitung auf die  
Anfängerschwimmausbildung bei der DLRG

# Das aktuelle Problem :

- Seit Monaten geschlossene Schwimmbäder, zwar mit kurzen Unterbrechungen, aber zu wenig Wasserzeit für die Ausbildung
- Laufende Kurse mussten pandemiebedingt sofort unterbrochen werden
- Allein in unserem Bundesland fand für x Tausend Kinder keine Schwimmbildung statt (konkrete Zahl aus dem statistischen Jahresbericht ergänzen)
- Übervolle Wartelisten für Schwimmkurse in unseren DLRG- Ortsgruppen und Schwimmbädern
- Der Sommer 2021 steht vor der Tür und damit der Wunsch auch Baden zu gehen.

# Was können wir gemeinsam erreichen ?



Das Stichwort – Hilfe zur Selbsthilfe – meint :

- Die Vorbereitung elementarer Lerngrundlagen für das Schwimmen lernen kann zu Hause in der Dusche oder der Badewanne mit vertrauten Menschen erfolgen.
- Abbau von Ängsten mit und im Wasser
- Die Grundlagen schaffen, dass das Element Wasser für Ihre Kinder zum vertrauten Freund wird und sie sich im Wasser wohlfühlen

Eltern: Was wollen wir schaffen?

Ihr Kind gut auf den Einstieg  
in die Schwimmausbildung bei uns  
vorbereiten!



# Wie gliedert sich der Schwimmkurs bei uns ?



# Gliederung eines Schwimmkurses

---

Ein Schwimmkurs bei der DLRG gliedert sich grundsätzlich in drei Phasen:

1. Wassergewöhnung
2. Wasserbewältigung und Entwicklung der Grundfertigkeiten
3. Wassersicherheit und erste Schwimmart

Wie können Eltern zu Hause helfen ?

# Ziele der Wassergewöhnung zu Hause

- Ihr Kind geht gerne in die Badewanne oder unter die Dusche, es fühlt sich wohl im Element Wasser und plantscht mit viel Spaß.
- Gern nimmt es ein Lieblingsspielzeug mit in die Dusche oder Badewanne.
- Haare und Gesicht nass machen sind selbstverständlich, es passiert eigenständig und ohne Tränen.
- Das Wasser kann in der Dusche auch einmal über den Kopf und die Augen laufen.
- In der Badewanne geht der Hinterkopf mit den Haaren auch mal unter die Wasseroberfläche - und sei es nur beim Haare naß machen.
- Ihr Kind liegt ganz ruhig und entspannt in der Badewanne und kann kleine Wellen beobachten, wenn es ein- und ausatmet.

Die Angst vor dem Element Wasser wird überwunden. Ihr Kind ist mit dem Wasser vertraut.

Tipp: Seife oder Badeschaum am Anfang weglassen, da kann auch nichts in den Augen brennen.

# Ziele (mögliche) der Wasserbewältigung zu Hause

---

- Ihr Kind kann unter Wasser die Luft ausblasen und Luftblasen erzeugen (blubbern).
- Ihr Kind öffnet unter Wasser die Augen und kann kleine Gegenstände erkennen, ergreifen und an die Wasseroberfläche holen
- Ihr Kind kann über Wasser ein- und unter Wasser bewusst ausatmen

# Wasserbewältigung im Kurs bei der DLRG

## Ihr Kind lernt bei uns, es kann nach unserem Kurs:

- Atmen: über Wasser ein- und unter Wasser bewusst ausatmen (die Luft ausblasen und Luftblasen erzeugen, blubbern).
- Tauchen: es öffnet unter Wasser die Augen und kann kleine Gegenstände erkennen, auf dem Boden ergreifen und an die Wasseroberfläche holen
- Springen: vom Beckenrand ohne Hilfe ins Wasser springen.
- Gleiten: mit Abstoß vom Beckenrand in Brust und Rückenlage gestreckt ohne Bewegungen eine Strecke zurücklegen
- Schweben: ruhig in Brust und Rückenlage in verschiedenen Positionen im Wasser liegen (z.B. Hockqualle, Seestern)



# Wassersicherheit vorbereiten

---

Liebe Eltern, das geht leider nur bei uns in der Schwimmhalle:

Das Seepferdchen zur Vorbereitung auf das Schwimmenlernen ausbilden und prüfen.

- Ihr Kind kann sich vom Beckenrand abstoßen und eine Schwimmart mit Gesamtbewegung und Atmung ausführen.
- Ihr Kind kann einen Tauchgegenstand mit geöffneten Augen aus schulertiefem Wasser herausholen.
- Ihr Kind kann vom Beckenrand springen und 25 m, erkennbar in einer Schwimmart, zurücklegen. Dabei atmet es erkennbar ins Wasser aus.

# Was ist das Ziel ...



- Das Seepferdchen ist nun in greifbarer Nähe
- Es beginnt der weitere Konditions- und Technikaufbau und damit wird der Weg zum späteren **Freischwimmer** (Deutsches Schwimmbabzeichen in Bronze) geebnet
- Mit dem abgelegten „**Freischwimmer**“ hat sich Ihr Kind „frei“ geschwommen und gilt fortan als – **Sicherer Schwimmer** –



# Haben Sie bis hierher Fragen ?



# Zusammenfassung

## Wassergewöhnung zu Hause

- Ihr Kind geht gerne in die Badewanne oder unter die Dusche, es fühlt sich wohl im Element Wasser und plantscht mit viel Spaß.
  - Gern nimmt es ein Lieblingsspielzeug mit in die Dusche oder Badewanne.
  - Haare und Gesicht nass machen sind selbstverständlich, es passiert eigenständig und ohne Tränen.
  - Das Wasser kann in der Dusche auch einmal über den Kopf und die Augen laufen.
  - In der Badewanne geht der Hinterkopf mit den Haaren auch mal unter die Wasseroberfläche - und sei es nur beim Haare nass machen.
  - Ihr Kind liegt ganz ruhig und entspannt in der Badewanne und kann kleine Wellen beobachten, wenn es ein- und ausatmet.
- Die Angst vor dem Element Wasser wird überwunden. Ihr Kind ist mit dem Wasser vertraut.

Landesverband Niedersachsen

DLRG

## Wasserbewältigung zu Hause

- Ihr Kind kann unter Wasser die Luft ausblasen und Luftblasen erzeugen (blubbern).
- Ihr Kind öffnet unter Wasser die Augen und kann kleine Gegenstände erkennen, ergreifen und an die Wasseroberfläche holen
- Ihr Kind kann über Wasser ein- und unter Wasser bewusst ausatmen

Landesverband Niedersachsen

DLRG

## Wasserbewältigung im Kurs bei der DLRG

### Ihr Kind lernt bei uns, es kann:

- Atmen: über Wasser ein- und unter Wasser bewusst ausatmen (die Luft ausblasen und Luftblasen erzeugen, blubbern).
- Tauchen: es öffnet unter Wasser die Augen und kann kleine Gegenstände erkennen, auf dem Boden ergreifen und an die Wasseroberfläche holen
- Springen: vom Beckenrand ohne Hilfe ins Wasser springen.
- Gleiten: mit Abstoß vom Beckenrand in Brust und Rückenlage gestreckt ohne Bewegungen eine Strecke zurücklegen
- Schweben: ruhig in Brust und Rückenlage in verschiedenen Positionen im Wasser liegen (z.B. Hockqualle, Seestern)

Landesverband Niedersachsen

DLRG

## Wassersicherheit vorbereiten

Liebe Eltern, das geht leider nur bei uns in der Schwimmhalle:

Das Seepferdchen zur Vorbereitung auf das Schwimmenlernen ausbilden und prüfen.

- Ihr Kind kann sich vom Beckenrand abstoßen und die Gesamtbewegung mit Atmung ausführen.
- Ihr Kind kann einen Tauchgegenstand mit geöffneten Augen aus schultertiefem Wasser heraufholen.
- Ihr Kind kann vom Beckenrand springen und 25 m, erkennbar in einer Schwimmart, zurücklegen. Dabei atmet es erkennbar ins Wasser aus.

Landesverband Niedersachsen

DLRG



- Das Seepferdchen ist nun in greifbarer Nähe
- Es beginnt der weitere Konditions- und Technikaufbau und damit wird der Weg zum späteren Freischwimmer (Deutsches Schwimmabzeichen in Bronze) geebnet

- Mit dem abgelegten „Freischwimmer“ hat sich Ihr Kind „frei“ geschwommen und gilt fortan als – **Sicherer Schwimmer** – Dieses Ziel sollte spätestens zur Einschulung Ihres Kindes erreicht sein!



Landesverband Niedersachsen

DLRG

# Zusammenfassung

## Wassergewöhnung zu Hause

- Ihr Kind geht gerne in die Badewanne oder unter die Dusche, es fühlt sich wohl im Element Wasser und plantscht mit viel Spaß.
  - Gern nimmt es ein Lieblingsspielzeug mit in die Dusche oder Badewanne.
  - Haare und Gesicht nass machen sind selbstverständlich, es passiert eigenständig und ohne Tränen.
  - Das Wasser kann in der Dusche auch einmal über den Kopf und die Augen laufen.
  - In der Badewanne geht der Hinterkopf mit den Haaren auch mal unter die Wasseroberfläche - und sei es nur beim Haare nass machen.
  - Ihr Kind liegt ganz ruhig und entspannt in der Badewanne und kann kleine Wellen beobachten, wenn es ein- und ausatmet.
- Die Angst vor dem Element Wasser wird überwunden. Ihr Kind ist mit dem Wasser vertraut.

Landesverband Niedersachsen

DLRG

## Wasserbewältigung zu Hause

- Ihr Kind kann unter Wasser die Luft ausblasen und Luftblasen erzeugen (blubbern).
- Ihr Kind öffnet unter Wasser die Augen und kann kleine Gegenstände erkennen, ergreifen und an die Wasseroberfläche holen
- Ihr Kind kann über Wasser ein- und unter Wasser bewusst ausatmen

Landesverband Niedersachsen

DLRG

## Wasserbewältigung im Kurs bei der DLRG

### Ihr Kind lernt bei uns, es kann:

- Atmen: ober Wasser ein- und unter Wasser bewusst ausatmen (die Luft ausblasen und Luftblasen erzeugen, blubbern).
- Tauchen: es öffnet unter Wasser die Augen und kann kleine Gegenstände erkennen, auf dem Boden ergreifen und an die Wasseroberfläche holen
- Springen: vom Beckenrand ohne Hilfe ins Wasser springen.
- Gleiten: mit Abstoß vom Beckenrand in Brust und Rückenlage gestreckt ohne Bewegungen eine Strecke zurücklegen
- Schweben: ruhig in Brust und Rückenlage in verschiedenen Positionen im Wasser liegen (z.B. Hockqualle, Seestern)

Landesverband Niedersachsen

DLRG

## Wassersicherheit vorbereiten

Liebe Eltern, das geht leider nur bei uns in der Schwimmhalle:

Das Seepferdchen zur Vorbereitung auf das Schwimmenlernen ausbilden und prüfen.

- Ihr Kind kann sich vom Beckenrand abstoßen und die Gesamtbewegung mit Atmung ausführen.
- Ihr Kind kann einen Tauchgegenstand mit geöffneten Augen aus schultertiefem Wasser heraufholen.
- Ihr Kind kann vom Beckenrand springen und 25 m, erkennbar in einer Schwimmart, zurücklegen. Dabei atmet es erkennbar ins Wasser aus.

Landesverband Niedersachsen

DLRG

## Was ist das Ziel ...



- Das Seepferdchen ist nun in greifbarer Nähe
- Es beginnt der weitere Konditions- und Technikaufbau und damit wird der Weg zum späteren Freischwimmer (Deutsches Schwimmabzeichen in Bronze) geebnet

- Mit dem abgelegten „Freischwimmer“ hat sich Ihr Kind „frei“ geschwommen und gilt fortan als – **Sicherer Schwimmer** – Dieses Ziel sollte spätestens zur Einschulung Ihres Kindes erreicht sein!



Landesverband Niedersachsen

DLRG

Liebe Eltern, mit diesen Schritten und Übungen bereiten Sie ihr Kind sehr gut auf das spätere Schwimmen lernen vor und beschleunigen den Lernfortschritt

Dies wird im Schwimmbad von unseren qualifizierten Ausbilderinnen und Ausbildern mit guter schwimmerischer Erfahrung und Ausbildungsgeschick aufbauend auf Übungen im häuslichen Umfeld durchgeführt

# Eltern, das können Sie mit Ihrem Kind zu Hause ...

- Baden und blubbern von Blasen ins Wasser
- Wasser über den Kopf laufen lassen
- Lieblingsspielzeuge mit ins Wasser nehmen lassen
- Kopf auch einmal untertauchen
- nach Gegenständen greifen
- die Augen unter Wasser öffnen lassen, Gegenstände erkennen, ergreifen und an die Wasseroberfläche holen
- über Wasser ein- und unter Wasser bewusst ausatmen lassen



# Eltern, das können Sie mit Ihrem Kind zu Hause ...

## Kommen Sie mit ins Boot!

Leisten Sie wertvolle Vorarbeit, bis der Schwimmkurs weitergeht oder Ihr Kind den Kurs bei uns beginnen kann...

**Helfen Sie uns bei der  
Wassergewöhnung**

*Wichtig!*

# Wie geht das zu Hause ?



Vorab ganz wichtig:

- Bei den Übungen KEINEN Druck aufbauen
- Das Kind soll SPASS und FREUDE am Element Wasser haben
- Ermutigen, loben, loben und nochmals loben
- Spielerisch das Element Wasser erleben
- Kleinschrittiges Üben macht es leichter und führt zu schnellen Erfolgen



# Das geht zu Hause ...



[DLRG | Wassergewöhnung für Kleinkinder in der Badewanne - YouTube](#)

# Was können Sie sonst noch machen ?

---

Ins Schwimm- oder Freibad gehen, sobald es wieder möglich ist und dort:

- Gesicht waschen
- Wasser ins Gesicht spritzen
- Kopf unter Wasser
- Unter Wasser Luft auspusten
- Unter Wasser die Augen öffnen
- Nach Gegenständen tauchen
- Vom Beckenrand springen
- Auf dem Wasser schweben in Rückenlage
- Mit den Baderegeln arbeiten

# Was ist zu beachten :

## Geeignete Hilfsmittel sind :

- Pool-Noodles
- Schwimmbretter
- Tauchringe

## Anmerkung:

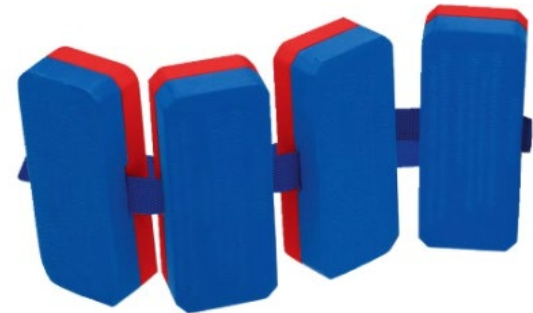
- Bitte **keine** Schwimm- oder Taucherbrillen verwenden
- Bitte **keine** Schwimmflügel verwenden
- Bitte **keine** Schwimmringe verwenden



# So etwas sollte ein Tabu sein....



# So können geeignete Schwimmhilfen aussehen...

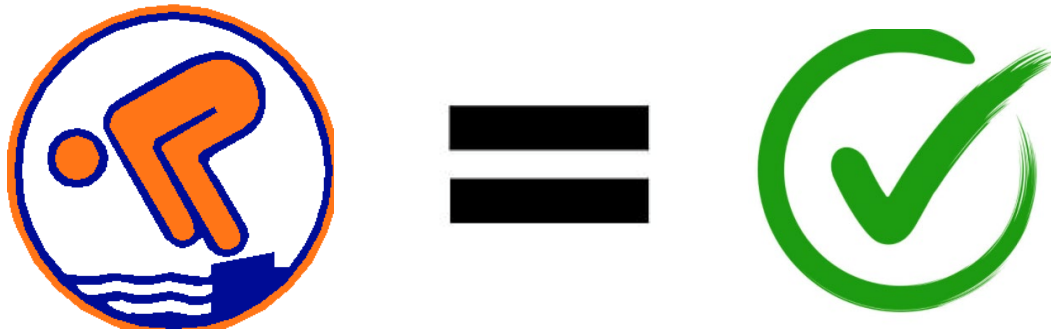


# Unser gemeinsames Ziel

- Verkürzung der Lernzeit, weil Ihre Kinder schon prima an das Element Wasser gewöhnt sind und keine Angst mehr haben - bestenfalls sparen wir so einige Ausbildungsstunden
- Schnellstmöglicher Einstieg in die Phase der Wasserbewältigung oder sogar die Phase Wassersicherheit mit der Ausbildung der ersten Schwimmart
- Damit erreichen wir schnellere Ausbildungserfolge und eine hohe Motivation bei Ihrem Kind und .....

# Unser gemeinsames Ziel

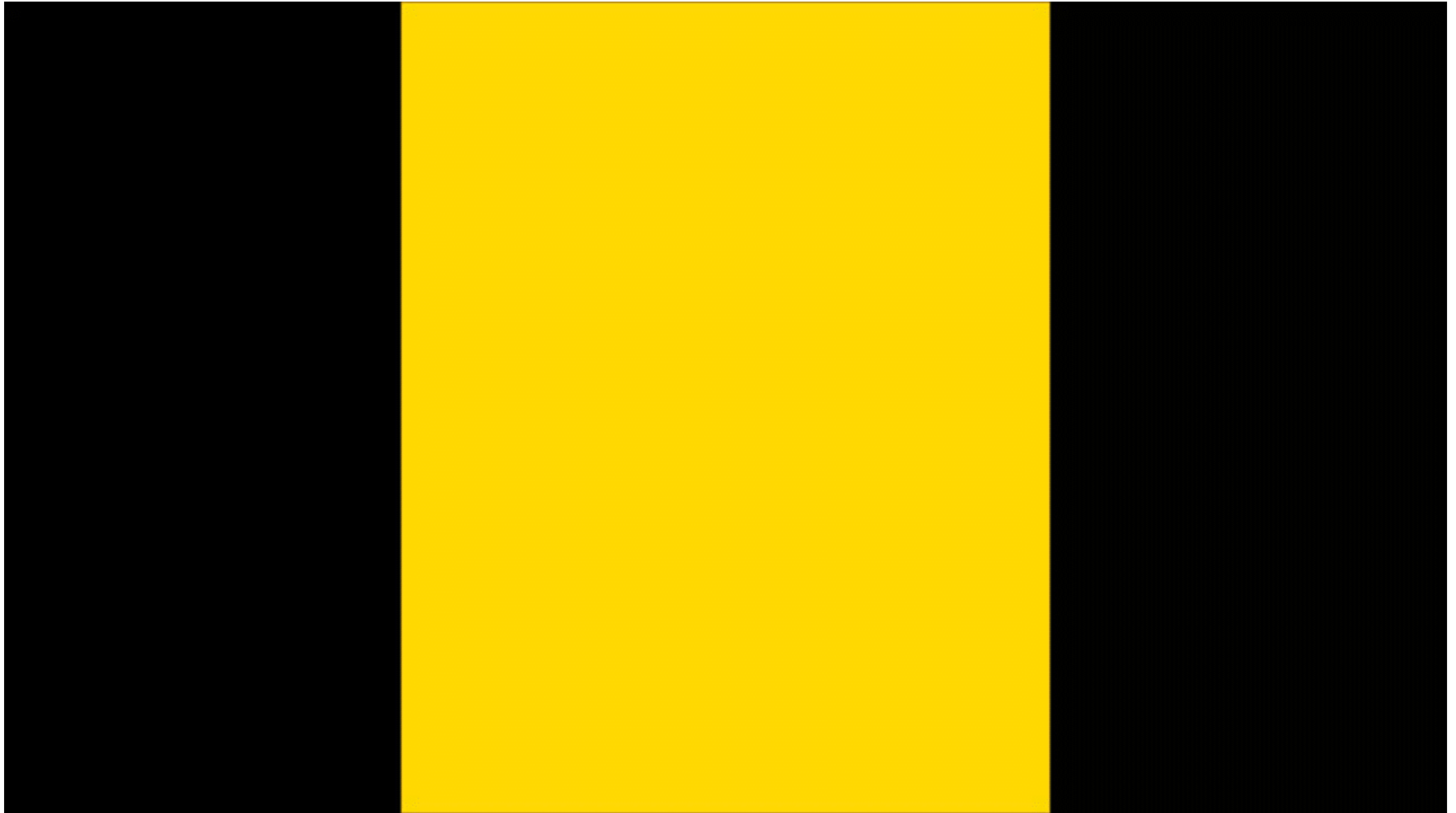
... vielleicht einen unbeschwerten und sorgenfreien Sommer für Sie und Ihre Familien in und am Wasser ...



Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und stehen für Fragen gerne zur Verfügung !

# Auf geht's ... !

---





# Vielen Dank für die Aufmerksamkeit

---

DLRG Landesverband Niedersachsen e.V.  
Im Niedernfeld 4A  
31542 Bad Nenndorf

Telefon: 0 57 23 . 94 63 94

Fax: 0 57 23 . 94 63 99

E-Mail: [info@niedersachsen.dlrg.de](mailto:info@niedersachsen.dlrg.de)

Internet: <http://niedersachsen.dlrg.de>