

Der ideale Start für Schwimmkurse bei Kindern

Die AquaKidz Schwimmschule gibt einen Einblick, wann der Zeitpunkt gekommen ist, um mit einem Schwimmkurs zu starten und wie Kinder spielerisch ans Wasser gewöhnt werden.

Wenn es um die Sicherheit und Entwicklung unserer Kinder geht, steht das Schwimmenlernen mit ganz oben auf der Liste. Viele Eltern fragen sich: „Mit wieviel Jahren sollte mein Kind schwimmen lernen und wie lernt es mehr Sicherheit im Wasser zu bekommen?“ In diesem Beitrag werden wir uns mit diesen Themen beschäftigen und möchten Ihnen wertvolle Tipps geben.

Mit welchem Alter sollten Kinder schwimmen lernen?

Das Erlernen des Schwimmens ist ein wichtiger Schritt in der Entwicklung eines Kindes, der nicht nur die Sicherheit im Wasser erhöht, sondern auch Selbstvertrauen und körperliche Fähigkeiten fördert. Experten empfehlen, mit Schwimmkursen zu beginnen, sobald Kinder etwa vier Jahre alt sind. Dies ist aber nicht bei allen Kindern der Fall, es gibt Kinder, die sind schon mit 3 - 3,5 Jahren bereit und andere erst später. Ein guter Indikator ist das Fahrrad fahren. Wenn Ihr Kind sicher und ohne Stützräder Fahrrad fahren kann, ist dies bereits ein gutes Zeichen dafür, dass die Körperbeherrschung und Motorik so gut ausgereift sind, dass mit dem Schwimmenlernen gestartet werden kann. Dabei geht es zu Beginn nicht darum, ein Abzeichen zu erreichen oder perfekt schwimmen zu können, sondern, sich an das Wasser zu gewöhnen und mit ihm vertrauter zu werden. Es ist für den gesamten Lernfortschritt am Anfang sehr wichtig, dass Kinder zuerst lernen, sich im Wasser wohl zu fühlen. Dies kann durch einfache Wassergewöhnungsspiele sehr gut gefördert werden.

Mehr Informationen zu den AquaKidz Kinderschwimmkursen finden Sie hier: <https://aquakidz.ch/kinderschwimmen/>

Baderegeln vor dem Schwimmen lernen!

Bevor es ins Wasser geht, ist es wichtig, dass Kinder die grundlegenden Baderegeln verstehen. Diese Regeln schützen nicht nur das eigene Kind, sondern sorgen auch für ein sicheres Miteinander im Schwimmbad. Hier gibt es viele verschiedene Varianten und keinen einheitlichen Nenner, auch wird zwischen lebenswichtigen Baderegeln und Sicherheitsregeln unterschieden. Aber die Einfachsten wird auch ein kleines Kind schon verstehen, wie z.B. „Wenn du in der Schwimmhalle läufst, kannst du ausrutschen und hinfallen – das tut weh.“ oder „Wenn du einfach ins Becken springst ohne zu schauen, kannst du auf jemanden springen, auch das tut weh.“ / „Wenn du keinen Boden mehr unter den Füßen hast, kehre sofort um ...“ um Einige Beispiele zu nennen. In unseren AquaKidz Kursen legen wir grossen Wert darauf, dass diese Regeln spielerisch vermittelt werden, wie z.B. durch unser Baderegel-Malheft.

Wenn es dann endlich in der Schwimmhalle, ist es wichtig, dass das Kind den Anweisungen der Erziehungsperson folgt. Das Kind bleibt in dessen Nähe und es läuft nicht alleine am Becken entlang. Auch das Erlernen, sich vor dem Schwimmen gründlich abzduschen, um die Keimbelastung in der Schwimmhalle zu reduzieren, kann mit lustigen Duschspielen beigebracht werden. Vor dem Schwimmen zur Toilette zu gehen und Kaugummis auszuspucken, sollte ebenfalls zur Routine werden.

Die ersten Schritte im Wasser

Der erste Kontakt mit dem Wasser ist prägend für die weitere Schwimmausbildung. Kinder reagieren unterschiedlich: Manche sind sofort begeistert und experimentierfreudig, andere benötigen mehr Zeit, um sich anzupassen. Hier ist es wichtig, dass Kind behutsam heranzuführen. Dazu ist auch das gemeinsame Kennenlernen der Umgebung wichtig, so können sich Kinder besser orientieren.

Das Verwenden von Brettern und Pool-Nudeln sind beliebte Wasserspielzeuge und helfen Kindern bei der Wassergewöhnung.

Ein sicher abgegrenzter Bereich für Nichtschwimmer im Schwimmbad erleichtert das Lernen und bietet eine geschützte Umgebung, in der Kinder Schritt für Schritt schwimmen lernen können. Darauf sollten Sie bei den Schwimmkursen unbedingt achten.

Was sollte im Wasser an Übungen stattfinden?



Im Wasser angekommen stehen zuerst spielerische Übungen im Vordergrund. Dies ist entscheidend und bietet eine positive Erfahrung in der Entwicklung. Das Kind gewinnt an Selbstvertrauen, da viele der Übungen gerade im Wasser leichter durchzuführen sind als an Land.

Einfache Übungen wie Hüpfen und dabei die Arme vorwärts schwingen scheinen leicht zu sein, doch einigen Kindern fällt dies bereits schwer, da zwei Bewegungsabläufe gleichzeitig zu bewältigen sind. Auch das Laufen im Wasser ist ein wichtiger Lernschritt um den Wasserwiderstand zu fühlen und wie das Vorwärtskommen mithilfe von Handbewegungen „wgschaufeln“ einfacher wird.

Kinder sollten während des Schwimmunterrichts in Bewegung bleiben, damit sie nicht auskühlen und das Lernen dadurch schwieriger wird. Hier helfen abwechselnde Übungen zwischen schnellen und ruhigen Bewegungen, z.B. „Zwei Bahnen so schnell wie möglich laufen“ oder „Mit Brett oder Pool-Nudel schwimmen“ mit einer ruhigen Übung wie „Wer macht die grössten Blubberblasen unter Wasser“ oder „Wer kann mit den Händen auf den Beckenboden laufen“ kombinieren.

Sollten Kinder schnell frieren, könnte ein Neoprenanzug nützlich sein.

Das Schwimmenlernen ist eine wichtige Fähigkeit, die jedes Kind so früh wie möglich lernen sollte. In den AquaKidz Schwimmkursen starten wir immer mit den ersten Grundfertigkeiten wie Schweben im Wasser, richtiges Tauchen mit Ausblasen, Gleiten und den Seestern auf dem Bauch und Rücken bevor die Schwimmtechniken wie Paddeln, crawl etc. beigebracht werden.

Besuchen Sie unsere [AquaKidz Website](#), um mehr über unsere Kurse zu erfahren oder Ihr Kind für den nächsten Schwimmkurs anzumelden.

Wir freuen uns auf Sie!

Jana Mantz
Inhaberin AquaKidz Schwimmschule