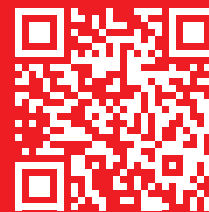


Schritt-für-Schritt-Anleitung

Teil 1 | Atmen

Benötigtes Material: Strohhalm, Tischtennisbälle

Zum Video-Tutorial
Teil 1 | Atmen



<https://wassergewoehnung-bw.de>

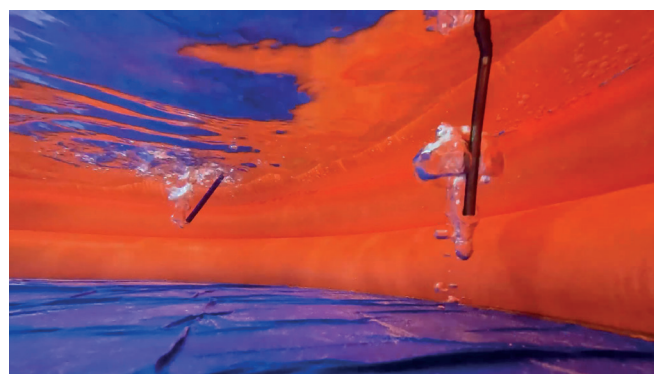
Den Anfang machen Atemübungen.

Kinder lernen, durch Mund und Nase ins Wasser auszutreten und die Luft kontrolliert unter Wasser anzuhalten.



Ein Strohhalm erleichtert den Einstieg, da er zunächst Abstand zum Wasser schafft.

Schritt für Schritt nähern sich die Kinder der Oberfläche, bis sie direkt ins Wasser blubbern.



Kleine Spiele – etwa das Pusten eines Tischtennisballs – machen die Übungen abwechslungsreich. Später kann die Luft bewusst unter Wasser angehalten und wieder entlassen werden.



Besonders spannend wird es, wenn Kinder laut ins Wasser rufen und beobachten, wie viele Blasen dabei entstehen.

gefördert durch:

Stiftung
Kinderland
Baden-Württemberg

DIE
WIEDEKING
STIFTUNG

Schritt-für-Schritt-Anleitung

Teil 2 | Auftrieb

Benötigtes Material: Wasserball, schwimmende Gegenstände

Anschließend wird der Auftrieb erfahrbar gemacht.

Mit leichten Gegenständen wie Bällen, Schwimmbrett oder buntem Spielzeug lässt sich beobachten, dass Dinge schwimmen und nach unten gedrückt immer wieder auftauchen.

Wichtig ist, die Kinder darauf hinzuweisen, den Kopf nicht direkt über die Gegenstände zu halten, da manche kräftig nach oben schnellen können.

Zum Video-Tutorial
Teil 2 | Auftrieb



<https://wassergewoehnung-bw.de>



gefördert durch:

Stiftung
Kinderland
Baden-Württemberg

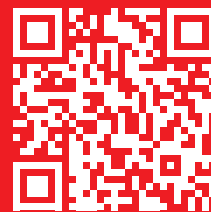
DIE
WIEDEKING
STIFTUNG

Schritt-für-Schritt-Anleitung

Teil 3 | Widerstand

Benötigtes Material: Brettchen (z.B. aus der Küche oder ein Schwimmbrett)

Zum Video-Tutorial
Teil 3 | Widerstand



<https://wassergewoehnung-bw.de>

Nun geht es darum, den Wasserwiderstand bewusst wahrzunehmen.



Bewegungen im Wasser sind deutlich schwerer als in der Luft. Das spüren Kinder, wenn sie die Hand senkrecht durchs Wasser ziehen und anschließend mit der geöffneten Handfläche.



Auch das Spreizen der Finger oder die Nutzung eines Brettchens verdeutlicht die Unterschiede.



gefördert durch:

Stiftung
Kinderland
Baden-Württemberg

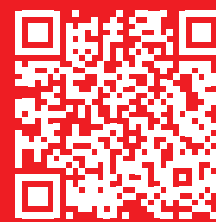
DIE
WIEDEKING
STIFTUNG

Schritt-für-Schritt-Anleitung

Teil 4 | Lidschutzreflex

Benötigtes Material: Waschlappen oder Schwamm, Becher, Gießkanne

Zum Video-Tutorial
Teil 4 | Lidschutzreflex



<https://wassergewoehnung-bw.de>

Ein weiterer Schritt ist das Überwinden des Lidschutzreflexes. Von Natur aus schließen sich die Augen sofort, wenn Wasser ins Gesicht gelangt. Kinder sollen lernen, die Augen auch unter Wasser öffnen zu können, um sich zu orientieren und nicht in Panik zu geraten.



Spielerische Übungen mit Waschlappen, Becher oder Gießkanne ermöglichen einen sanften Einstieg. Besonders hilfreich ist es, wenn die Kinder selbst bestimmen, wie viel Wasser sie ins Gesicht bekommen.



Wenn Kinder diese Übung miteinander machen, braucht es viel Vertrauen. Sonst kann es leicht passieren, dass eines der Kinder erschrickt – weil Kinder oft sehr unterschiedlich sicher im Umgang mit Wasser sind.



gefördert durch:

Stiftung
Kinderland
Baden-Württemberg

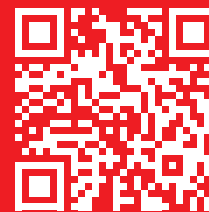
DIE
WIEDEKING
STIFTUNG

Schritt-für-Schritt-Anleitung

Teil 5 | Tauchen

Benötigtes Material: bunte Gegenstände

Zum Video-Tutorial
Teil 5 | Tauchen



<https://wassergewoehnung-bw.de>

Zum Abschluss folgen erste Tauchübungen mit offenen Augen.



Geeignet sind zum Beispiel kleine Spiele, bei denen sinkende Gegenstände vom Boden eines Beckens geholt werden.



Das Erkennen von Farben oder Gegenständen Unterwasser macht die Übung noch herausfordernder, gegebenenfalls kann sogar mit Zählaufgaben gearbeitet werden.



gefördert durch:

Stiftung
Kinderland
Baden-Württemberg

DIE
WIEDEKING
STIFTUNG