KIKU Anfänger Wassergewöhnung

„Priorität – Wassergewöhnung“

Die Wassergewöhnungskurse sollen Kindern dabei helfen, sich zwanglos an einen Kursablauf und an Lehrpersonen zu gewöhnen. Die Kurse eignen sich als Einstieg zur Teilnahme an spätere Kinderschwimmgruppen.

Die erfolgreiche Wassergewöhnung gehört zum Lernprozess „Schwimmenlernen“ als Fundament dazu. Sie umfasst ein Zusammenspiel von:

* Berücksichtigung von Ängsten der Kinder.
* Keinen Zwängen im Wasser ausgesetzt zu sein.
* Spielerisches vorgehen, um Kindern das Wasser positiv zu vermitteln.
* Geduld, damit Kinder ihre positiven Erfahrungen verinnerlichen können.
* Gute Vertrauensbasis zwischen Kindern und Lehrpersonen.

Mit den Kindern eine erfolgreiche Wassergewöhnung umzusetzen ist das ZIEL.

Dazu braucht es:

* Vertrauen zu sich selbst und den Lehrpersonen zu gewinnen.
* Ein gutes Verhältnis zum Element Wasser zu erfahren.
* Etwaige Ängste und Unsicherheiten spielerisch abbauen zu können.
* Die wichtigsten Bade- und Sicherheitsregeln kennen zu lernen.
* Den Körper an die physikalischen Eigenschaften des Wassers zu gewöhnen.

Zu den Inhalten der Wassergewöhnung zählen:

* Den Kindern ihre Ängste zu nehmen.
* Eine gute Vertrauensbasis zwischen Kindern und Lehrperson zu schaffen.
* Den Kindern das Element Wasser im Allgemeinen näherzubringen.
* Bei den Kindern den Spaß am und im Wasser zu wecken und zu entwickeln.
* Mit den Eigenschaften des Wassers wie Kälte, Nässe, Spritzen, Wellen oder Tiefe umzugehen zu lernen.
* Sich selbstbewusst, ohne Angst, mit oder ohne Schwimmhilfe im Wasser bewegen zu können.

Dazu bieten wir:

* Spiele und Singen im Wasser als Grundlage, um Freude zu wecken.
* Planschen, aktive Bewegungen im Wasser, um Spaß im Wasser zu erfahren.
* Spritzwasser bei Spielen als Spaß annehmen lernen, um eine natürliche und positive Beziehung zum Wasser aufbauen zu können.
* Spielerisch die Augen unter Wasser öffnen und offen zu lassen.
* Ausatmen unter Wasser durch Blubbern üben, um die Sicherheit des Kindes zu fördern.
* Die Angst, das Gesicht auf die Wasseroberfläche zu legen und den Kopf ins Wasser zu tauchen, abzubauen.
* Wasserwiderstand und Auftrieb fühlen und erforschen.

Uns ist wichtig, dass die Kinder ihre ersten Wasserkontakte angenehm und spaßreich wahrnehmen und angstfrei annehmen können.

Dazu üben wir mit den Kindern:

* Vom Beckenrand ins Wasser gleiten.
* Sich im flachen Wasser und Griffnähe zum Beckenrand zu bewegen.
* Dass Spritzwasser im Gesicht zum Spaß wird.
* Spiele zur Förderung des Selbstvertrauens und Selbstwert im Wasser.
* Das richtige Atmen fürs spätere Schwimmen lernen
* rhythmisches Atmen und richtiges Ausatmen im und unter Wasser.
* Schweben und Gleiten, um die nötige Körperspannung zu erreichen.
* Sich angstfrei im Wasser fortbewegen. [gehen, laufen, springen, hüpfen, untertauchen]
* Spielerisch erste schwimmerische Bewegungen lernen. [Beine strampeln - Arme paddeln – Körper spannen]
* Mit dem Kopf und Gesicht untertauchen - die Augen unter Wasser zu öffnen.
* Spiele und Bewegungsaufgaben unter Wasser.
* Vom Beckenrand ins Wasser rutschen, beliebig vom Becken ins brusttiefe Wasser springen, ohne die Nase zuzuhalten.