KIKU Anfänger Wassergewöhnung

„Priorität – Wassergewöhnung“

Wassergewöhnung bedeutet Wassersicherheit und das Wassergefühl.

Die Wassergewöhnung ist ein Lernprozess, wie das spätere Schwimmenlernen. bei Kindern ab 5 Jahren. Zum Erfolg führt ein Zusammenspiel mehrerer Faktoren, wie:

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

Das Ziel ist, die Wassergewöhnung erfolgreich umzusetzen. Dazu gehört:

* 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 ohne Angst und selbstbewusst ohne Schwimmhilfe im Wasser bewegen und selbstrettend über Wasser halten zu können.

Uns ist wichtig, dass die Kinder

* Den ersten Wasserkontakt angenehm 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.
	+ Übungen zum Abbau von Ängsten, sodass z.B. Spritzwasser im Gesicht zum Spaß wird.
	+ Spiele zur Förderung von Selbstvertrauen und Selbstwert der Kinder im Wasser.
* Das richtige Atmen fürs spätere Schwimmen lernen:
	+ Übungen, um rhythmisches Atmen und richtiges Ausatmen im und unter Wasser zu erlernen und zu verinnerlichen.
* Das Schweben und Gleiten, um die nötige Körperspannung zu erreichen.
	+ Die Kinder lernen das Abstoßen vom Beckenrand und freies Schweben am Wasser, indem sie Auftriebsübungen mit Schwimmrollen oder das Gleiten mit Schwimmbrettern üben.
* Sich im Wasser fortbewegen:
	+ Dazu werden Spiele und Übungen durchgeführt, die sich mit Gehen, Laufen und freien Bewegungen im hüft- bis schultertiefen Wasser beschäftigen, um automatisch angstfreies und sicheres Bewegen im Wasser zu erreichen.
* Erste schwimmerische Bewegungen lernen wie:
	+ Beine strampeln - Arme paddeln – Körper spannen.
* Tauchen und Springen:
	+ 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.