



KIKU-Anfänger „Priorität – Wassergewöhnung“

Ein gutes Wassergefühl hilft den Kindern dabei, sich an einen Kursablauf und an Lehrpersonen zu gewöhnen und ist wichtig, um in Folge an einem Schwimmkurs für Fortgeschrittene teilzunehmen.

Ein gutes Wassergefühl zu erlangen, ist ein Lernprozess und Zusammenspiel von:

- Berücksichtigung von Ängsten der Kinder.
- Spielerisches vorgehen, um Kindern das Wasser positiv zu vermitteln.
- Geduld, damit Kinder positive Erfahrungen verinnerlichen können.
- Gute Vertrauensbasis zwischen Kindern und Lehrpersonen.

Das Ziel ist die erfolgreiche Umsetzung und dazu gehören:

- Vertrauen zur Lehrperson und Selbstvertrauen.
- Spaß und Freude im und mit dem Wasser.
- Abbau von Ängsten und Unsicherheiten
- Die wichtigsten Bade- und Sicherheitsregeln kennen zu lernen.
- Die physikalischen Eigenschaften des Wassers kennen lernen.

Wir erreichen das Ziel durch:

- Spiele und Bewegung im Wasser, um Freude zu wecken.
- Aufgaben im Wasser, um Spaß im Wasser zu erfahren.
- Spielerisch die Augen unter Wasser zu öffnen und offen zu lassen.
- Richtiges Ein- und Ausatmen im und unter Wasser.
- Übungen, um die Angst vor Spritzwasser abzubauen und um sich zu trauen, das Gesicht auf die Wasseroberfläche zu legen oder den Kopf ins Wasser zu tauchen.
- Wasserwiderstand und Auftrieb fühlen und erforschen.

English

A good feel for the water helps children get used to the structure of a course and to the instructors and is important for subsequently participating in an advanced swimming course.

Developing a good feel for the water is a learning process and a combination of:

- Considering the children's fears.
- Using a playful approach to introduce children to the water in a positive way.
- Patience so that children can internalize positive experiences.
- A good foundation of trust between children and instructors.

A successful ending requires:

- Trust in the instructor and self-confidence.
- Fun and enjoyment in and with the water.
- Reducing fears and insecurities.



- Learning the most important bathing and safety rules.
- Understanding the physical properties of water.

We achieve a positive ending through

- Games and movement in the water to awaken joy.
- Activities in the water to experience the fun of being in the water.
- Playfully opening and keeping your eyes open underwater.
- Proper breathing in and out underwater.
- Exercises to reduce the fear of splashing and to gain the confidence to put your face on the water's surface or submerge your head.
- Feeling and exploring water resistance and buoyancy.