

Tipps, wie Ihr Kind mit Ihnen das Schwimmen lernt!

1 -2 -3 - HOPSI HOPPER ist dabei!



SCHWIMMKURSE auch für Kindergärten und Volksschulen bei Ihren lokalen [Ansprechpartner:innen im Bundesland](#).

- am besten in einer bekannten, also vertrauten Umgebung, wenn möglich gleich am Vormittag starten, da ist es in den meisten öffentlichen Bädern noch ruhiger.
- Ihr Kind sollte in dem Wasser gut stehen können, damit es Sicherheit hat.
- Das Wasser sollte eine angenehme Temperatur haben, damit Ihr Kind nicht friert!
- Sie sollten sich stets neben Ihrem Kind aufhalten – das gibt Ihrem Kind und Ihnen Sicherheit!
- Beginnen Sie mit kurzen Einheiten maximal 15 – 20 Minuten, 2 x / Woche reicht anfangs, es sei denn Ihr Kind möchte mehr davon!
- Erklären Sie, wie Ihr Kind vermeiden kann, dass Wasser in Mund und Nase kommt. Dazu am besten kräftig die Luft durch den Mund in das Wasser „ausblasen“, sodass es richtig „blubbert“!
- Falls Ihr Kind ängstlich ist, sind Schwimmhilfen mit Styroporelementen empfehlenswert, da man flexibel Elemente entfernen kann
- Wichtig ist Arm- und Beinbewegungen anfangs getrennt zu üben.
- Beginnen Sie mit „Tauchübungen“! Zeigen Sie diese Übungen Ihrem Kind vor und machen selbst mit, denn GEMEINSAM ist es einfacher! Eventuell eine Schwimmbrille verwenden, denn mit offenen Augen ist die Orientierung besser und das Kind kann auch sehen, was unter Wasser los ist!

Fit - Komm mit. Aktiv gesund. Von Kindesbeinen an!

**WIENER
STÄDTISCHE**
VIENNA INSURANCE GROUP



Übungen, wie Ihr Kind mit Ihnen das Schwimmen lernt!



1 -2 -3 - HOPSI HOPPER ist dabei!

- Um Ihrem Kind Sicherheit zu geben, können Sie ihm anfangs die Hand geben und die Übungen gemeinsam durchführen.
- Ganz einfach Gesicht auf das Wasser legen und kräftig die Luft durch den Mund „ausblasen“.
- „Im Wasser ganz klein machen“ – dazu untertauchen, Luft durch den Mund ausblasen / wieder auftauchen. Durch den Mund einatmen.
- Halten Sie Ihr Kind an den Schultern - vorsichtig am Hinterkopf - und versuchen, dass sich Ihr Kind auf den Rücken legt – Kopf dazu möglichst weit nach hinten strecken – so bekommt Ihr Kind ein Gefühl, wie es sich über Wasser halten kann.
- Wir gehen im Wasser, (Wasser geht bis zu den Schultern) und machen Schwimmzüge mit unseren Armen. Beim Vorstrecken der Arme ausatmen, beim Zurückbewegen der Arme einatmen. Das Kind soll versuchen das Wasser vor ihm „zur Seite“ zu schieben.
- Das Kind hält sich an einem Schwimmbrett oder einer Schwimmnoodle fest (Bauchlage) und strampelt ganz einfach kräftig mit den Beinen – so merkt Ihr Kind, dass es vorwärts kommt.
- HOPSI HOPPER ist ein prima Vorbild für die Beinbewegungen beim Schwimmen. Ganz einfach ausprobieren. In Bauchlage an einem Schwimmbrett/Schwimmnoodle festhalten.
- Bei den ersten kombinierten Arm- und Beinbewegungen halten Sie Ihr Kind am besten an der Hüfte fest (mit ausgestreckten Armen) – dann hat Ihr Kind ausreichend Platz.
- Seien Sie geduldig, wenn die Bewegungen anfangs noch unkoordiniert ablaufen und drängen Sie nicht zur Perfektion – Wichtig sind Spaß und FREUDE an der Bewegung im Wasser.
- Wenn Ihr Kind einige Schwimmzüge schafft, ohne unterzugehen, können Sie Ziele festlegen. Am besten wird zu 3. geübt. Zum Beispiel zwischen den Eltern hin und her schwimmen. Achten Sie auf einen geringen Abstand (anfangs Griffweite). Zählen Sie bei den geschafften Schwimmzügen mit und motivieren Sie so Ihr Kind.
- Gehen Sie mit Ihrem Kind die wichtigsten Baderegeln durch. Sie finden diese auf der Seite der ÖWR: <https://wasserrettung.at/index.php/ausbildungen/baderegeln>