

## Wassergewöhnung - Tipps für Eltern

### Aufsichtspflicht

Spielen Sie mit dem Kind. Halten Sie sich immer in seiner Nähe auf und lassen Sie sich nicht durch andere Personen ablenken: Kinder ertrinken lautlos und schlagen nicht um sich, sondern bleiben ganz ruhig!

### 1. Wassergewöhnung in der Badewanne

**Hinweis:** Lassen Sie nur so viel Wasser wie nötig in die Badewanne ein, sodass Ihr Kind auch bäuchlings noch darin spielen kann.

#### Spielen mit dem Wasser

**Ziel:** Das Wasser mit allen Sinnen erfahren, Vertrauen gewinnen.

- Lassen Sie Ihr Kind geeignetes Spielzeug aus seinem Zimmer aussuchen, das es mit ins Wasser nehmen kann, z.B. einen Ball, ein Boot, eine Giesskanne. Über das Badeentchen brauchen wir hier nicht viele Worte zu verlieren – das gehört sowieso dazu ...
- Wasser lässt sich wunderbar umfüllen – von einem Becher in den anderen und wieder zurück. Es gibt auch bunte Eimer für Kinder ab 12 Monaten, die zum Schöpfen und Giessen einladen. Ein Eimer hat einen Siebboden, der zweite ein seitliches Loch und der dritte hat oben am Rand einen Ausguss.



- Viele Puppen mit Kunststoffkörper können mit in die Wanne gehen – die müssen natürlich auch gewaschen werden, schwimmen lernen, tauchen, usw.
- Wasserpistolen und Spritzen in der Badewanne: Sie sollten den Wischmopp schon einmal bereitstellen! Beim Befüllen von Spritzen lernen Kinder, einen festen Ablauf einzuhalten: Spritze leeren, unter Wasser halten, aufziehen, über Wasser entleeren. Was Erwachsenen einfach erscheint, ist für kleine Kinder mit grosser Konzentration und Koordination verbunden.
- Giessen Sie aus einer kleinen Giesskanne oder einem Becher punktuell Wasser über den Rücken Ihres Kindes - das fördert auch die Wahrnehmung.

- Setzen Sie zwei ähnliche Gegenstände ins Wasser (sonst sind die Chancen ungleich verteilt), z. B. zwei Plastikschißchen, zwei Badeenten oder ersatzweise auch zwei Korken. Nun machen die Hände tüchtig Wellen. Welches „Gefährt“ ist schneller?



- Lassen Sie in der Wanne pro Kind ein oder zwei Plastikschiße bzw. bunte Sandförmchen schwimmen. Jedes Kind bekommt eine Plastikschaufel aus dem Sandspielzeug und kann damit Wasser in seine Schiffe oder Förmchen schaufeln. Wessen Gegenstände als Erstes voll Wasser sind, hat gewonnen.

### **Das Wasser über Körper und Gesicht giessen**

**Ziel:** Das Kind soll Freude am Wasser haben und dabei die Angst verlieren.



- Lernen Sie das Kind mit seinen Händen oder einem Waschlappen das Gesicht waschen. Dabei wandert das Wasser auch über die Haare, dass es nur so heruntertropft.
- Das Kind spritzt sich selber an: zuerst nur den Körper, dann aber auch das Gesicht.
- Die Eltern oder ein Geschwister sind die Autowaschanlage: Nun wünscht sich das Kind eine Reinigung: soft = nur kleine Wasserspritzer, bis zur Starkreinigung = ganze Kessel voll Wasser werden über das Kind geleert.
- Dazwischen kann man einmal das Ohr aufs Wasser legen und dem Glutschen und Blubbern des Wassers zuhören.
- Spannend ist es auch, ins Wasser zu blasen. Da kann man tiefe Trichter hineinblasen oder einen Ball fort-pusten. Mit dem Gesicht kann man immer tiefer gehen, bis das Gesicht im Wasser ist.



- Lustig ist auch, Wasser in die Hände zu nehmen und dann hinein zu pusten. Das spritzt dann so richtig.
- Lassen Sie das Kind selbst die Brause halten, wenn es sich abspritzen soll. Mit der Zeit kann es sich die Brause auch über den Kopf halten.
- Ist die Badewanne halb gefüllt, dann kann das Kind probieren, sich aufs Wasser zu legen (Bauch- oder Rückenlage). Der Körper ist ganz zu strecken. Von aussen kann man am Gesäss oder Bauch etwas unterstützen. So spürt das Kind den Auftrieb, den der Körper im Wasser hat.

## 2. Im hüfhtiefen Wasser (Hallenbad oder Seeufer)

**Hinweis:** Egal ob mit oder ohne "Flügel" (Schwimmhilfe): lassen Sie das Kind nie aus den Augen!

- Lassen Sie das Kind herumspringen und herumspritzen. Spielen Sie Fangis im knietiefen Wasser. Springen Sie wie Frösche auf allen Vieren herum.



- Ziehen Sie das Kind in Bauch- oder Rückenlage an den Armen durchs Wasser. Selbstverständlich gehören blubbernde Motorbootgeräusche aus dem Mund des Kindes dazu.

- Mit dem Ball
  - Ins Wasser stehen und einander den Ball zuwerfen und fangen.
  - Den Ball ins Wasser werfen, damit es so richtig spritzt.
  - Das Kind ist Torhüter und hechtet nach dem Ball.



- Den Ball als Auftrieb: zwischen den Armen halten und den Auftrieb spüren. Wenn das Kind den Ball unter den Bauch nimmt, merkt es den Auftrieb noch deutlicher.
- Wer schafft es, den Ball mit den Knien oder Füßen zu halten?

Alex Lechmann  
Fachberatung Bewegung und Sport  
PH Luzern

Illustrationen: Leo Kühne

Luzern, August 2016  
82309