



Lilli Ahrendt

# SCHWIMMEN FÜR KINDER

Kreatives Wasserspiel und frühes  
Schwimmenlernen im Alter von 3-5 Jahren

MEYER  
& MEYER  
VERLAG

Schwimmen für Kinder

## **Danksagung**

*Mein besonderer Dank gilt meinem Mann Michael Prinz und meiner Familie, die mir die Zeit für dieses Buch opferten, meinem persönlichen Lektor, Gottfried Ahrendt, dem Fotografen, Henning Kaiser (Köln), Rüdiger Steinmetz, Geschäftsführer der Bäder GmbH Düsseldorf, für seine Freundlichkeit, das Hallenbad zum Fotografieren bereitzustellen, sowie den zahlreichen Eltern und Kindern, die bei den Aufnahmen bereitwillig mitwirkten. Mathilde Kohl danke ich für die vielen Stunden gestalterischer Beratung.*

## **Allgemeiner Hinweis**

*Die Begriffe Lehrperson und Helfer werden der Einfachheit halber sowohl für das weibliche als auch männliche Geschlecht verwendet und stellen kein Präjudiz dar. Zur besseren Lesbarkeit werden Zahlen (z. B. Altersangaben) numerisch angegeben und nicht ausgeschrieben. Die der Lehrperson bei den Übungen zugeordneten Formulierungen dienen lediglich als Hilfe, Anhalt oder Muster.*

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autorin noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Lilli Ahrendt

# SCHWIMMEN FÜR KINDER

Kreatives Wasserspiel und frühes Schwimmenlernen im Alter von 3-5 Jahren

*Kinder spielen,  
wie das Wasser  
in der Sonne glitzert.*

*Schaue ihnen zu,  
lerne von ihnen,  
dich über das Wunder  
dieses Augenblicks zu freuen.*

*Sherab (tibetische Weisheit)*



Meyer & Meyer Verlag

## **Schwimmen für Kinder**


Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet  
über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das  
Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form –  
durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung  
des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet,  
gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2010 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

2. Auflage 2014

Auckland, Beirut, Budapest, Cairo, Cape Town, Dubai, Högendorf, Indianapolis, Maidenhead,  
Singapore, Sydney, Tehran, Wien

 Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

ISBN 978-3-8403-0668-6

E-Mail: [verlag@m-m-sports.com](mailto:verlag@m-m-sports.com)

[www.dersportverlag.de](http://www.dersportverlag.de)

# INHALT

VORWORT .....	7
VORWORT DER VERFASSERIN .....	9
1 EINFÜHRUNG .....	11
2 RAHMENBEDINGUNGEN .....	13
3 FÖRDERN DER KINDESENTWICKLUNG .....	19
3.1 Pädagogische Aspekte .....	24
3.2 Körperlich wachsen und sich motorisch entwickeln .....	27
3.3 Schwimmerische Grundfertigkeiten und Schwimmfähigkeit entwickeln .....	29
3.4 Verstehen und Sprechen .....	33
3.5 Denken und Gedächtnis .....	35
3.6 Fühlen und Handeln .....	36
3.7 Soziale Aspekte .....	37
3.8 Spielen .....	39
3.9 Lernen, Emotionen und Verhalten .....	41
4 ORGANISATIONSSCHWERPUNKT SICHERHEITSERZIEHUNG .....	45
4.1 Vorbereitungen .....	45
4.2 Baderegeln .....	49
4.2.1 Allgemeine Regeln .....	49
4.2.2 Für den Unterricht im Schwimmbad .....	51
4.2.3 Zur Selbstrettung .....	52
4.2.4 Für Freigewässer und Urlaub .....	53
5 PRAXIS MIT UND IM WASSER .....	55
5.1 Wassergewöhnung: Freund mit dem Wasser werden – Kurs in 12 Übungseinheiten .....	56

5.2 Wasserbewältigung: Der Tragkraft des Wassers vertrauen	
– Kurs in 12 Übungseinheiten .....	84
5.3 Fortbewegen und zum Frühschwimmer werden:	
Das Wasser zum Antreiben nutzen	
– Kurs in 12 Übungseinheiten .....	116

## 6 ANHANG

1 Bildtafeln .....	155
2 Literatur und Materialien .....	180
3 Filme, Hörbücher, Musik-CDs .....	183
4 Adressen und Ansprechpartner .....	185
5 Bildnachweis .....	187



# VORWORT

Dem Konzept *Schwimmen für Kinder* ist viel Unterstützung von allen Seiten, Kommunen, Bädern, Erziehern und nicht zuletzt den Eltern zu wünschen.

Um Kinder auf sicheres Schwimmen im Kindergarten adäquat vorzubereiten, sollte die große Erfahrung von Lilli Ahrendt im Säuglings- und Kleinkind- und Eltern-Kind-Schwimmen eine gute Grundlage sein. Ihr methodisches Konzept soll zum Schwimmen wie auch gleichzeitig zu sicherem Verhalten sowohl der Kinder als auch Eltern führen. Doch grundsätzlich soll im Kindergartenalter, wie auch bei den Altersstufen zuvor, die Förderung der psychischen, physischen und sozialen Entwicklung erfolgen, wozu sich gerade das Medium Wasser gut eignet.

Auch wenn der letzte Schritt zum eigentlichen Schwimmen im Kindergarten noch nicht immer getan werden kann, so haben doch die Abschnitte „Wassergewöhnung“ und „Wasserbewältigung“ wie auch die beabsichtigten Entwicklungsreize ihren besonderen Wert.

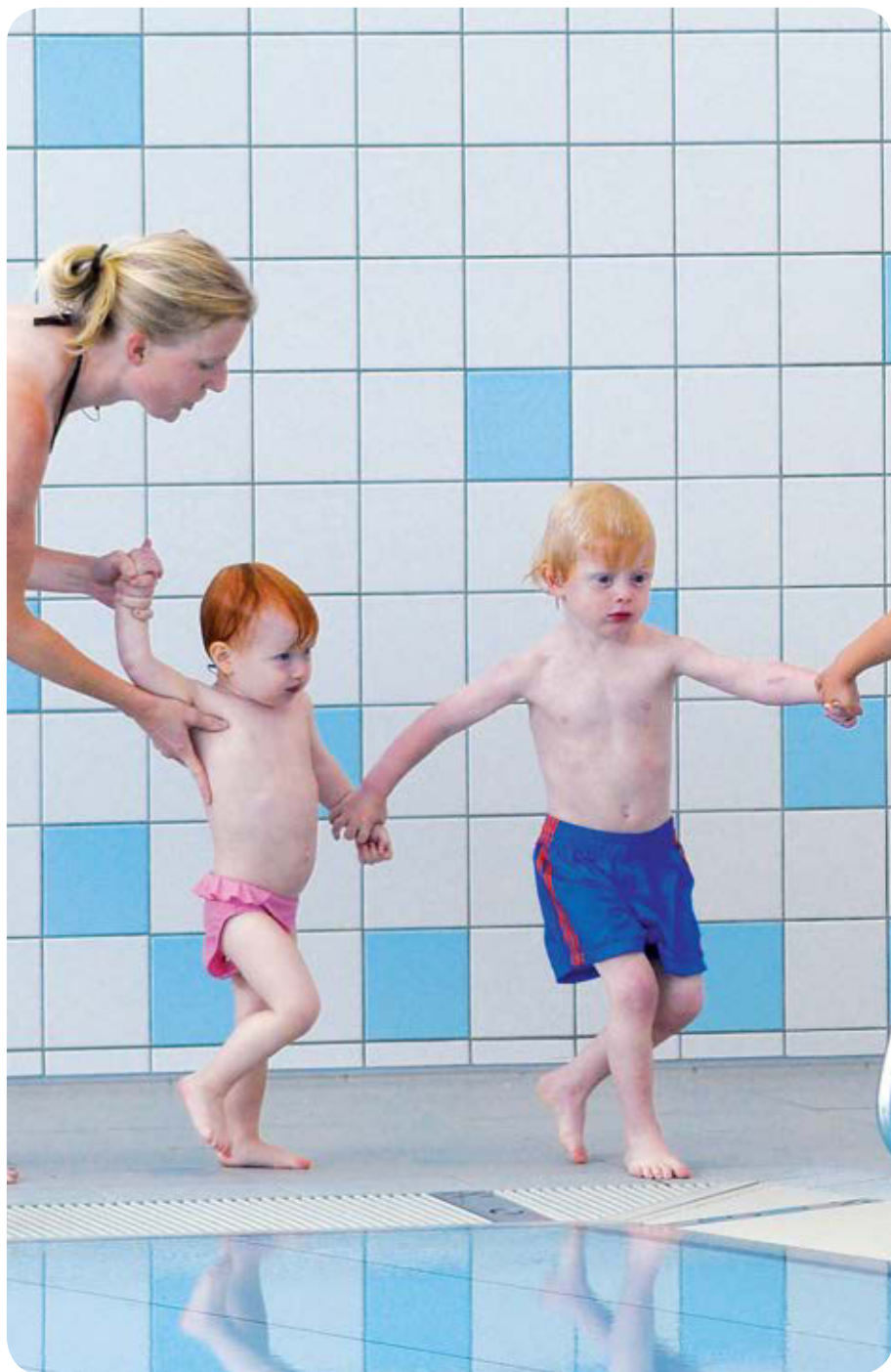
Mögen die engagierten Kindergärten vielfältige Hilfen für gute Rahmenbedingungen erhalten. Die Verfasserin hat auch dazu gute Vorschläge aus ihrem reichhaltigen Erfahrungsschatz gemacht.

Erika Fastrich

*Präsidialbeauftragte Schwimmen der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft 1974-1996  
Dozentin für Schwimmsport der Deutschen Sporthochschule Köln i. R.*



## SCHWIMMEN FÜR KINDER



# VORWORT DER VERFASSERIN

3- bis 5-jährigen Kindern Bewegungs- und Lerngelegenheiten im Wasser anzubieten, wird ihnen mit empathischen und singenden Lehrern in kleinen Gruppen eine große Freude bereiten. Dazu werden sie insbesondere im Wasser andersartig motorisch und geistig angeregt als auf dem Trockenen. Sie lernen hier vor allem über ihre Haut. Die Haut ist unser größtes Sinnesorgan. In ihr liegen etliche Nervenzellen und -bahnen, die das Wasser als sanften Druck bei mäßiger Kühle wahrnehmen. Das Gehirn wertet dies als harmonisierende Kraft auf das Körper- und Gefühlsleben aus. Wasser reguliert die seelische und muskuläre Spannung des Kindes, d. h., das gehemmte Kind wird angeregt, das bewegungsunruhige Kind in seinen Bewegungen gebremst. Wasser übt auf Kinder eine große Anziehungskraft aus, und wenn man sie im Wasser beobachtet, so erscheint es, als täten sie darin ihre Befreiungsschläge.

Wasser ist auch nach meiner familiären Erfahrung ein spannender Bewegungsraum für neugierige Weltentdecker und unaufhaltsame Glückssucher. Und wer Kinder fördern will, wer sie aktiv, aufmerksam und wissbegierig erleben möchte, der sollte ihnen diese „Nervennahrung“ im Wasser anbieten und sie dabei begleiten.

Das Schwimmenlernen beginnt als Wasserspiel. Der Anreiz für das Schwimmenlernen wird dadurch noch gemehrt und erhält in diesem spannenden Wechselspiel die Freude an beidem.

Möge dieses Buch allen Lehrpersonen, die den Kindern Glücksmomente im Wasser beschaffen wollen, eine methodische Hilfe und Stütze sein.

Dr. Lilli Ahrendt

## **Anmerkung**

*Während im Buch Säuglingsschwimmen für das erste Lebensjahr und im Buch Kleinkindschwimmen für das zweite und dritte Lebensjahr altersgerechte Bewegungsförderungen im Wasser entwickelt wurden, wird hiermit die Reihe für das vierte und fünfte Lebensjahr fortgesetzt. Ein Unterrichtsmodell für das Schwimmen in der Grundschule liegt mit dem Buch Schwimmen macht Schule bereits vor.*

## SCHWIMMEN FÜR KINDER



# I EINFÜHRUNG

Das Schwimmen für Kinder im Kindergartenalter entfacht kontroverse Positionen zwischen Zweiflern, ob es für die Kinder vielleicht doch noch zu früh sei, und den sich mehrenden Fürsprechern, die sich für das Schwimmenlernen vor der Einschulung einsetzen. Sportlich geübte Vorschulkinder erweisen sich in der Regel als leistungsfähiger, gesundheitlich stabiler, konzentrationsfähiger und gemeinschaftlich disziplinierter. Sie erfüllen damit die späteren Erfordernisse für die Schule. Daher plädieren immer mehr Sportpädagogen und Eltern für ein Schwimmenlernen vor der Einschulung. Die Kindergartenjahre tragen insofern als Frühlernbereich ganz erheblich zur körperlichen Erziehung mit sportlicher Note bei und sollten als Frühlernbereich verstanden werden, wo Kinder durch Spiele, Übungen und ihre Erfahrungen mit Wasser auf den Weg zum Schwimmenlernen gebracht werden. Wenn wir begreifen, dass Bildung bereits im Kindergarten – und nicht erst in der Schule – beginnt und Bildung nicht nur Fachwissen, sondern vor allem den jungen Menschen ein positives Selbstkonzept entwickeln helfen soll, dann sind Spiel und Bewegung im Wasser hervorragende Entwicklungshelfer. Es gibt also triftige Gründe, jedem Kind im Kindergarten außer der täglichen Bewegungszeit einmal wöchentlich das Schwimmen zu ermöglichen.

Der Begriff Schwimmen entspricht dem Sprachgebrauch des Kindes im Alltag und drückt seinen Bewegungsantrieb und Willen zu selbstständigem Fortbewegen im Wasser aus. Sein Ziel ist, seine körperlichen Fertigkeiten spielerisch forschend und erprobend im Element Wasser zu vervollkommen, ohne am Ende zwanghaft eine 25-m-Strecke schwimmend technisch beherrschen zu müssen. Von daher ist Schwimmen am Anfang ein vielseitiges Bewegung. Die Technik von Vorschulkindern ist also keineswegs eine perfekte, stellt jedoch bereits eine koordinative Herausforderung dar, um Kopf, Arme und Beine aufeinander abgestimmt zu bewegen.

Der Aufenthalt im Schwimmbad beginnt mit ganz praktischer Körperhygiene. Die Kinder lernen, sich vor Gefahren zu schützen und Verantwortung für sich und andere zu übernehmen. Und dann kommt das Wesentliche, nämlich den Körper für eine gesunde Entwicklung zu trainieren. Die Kinder werden spielerisch = kindgerecht in mehreren Phasen an die technischen Abläufe herangeführt. Sie lernen, sich im Hundekraul oder mit Brustarmzug und Wechselbeinschlag oder in Rückenlage mit Wechselbeinschlag hinreichend sicher zu bewegen. Dabei ist wesentlich, das Gleichgewicht zu halten, das Gesicht ein- und unterzutau- chen, ins Wasser auszuatmen, ohne sich zu verschlucken, den Körper schweben zu lassen und eine kleine Strecke zu bewältigen, um das rettende Ziel zu erreichen.

Das zentrale Anliegen dieses Buches ist das sichere und die Entwicklung fördernde Schwimmen für Kinder im Alter des Kindergartens. Dementsprechend werden dazu die praxisrelevanten Inhalte als konkrete Abläufe beschrieben und kindgerechte Anregungen gegeben.

SCHWIMMEN FÜR KINDER





## 2 RAHMENBEDINGUNGEN

Ist der spielerische Kontakt mit Wasser im Kindergarten allgemein noch recht bescheiden, möglicherweise im Sommer im Außengelände, im Winter auf den Waschraum begrenzt, so bedarf es für das Schwimmen einer geeigneten Erweiterung: Ein fußläufig oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbares Lehrschwimmbekken oder Hallenbad mit Flachwasserbereich bei einer Wassertemperatur von rund 30° C ist geeignet. Im Sommer kann auch ein flaches Planschbekken im Freibad ausreichen, um erste Erfahrungen im Umgang mit Wasser zu sammeln. Ein Becken mit Hubboden ist wegen seiner gleichmäßigen Tiefe vorteilhaft. Ein Becken mit abfallendem Beckenboden bedarf technischer Sicherheitsvorkehrungen, die sich jedoch organisieren lassen, z. B. durch das Einziehen einer Leine an der brusttiefsten Stelle des kleinsten Kindes der Gruppe. Ist im Bad selbst keine Leine vorhanden, so gibt es Behelfe wie eigens mitzubringendes Absperrband aus Plastik oder eine Wäscheleine mit eingebundenen Weinkorken. Die Sicherheit bietet eine visuelle Hilfe zum Orientieren.



## SCHWIMMEN FÜR KINDER

- Für den Einstieg wäre eine gleichmäßige Wassertiefe von ca. 0,30 m ideal. In diesem *Flachwasser* können Kinder laufen, hüpfen, hocken, planschen, strampeln, sitzen, knien und fortgeschritten auf Händen bäuchlings oder rücklings stützeln. Hier kann das erste Aufstehen erfahren sowie das Ausatmen, Tauchen, die Teilkörperschwebe der Beine (bei eingetauchtem Kopf) und das Fortbewegen im Armstütz, unterstützt durch die Strampelbewegungen der Beine, geübt werden.
- Die Kinder werden erst dann in *hüfttiefes* Wasser (0,50-0,60 m) eingeführt, wenn sie sich selbst wieder aus der Bauch- und Rückenlage bei eingetauchtem Kopf aufrichten können. Die Kinder sollten sich mit der neuen Wassertiefe erst an den Stufen und am Beckenrand vertraut machen, bevor sie im freien Wasser das Laufen, Hüpfen, Hocken, Sitzen und Knien erproben. Die Hände müssen nun bereits schaufelnd, rudern und paddelnd zum Halten des Gleichgewichts in aufrechter Haltung oder in Bauch- oder Rückenlage eingesetzt werden. Am Beckenrand können mit Festhalten die Ganzkörperschwebelage (bei eingetauchtem Kopf), das fußwärtige Abtauchen mit Sitz auf dem Beckenboden und das Ausatmen ins Wasser geübt werden. Auch das Angleiten zum Beckenrand oder zu den Stufen kann aus der Hockstellung (Schultern ins Wasser) bereits geübt werden (Kopf zwischen die Arme, Gesicht ins Wasser). Das Springen sollte durch Sprünge am Beckenrand mit Festhalten sowie Hampelmann und Auf- und Niedersprünge im Wasser oder das Überspringen eines tief gehaltenen Gegenstandes (z.B. Stab) als neue Gleichgewichtssituation erfahren werden.



- Das *brusttiefe* Wasser (0,80-0,90 m) stellt nach den Baderegeln die tiefste Wassersituation für Nichtschwimmer im Unterricht dar. Diese Tiefe ist für dieses Alter ausreichend, um vom Beckenrand aus unbeschadet hineinzuspringen. Fußwärtige Tauchübungen bis zum Beckenboden erreichen die Kinder meist nur mit einer Haltestange oder mit Schwung nach dem Hüpfen. Atemübungen mit Ausatmen und Sitz am Boden stellen für sie bereits hohes Können dar. Die Ganzkörperschwebe ohne Festhalten und das gezielte An- und Abgleiten vom Beckenrand mit ersten Fortbewegungen durch Arme und Beine bilden für den Nichtschwimmer den Abschluss der Wassergewöhnung und -bewältigung im Flachwasserbereich.



Auftriebshilfen, wie Schwimmbrett, Schwimmsprosse oder Poolnudel, helfen dem Kind, mit dem Kopf bei gezielten Übungen, z. B. Beinbewegungen, über Wasser zu bleiben. Diese werden vom Kind selbst festgehalten.



Es gibt Schwimmhilfen, wie Schwimmflügel, Schwimmreifen, Schwimmanzug, Schwimmkissen und Schwimmgurt, die am Körper des Kindes fixiert sind. Sie ermöglichen Arm- und Beinbewegungen und helfen, den Kopf über Wasser zu lassen. Schwimmflügel und Schwimmreifen sind Hilfen für Kleinkinder. Schwimmgurt, -kissen und -anzug ermöglichen



## SCHWIMMEN FÜR KINDER

Arm-, Bein- und Rumpfbewegungen und sind in Kursen zum Schwimmenlernen beliebt, insbesondere weil bei ihnen die Luftmenge und damit die fremde Auftriebskraft allmählich reduziert werden kann, bis zum Freischwimmen des Kindes ohne Hilfsmittel. Und dann erleben sie die wahre Auftriebskraft, wenn sie schweben.



Sehr ängstliche Kinder benötigen häufig noch eine Schwimmhilfe, da sie durch mögliche Vorerfahrungen oder elterlich verordnete Tragepflicht daran gewöhnt sind. Es mag auch körperliche oder psychische Gründe haben. Allerdings sollte diese zur Wassergewöhnung und -bewältigung noch nicht eingesetzt werden.

Als bevorzugte Trainingshilfe für 3- bis 6-Jährige wird die Schwimmflosse erachtet. Sie unterstützt die Schlag- oder Kickbewegung der Beine, indem sie die zum Beugen neigenden Hüft-, Knie- und Fußgelenke des Kindes beim Bewegen deutlich streckt.



Als weitere Hilfen für den Schwimmunterricht sind erforderlich: Flipp-Eggs für das Schulen der Ausatmung, Tauchringe zum Tieftauchen, Markierungshütchen als Organisationshilfe und je nach Beckenbeschaffenheit eine Schwimmbadleine.

Da vor Ort nicht immer Materialien in ausreichender Anzahl zur Verfügung stehen, hat die Lehrperson rechtzeitig vorzuplanen und sollte diese leichten, einfach zu transportierenden Kleinmaterialien zweckmäßigerweise selbst mitbringen. Einfache, selbst zu bastelnde Gegenstände werden im Rahmen der themenspezifischen Übungen als Beispiele genannt. Werden die Kinder an deren Herstellungsprozess beteiligt, werden Freude und ihr Interesse gesteigert, diese nun im Wasser auszuprobieren.

Situationen wie unübersichtliche Becken, stark abfallender Beckenboden oder noch nicht einzuschätzende Fähigkeiten (Können) und Disziplin der Kinder, können das Einsetzen von

Schwimmflügeln als Hilfsmittel empfehlen. Diese sollten jedoch recht bald – nach ein paar Stunden – weniger stark aufgeblasen werden oder sogar völlig abgelegt werden, da sie den Kindern das Eingewöhnen wegen eingeschränkter Armaktivitäten erschweren und die Kinder dazu neigen, sich vermeintlich sicher zu fühlen und ihre Fähigkeiten zu überschätzen.



Der Erfolg des Unterrichts steht und fällt mit einer Lehrperson, die fachlich und pädagogisch qualifiziert, fähig ist, bewegungsfreudig und mit Umsicht und Organisationstalent die Kinder zu begeistern. Ferner ist eine Aufsichtsperson (Beobachter) für Kontroll- und Sicherheitsaufgaben und als Helfer bei der Gruppe anwesend. Beim An- und Auskleiden, Duschen und Fönen und bei den Wegen ist die Mithilfe einiger Eltern vorteilhaft.

Unterrichtende Personen im Nichtschwimmer- wie im Schwimmerbecken müssen die offiziell anerkannte *Rettungsfähigkeit* erworben haben. Sie wird von der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG), der Wasserwacht des Deutschen Roten Kreuzes (DRK) oder den Fachangestellten von Bäderbetrieben mit entsprechender Prüfungsberechtigung abgenommen und testiert. Die Prüfungsleistungen werden im Rahmen des Deutschen Rettungsschwimmabzeichens (Bronze) abgelegt und in regelmäßigen Abständen wiederholt. (vgl. [www.dlrg.de](http://www.dlrg.de))

Themenspezifische Fortbildungen zur Methodik und Didaktik werden von den Schwimmfach- oder Landessportverbänden sowie anderen öffentlichen Weiterbildungsinstitutionen angeboten (s. Anhang).



## SCHWIMMEN FÜR KINDER

