

202-079

## DGUV Information 202-079



# Wassergewöhnung in Kindertageseinrichtungen

## **Impressum**

Herausgegeben von: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V. (DGUV)  
Glinkastraße 40  
10117 Berlin  
Telefon: 030 13001-0 (Zentrale)  
E-Mail: [info@dguv.de](mailto:info@dguv.de)  
Internet: [www.dguv.de](http://www.dguv.de)

Sachgebiet Kindertageseinrichtungen und Kindertagespflege  
des Fachbereichs Bildungseinrichtungen der DGUV  
Kapitel 6 und 7 mit freundlicher Genehmigung von  
Dr. Dr. Roland Baartz/Studienrat.

Ausgabe: April 2022

Satz und Layout: Atelier Hauer + Dörfler, Berlin

Bildnachweis: Titel, Abb. 1, 5: © Rüdiger Remus/UK NordUnfallkasse Nord;  
Abb. 2: © yanlev/Fotolia; Abb. 3: © Max Bolotnikov/iStockphoto;  
Abb. 4: © Macsnap/iStockphoto

Copyright: Diese Publikation ist urheberrechtlich geschützt.  
Die Vervielfältigung, auch auszugsweise, ist nur mit  
ausdrücklicher Genehmigung gestattet.

Versand: Bei Ihrem zuständigen Unfallversicherungsträger oder unter  
[www.dguv.de/publikationen](http://www.dguv.de/publikationen) Webcode: p202079

# **Wassergewöhnung in Kindertageseinrichtungen**

# Inhaltsverzeichnis

	Seite
<b>Vorwort</b> .....	<b>5</b>
<b>1 Kita-Kinder und Wasser</b> .....	<b>6</b>
<b>2 Ertrinken – die leise Gefahr</b> .....	<b>7</b>
<b>3 Sicherheit beim Baden</b> .....	<b>8</b>
Aufsicht .....	8
Rettungsfähigkeit .....	10
<b>4 Organisatorische Hinweise</b> .....	<b>11</b>
Badeerlaubnis .....	11
Badeordnung .....	11
Wege in der Schwimmhalle .....	12
Schwimmsport- und Spielgeräte .....	12
Wassertiefen .....	12
Baden in öffentlichen Bädern .....	13
Schwimmhilfen .....	13
<b>5 Versicherungsschutz beim Baden</b> .....	<b>14</b>
<b>6 Die ersten Schritte ins neue Element Wasser</b> .....	<b>15</b>
Wasser ist kälter als Luft (Kältereiz) .....	15
Tipps für die Praxis gegen frühzeitiges Auskühlen .....	15
<b>7 Übungen zur Wassergewöhnung</b> .....	<b>16</b>
Wir erfahren statischen Auftrieb .....	16
Wir erfahren dynamischen Auftrieb .....	18
Untertauchen – Wir tauchen den Kopf ins Wasser .....	19
Wir tauchen mit dem ganzen Körper unter .....	21
Atmen im Wasser muss man üben .....	22

# Vorwort

Wasser ist für Kinder ein faszinierendes Medium. Es eröffnet vielfältige und interessante Bewegungsmöglichkeiten. Deshalb erfreut sich das Baden – auch in den Kindertageseinrichtungen – großer Beliebtheit.

Der Aufenthalt im Wasser ist aber immer mit der Gefahr des Ertrinkens verbunden. Deshalb sind zum einen Aufsicht und Sicherheitsmaßnahmen erforderlich, um diese Gefahr zu minimieren. Zum anderen sollten Kinder befähigt werden, sich sicher im Wasser zu bewegen.

Das Spielen und Bewegen im Wasser dient somit nicht nur der Bewegungsförderung, sondern auch der Unfallprävention.

In der Kindertageseinrichtung steht dabei die Wassergewöhnung an erster Stelle, Schwimmen lernen ist nicht vorrangiges Ziel.

Aus diesem Grund werden im Folgenden neben Sicherheitshinweisen und organisatorischen Empfehlungen auch methodische Hinweise zur Wassergewöhnung gegeben.

Die Hinweise und Empfehlungen richten sich an Kindertageseinrichtungen, die Kinder im Alter von 0 bis 6 Jahren betreuen.

## **Hinweis:**

*Viele Bundesländer, Städte, Gemeinden und Kita-Träger sowie Betreiber von Schwimmbädern haben eigene Vorschriften zum Baden entwickelt. Diese sind in jedem Fall zu beachten!*



# 1 Kita-Kinder und Wasser

Kinder möchten und sollen Wasser mit dem ganzen Körper erleben, es mit allen Sinnen wahrnehmen, Erfahrungen sammeln, experimentieren und ausprobieren. Das Baden ermöglicht Kindern vielfältige und interessante Bewegungsmöglichkeiten. Die spezifischen physikalischen Eigenschaften des Wassers und deren Wirkung auf den menschlichen Körper vermitteln völlig neue Bewegungserfahrungen.

Vor allem übergewichtige Kinder fühlen sich im Wasser häufig sehr wohl, da sich durch die Auftriebskraft des Wassers die Wirkung des eigenen Gewichts auf das Muskelsystem um ein Drittel reduziert. Bewegung im Wasser fällt somit leichter und macht mehr Spaß. Das Bewegen im Wasser ist demzufolge gerade für übergewichtige und adipöse Kinder eine gute Möglichkeit der Bewegungsförderung und damit auch zur Gewichtsreduktion.

Für viele Kinder mit Behinderungen ist der Aufenthalt im Wasser mit besonderen Bewegungs- und Sinneserfahrungen verbunden, die in der Sporthalle, auf dem Spielplatz oder im Bewegungsraum nicht möglich sind. Zudem gestaltet sich der Aufenthalt im Wasser – je nach Grad der Behinderung – als Entlastung und dosierte Belastung zugleich und empfiehlt sich so als schonendes Training zur nachhaltigen Kräftigung der Muskulatur.

Je mehr Freude die Kinder im Kleinkindalter am Baden haben, je weniger Angst sie mit dem Medium verbinden, umso schneller erlernen sie später das Schwimmen. Dies wiederum bedeutet nicht nur aktive Gesundheitsförderung, sondern vor allem auch aktive Unfallprävention.

Es ist deshalb empfehlenswert, den Umgang mit dem Element Wasser für die Kita-Kinder sehr freudvoll zu gestalten und eine angstfreie, spielerische Wassergewöhnung zu ermöglichen. Sie legt den Grundstein für das spätere Verhältnis zum Baden und Schwimmen im See oder in der Halle. Bei der inhaltlichen und methodischen Ausgestaltung der Wassergewöhnung ist auf die individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten sowie auf die Eigenheiten der Kinder einzugehen.

Das setzt voraus, dass sich pädagogische Fachkräfte sowohl über die Gefahren beim Baden mit Kindern bewusst sind, als auch ein umfassendes methodisches Rüstzeug zur Wassergewöhnung besitzen. Zudem müssen sie den Entwicklungsstand der zu betreuenden Kinder kennen.

## 2 Ertrinken – die leise Gefahr

Für Kinder, die nicht schwimmen können, ist der Aufenthalt im und am Wasser mit unterschiedlichen Risiken verbunden. Tragischer Weise zählt das Ertrinken zur zweithäufigsten Todesart nach dem Unfalltod im Straßenverkehr, so die Bundesarbeitsgemeinschaft „Mehr Sicherheit für Kinder e.V.“. Während Kinder von 0 bis 5 Jahren häufig in Planschbecken, Gartenpools und Badewannen ertrinken, sind ältere Kinder ab 6 Jahren an Seen, Flüssen und Meeren gefährdet.

Bei Kleinkindern besteht ein besonders hohes Ertrinkungsrisiko, da sie einen stark ausgeprägten sogenannten Stimmritzenkrampf (reflektorischer Laryngospasmus) bekommen können. Beim plötzlichen Eintauchen des Kopfes ins Wasser oder beim Aspirieren geringer Wassermengen kann bei Kindern ein schockartiger Atemreflex einsetzen, der Kehlkopf und Lunge schließt. Dadurch wird die Atmung blockiert, nicht selten erstickt auch das Kind, ohne dass nur ein einziger Tropfen Wasser in seine Lungen gelangt (sogenanntes „trockenes Ertrinken“).

Die Wassertiefe spielt in dieser Situation keine entscheidende Rolle.

Solch ein Ertrinkungsunfall von Kindern ist kaum wahrnehmbar, eher ein trügerisch ruhiger Vorgang. Kinder schreien nicht, wenn sie ertrinken. Es gibt selten Gespritze und gut sichtbares Winken. Daher können die Begleitpersonen einen Ertrinkungsunfall häufig gar nicht als diesen wahrnehmen und reagieren viel zu spät.

In tiefem Wasser können sich Nichtschwimmer-Kinder nur rund 10 bis 20 Sekunden über Wasser halten. Die Gefahrensituation ist für Hilfeleistende in beiden Fällen extrem kurz, um lebensbedrohliche Folgen abzuwenden.

### **Hinweis:**

*Eine verantwortungsvolle Organisation des Schwimmbadbesuches sowie Ihre Kompetenzen bei der Beaufsichtigung und Rettung von Kindern reduzieren beträchtlich das Risiko eines Unfalls mit schweren Folgen.*

# 3 Sicherheit beim Baden

## Aufsicht

### Grundsätzliches

Das Maß der gebotenen Aufsicht richtet sich nach dem Alter, der Eigenart und dem Charakter der Kinder. Spezielle Regelungen für Badeveranstaltungen müssen die Einrichtungen situationsbezogen im Einzelfall treffen.

Die Anzahl der gleichzeitig badenden Kinder sollte aus Gründen der Übersichtlichkeit begrenzt werden. Außerdem wird empfohlen, in öffentlichen Bädern die Kinder einheitliche Badekappen tragen zu lassen.

Es ist unbedingt anzuraten, den Betreuungsschlüssel höher zu wählen als bei anderen Beschäftigungen. Dabei sind auch die örtlichen Gegebenheiten im Bad und der Weg zur Schwimmhalle zu berücksichtigen.

### Verantwortung

Die Aufsichtspflicht und Verantwortung liegt bei der leitenden pädagogischen Fachkraft. Sie kann nicht vollständig auf andere Personen übertragen werden, auch nicht auf die anwesende Schwimmbadaufsicht.

Andere Begleitpersonen können Aufsichtsaufgaben nach Prüfung auf Eignung und vorheriger Absprache übernehmen.

### Anzahl der Aufsichtspersonen

Die Kinder dürfen zu keiner Zeit im Schwimmbad unbeaufsichtigt sein.

Die Anzahl der benötigten Aufsichtspersonen richtet sich dabei nach der Einschätzung der konkreten Gefahrenlage, d.h. es ist entscheidend, wie die äußeren Rahmenbedingungen und die Kindergruppe zu beurteilen sind. Je nach Zusammensetzung der Gruppe (Altersspanne, Entwicklungsstand, Sprachverständnis), aber auch der Räumlichkeiten im Bad und der Zusammenarbeit mit der Badaufsicht kann der Betreuungsschlüssel unterschiedlich gewählt werden.

Ein Betreuungsschlüssel von 1:5 hat sich als sehr günstig erwiesen.

Konkrete Festlegungen hierzu kann es auch durch Erlasse/Rundschreiben der Länder oder Kita-Träger geben.

Für Kinder mit Handicaps oder deutlichen Verhaltensauffälligkeiten ist zu prüfen, ob eine zusätzliche Aufsicht (1:1-Betreuung) angeraten erscheint.

Grundsätzlich ist davon auszugehen, dass die Schwimmaufsicht des Bades keine besondere Aufsicht über die Gruppe der Kindertageseinrichtung gewährleisten und damit nicht in die Aufsicht mit einbezogen werden kann.





Dennoch ist eine Anmeldung der Gruppe beim Schwimmbadpersonal notwendig, denn in Notsituationen besteht auch durch dieses eine Eingreifpflicht.

### **Organisation der Aufsicht**

Art, Umfang und jeweiliger Standort der Aufsichtsführung sind von der Leitung mit den weiteren Aufsichtspersonen (z. B. pädagogische Fachkräfte, Eltern) konkret abzusprechen.

Mindestens eine Aufsichtsperson ist so einzuteilen, dass sie als Beobachter außerhalb des Beckens keinen persönlichen Kontakt zu den Kindern unterhält, sondern ausschließlich die Übersichtsfunktion behält. Sie darf auch nicht mit anderen Aufgaben betraut werden, die ihre Aufmerksamkeit auf andere Geschehnisse lenken könnten.

Die Anzahl von Spiel- und Wassersportgeräten ist so zu wählen, dass die ständige Sicht auf die Kinder im Wasser gewährleistet bleiben kann.

### **Hinweis:**

*Eine präventiv ausgerichtete, zahlenmäßig angepasste und gut organisierte Aufsicht ist genauso hoch zu bewerten wie die Rettungsfähigkeit der Aufsichtspersonen!*

### Rettungsfähigkeit

Rettungsfähigkeit wird als die Fähigkeit definiert, einen Menschen aus einer gesundheits- oder lebensgefährdenden Situation im Wasser zu befreien. In der Praxis hängen Art und Umfang der Rettungsfähigkeit von den jeweiligen örtlichen Verhältnissen und Rahmenbedingungen ab. Darüber hinaus gibt es in einigen Ländern spezifische Regelungen zur Rettungsfähigkeit.

Die Rettungsfähigkeit erfordert ein bestimmtes Maß an körperlicher Leistungsfähigkeit und an spezifischen Kenntnissen.

Aus präventiver Sicht ist dies erfüllt, wenn eine Person:

1. ein verunfalltes Kind an jeder Stelle und aus jeder Tiefe jedes Beckens dieser Schwimmstätte an die Wasseroberfläche bringen kann,
2. das Kind mit dem Gesicht über Wasser an den Beckenrand transportieren/schleppen kann,
3. das Kind über den Beckenrand bergen kann,
4. lebensrettende Sofortmaßnahmen durchführen kann sowie
5. einen Notruf absetzen kann.

Alle beim Baden aufsichtsführenden pädagogischen Fachkräfte müssen die Rettungsfähigkeit besitzen, die zur Rettung eines Kindes unter den jeweiligen Gegebenheiten der Schwimmstätte notwendig ist. Darüber hinaus sollten sie eine gültige Ersthelferqualifikation besitzen.

Die Fachkraft muss sicherstellen, dass sie diese Bedingung aktuell erfüllt. Es ist deshalb unerlässlich, die Kenntnisse und Fähigkeiten des Rettens und Wiederbelebens regelmäßig aufzufrischen.

Aufgrund mangelnder Übung kann früher oder später vor allem die notwendige Selbstsicherheit fehlen, um im Notfall zielstrebig ein Kind zu retten.

Aufsichtsführende pädagogische Fachkräfte sollten aber auch vor jedem Badbesuch selbstkritisch einschätzen, ob sie aktuell die Rettungsfähigkeit besitzen. Ist die Rettungsfähigkeit beeinträchtigt, z. B. durch Erkrankung der Fachkraft, kann sie zur Aufsicht nicht eingesetzt werden.

## 4 Organisatorische Hinweise

Ein Besuch eines Schwimmbades ist nicht mit einem üblichen Wanderausflug zu vergleichen. Die organisatorischen Anforderungen sind hier deutlich größer. In der Regel können nur routinierte Erzieherinnen und Erzieher den Schwimmbadbesuch für die Kindergruppe anbieten und einen gewissen Teil der Aufgaben an noch unerfahrenere Kolleginnen, Kollegen oder Eltern delegieren.

Generell sollten Kinder unter drei Jahren im Rahmen des Kita-Aufenthaltes keine Schwimmhalle besuchen!

Krippenkinder sollten höchstens unter strengen Aufsichtsvorgaben in einem Planschbecken im Garten oder in den Duschwannen der Einrichtung Erfahrungen im Wasser sammeln. Dabei sollte die Wassertiefe 20 cm nicht überschreiten.

Mit Kindern über drei Jahren kann ein Schwimmbad aufgesucht werden.

Naturbäder oder öffentliche Badestellen an Seen können Bodengefälle und Unebenheiten aufweisen, eine exakte Abgrenzung zu sicheren flachen Bereichen ist meist nicht möglich. Zudem ist das Wasser in Naturbädern undurchsichtig. Für Kinder, die nicht schwimmen können, sind diese Badeorte ungeeignet.

Wird eine Badeveranstaltung geplant, sollten außerdem folgende Einzelheiten beachtet werden:

### Badeerlaubnis

Holen Sie für alle Kinder, die während der Betreuungszeit an der Badeveranstaltung teilnehmen wollen, eine Badeerlaubnis der Eltern ein. Erfragen Sie, ob gesundheitliche oder auch andere Bedenken gegen eine Teilnahme bestehen.

### Badeordnung

Es ist eine Badeordnung zu erstellen, die neben allgemeinen Inhalten auch die Gegebenheiten des Bades, das genutzt wird, berücksichtigt. Auf Grundlage dieser Badeordnung müssen Kinder und pädagogisches Personal regelmäßig unterwiesen werden.

Die maximale Aufenthaltsdauer im Wasser sollte in die Badeordnung aufgenommen werden. Die Tageszeiten, zu denen gebadet wird, sind u.a. in Abstimmung mit den Hol- und Bringzeiten der Kinder festzulegen.

Auf ausreichenden Sonnenschutz bei der Nutzung eines öffentlichen Freibades ist zu achten!

## Wege in der Schwimmhalle

Für Kinder kann eine Orientierung sehr schwierig sein, wenn sie zum ersten Mal ein fremdes Schwimmbad betreten. Auf den Wegen vom Eingangsbereich zu den Umkleieräumen, den Duschen sowie den Nichtschwimmer- und Badebecken müssen Kinder kontinuierlich beaufsichtigt werden. Zur Prävention von Unfällen müssen die besprochenen Anweisungen und Vereinbarungen (z. B. ein Laufverbot) vor Ort immer wieder neu ins Gedächtnis gerufen und eingeübt werden. Um die Übersicht über die Gruppe zu behalten, sollten Sie die Kinder nach dem Verlassen des Wasserbereiches und nach dem Duschen nochmals zählen bzw. überprüfen, ob alle in der Liste aufgeführten Kinder anwesend sind. Zum Ende der Schwimmzeit ist ein Rundgang notwendig, um Sicherheit darüber zu erhalten, dass wirklich alle Kinder die Halle verlassen haben.

## Schwimmsport- und Spielgeräte

Es dürfen nur Spiel- und Sportgeräte genutzt werden, die den allgemein anerkannten Regeln der Technik entsprechen. Die eingesetzten Sport- und Spielgeräte dürfen die Sicht ins Wasser nicht behindern.

## Wassertiefen

Die Wassertiefe muss immer in Relation zur Körpergröße der Kinder betrachtet werden. Nichtschwimmer sollen in maximal brusttiefem Wasser baden. Unter Berücksichtigung dieser Forderung wird für Kinder, die nicht schwimmen können, empfohlen, die Wassertiefen in untenstehender Tabelle nicht zu überschreiten.

**Achtung:** Nichtschwimmerbecken können bis 1,35 m tief sein! Durch die Aufsicht oder technische Maßnahmen ist sicherzustellen, dass die Wassertiefe am kleinsten Kind orientiert eingehalten wird.

Tabelle Wassertiefen

Alter ab	Wassertiefe	Begründung
3 Jahre	bis max. 0,60 m	durchschnittliche Körpergröße 0,95 m
4 Jahre	bis max. 0,70 m	durchschnittliche Körpergröße 1,03 m
5 Jahre	bis max. 0,80 m	durchschnittliche Körpergröße 1,10 m
6 Jahre	bis max. 0,85 m	durchschnittliche Körpergröße 1,17 m



## Baden in öffentlichen Bädern

In öffentlichen Bädern ist die Übersichtlichkeit auf Grund großer Besucherzahlen, der Größe und der Vielzahl der Becken und anderer Faktoren eingeschränkt. Folglich muss ein Besuch dieser Bäder gründlich geplant und mit dem dortigen Aufsichtspersonal abgesprochen werden.

Die Leitung der Einrichtung muss sich vor dem ersten Besuch umfassend über die örtlichen Gegebenheiten informieren und entscheiden, ob das ausgewählte Bad für einen Besuch mit Kindern der entsprechenden Altersgruppe geeignet ist. Organisatorische Absprachen und Regelungen mit dem Bädersonal, z. B. Betreiber, Schwimmmeister oder Schwimmmeisterin sollten bereits zu diesem Zeitpunkt getroffen werden.

## Schwimmhilfen

Schwimmflügel und andere Hilfsmittel bieten keinen sicheren Schutz vor dem Ertrinken.

Ihr Einsatz reduziert den Umfang der Aufsicht nicht und erhöht auch nicht die empfohlene Wassertiefe. Ihr Einsatz sollte auf ein Minimum reduziert werden, um den Kindern kein falsches Sicherheitsgefühl durch einen künstlichen Auftrieb zu vermitteln.

# 5 Versicherungsschutz beim Baden

Das Baden in der Einrichtung und auch der Schwimmbadbesuch sind Veranstaltungen der Kindertageseinrichtung. Somit stehen die Kinder unter dem Schutz der gesetzlichen Unfallversicherung. Versichert sind alle Tätigkeiten, die mit dem Schwimmbadbesuch in Zusammenhang stehen.

Dazu gehören:

- Wege von und zur Schwimmhalle
- Wartezeiten in der Schwimmhalle
- Umziehen in den Umkleieräumen
- Duschen und Waschen
- Schwimmen, Baden, ans Wasser gewöhnen usw.

In der DGUV Information 202-047 „Mit der Schulklasse sicher unterwegs“ sind wichtige Hinweise zur Organisation von Ausflügen enthalten, die auch in Vorbereitung auf einen Schwimmbadbesuch nützlich sein können.



# 6 Die ersten Schritte ins neue Element Wasser

Die ersten Schritte im Element Wasser werden von vielen Kindern oft mit Vorsicht, manchmal auch mit einer gewissen Ängstlichkeit vollzogen. Deshalb ist die erste Phase zur Gewöhnung an Kältereiz, Wasserwiderstand und Wasserdruck durch kleinschrittige sowie leichte Aufgabenstellungen – meist in spielerischer Form – gekennzeichnet.

Personelle Hilfe, Unterstützung und Begleitung z. B. durch ein befreundetes Kind, sind hier von besonderer Bedeutung. Mit Partnerinnen und Partnern lassen sich freudbetonte, motivierende und vielseitige Übungen durchführen.

Je jünger die Schwimmanfänger und -anfängerinnen sind, desto wichtiger ist aus psychologischer Sicht aufmunternder Zuspruch, anerkennendes Lob, ein schrittweises Vorgehen sowie die häufige Zuwendung durch die pädagogische Fachkraft.

## Wasser ist kälter als Luft (Kältereiz)

Die ideale Wassertemperatur für Schwimmanfänger und -anfängerinnen liegt zwischen 31°C und 33°C. Trotz der relativ hohen Wassertemperatur fangen einige Kinder nach einer relativ kurzen Zeit an zu frieren.

Da das Wasser 25-mal wärmeleitfähiger ist als die Luft, gibt ein Körper im Wasser drei bis viermal so viel Wärme ab wie an Land.

Die Folge ist, dass der Körper – besonders bei Kindern – sehr schnell auskühlt. Dieser Auskühlungseffekt wird beim Schwimmen noch dadurch verstärkt, dass große Muskelgruppen beansprucht werden, die einen zusätzlichen Sauerstoffbedarf erzeugen. Furcht vor dem Wasser kann die Atemfrequenz ebenfalls erhöhen und so das Frieren verstärken.

Aus diesen Gründen sollten sich die Kinder bei längeren Pausen im Schwimmbad abtrocknen und ihren Körper bedecken.

## Tipps für die Praxis gegen frühzeitiges Auskühlen

- Kinder, die es möchten, können vor dem Schwimmen kalt duschen. Dann wird das Beckenwasser im Anschluss als relativ warm empfunden.
- Je weiter der Körper ins Wasser eingetaucht ist, desto weniger können sich Zug- oder Verdunstungskälte auswirken.
- Variationsreiche Bewegungsaufgaben lassen die Kinder den Kältereiz vergessen.
- Eine hohe Bewegungsintensität und Übungen, bei denen sich möglichst alle Kinder gleichzeitig bewegen, verhindern vorzeitige Abkühlung.
- Aufgabenstellungen sollten präzise und mit wenigen Worten erfolgen.

# 7 Übungen zur Wassergewöhnung

## Wir erfahren statischen Auftrieb

Das spezifische Gewicht des menschlichen Körpers kommt dem des Wassers nahe. Damit ist es beim Schwimmen möglich, die zur Verfügung stehende Energie fast ausschließlich für den Vortrieb zu nutzen. Wenn Kindern bewusst wird, dass der Auftrieb hilft, sich an der Wasserlinie zu halten, ohne sofort unterzugehen, kann der Lernprozess wesentlich angstfreier und damit schneller und einfacher gestaltet werden.

## Gerätetest

Die Kinder dürfen sich – falls sie kein eigenes (Badewannen-)Spielzeug mitgebracht haben – aus einem Gerätelager beliebige Gegenstände nehmen und diese auf ihre „Schwimmfähigkeit“ hin untersuchen. Dabei werden sie beobachten können, wie einige schnell, einige langsam und andere gar nicht zu Boden sinken. Sie stellen vielleicht auch fest, dass plötzlich Gegenstände im Wasser wesentlich leichter sind als an Land. So finden z. B. Verwendung: Pullbuoys,





Schwimmbretter, Gymnastikbälle, Gymnastikreifen, Tauchringe (kleine sowie große), Badewannenspielzeug (Frösche, Enten, Fische), Plastikpuppen oder aber auch Alltagsgegenstände (Flaschenkorken, Münzen, saubere Spülmittelflaschen, Plastikeimer usw.).

### Liegestützung

Die Kinder stützen sich mit gestreckten Armen auf einer Treppenstufe ab, strecken die Beine und berühren mit den Zehenspitzen den Beckenboden. Fortgeschrittene Kinder lösen die Füße vom Beckenboden und/oder senken den Kopf zur Ausatmung ins Wasser ab. Die Kinder können bei bewusst tiefer Ein- und Ausatmung das Hin- und Herbewegen ihres Körpers beobachten. Variation: Die Übung wird in Rückenlage ausgeführt. Einigen gelingt es, sich nicht nur auf die Fingerspitzen zu stützen, sondern sogar die Hände für kurze Zeit vom Boden zu lösen.

#### *Hinweis:*

*Das Anheben der Hüfte in Rückenlage sowie das leichte Absenken des Hinterkopfes begünstigen die Schwebeposition in Rückenlage.*

### Nackenstütze

Die Kinder befinden sich in Rückenlage, ihre Arme liegen am Körper an und der Hinterkopf liegt auf dem Beckenrand oder auf der letzten von Wasser berührten Treppenstufe. Beim tiefen Einatmen spüren sie, wie ihr Oberkörper an die Wasserlinie strebt.

### Partnertransport

Die Kinder versuchen, sich gegenseitig durch das Becken zu tragen. Fortgeschrittenen gelingt es, das in Rückenlage befindliche Partnerkind mit einer Hand, die unter dem Rücken des Kindes liegt, durch das Becken zu bewegen.

*Variation: Es soll versucht werden, die in Bauchlage schwebende Erzieherin von der Stelle zu bewegen und sie in beliebige Richtung zu steuern.*

### Schwebekreis

Die Kinder bilden mittels Handfassung einen Kreis. Jedes zweite legt sich auf den Rücken und führt folgende Übungen aus:

- Anhocken und Strecken der Beine,
- Grätschen und Schließen der Beine,
- Rückenkraulteilschlag,
- Anhocken der Beine in Rückenlage und dann in Bauchlage strecken.

*Variation: Der Kreis dreht sich links und rechts herum oder er bewegt sich fußwärts zur Kreismitte und wieder nach außen.*

### Qualle

Nach tiefem Einatmen umfassen die Kinder ihre Knie mit beiden Händen und kauern sich zusammen, indem sie die Stirn in Richtung Handoberflächen bringen. Nach kurzer Auftriebsbewegung durchbricht der Rücken leicht die Wasserlinie.

### Beckenbodensitz

Eine Übung, die aufgrund des Auftriebs nicht gelingen kann: „Wer kann sich nach tiefer Einatmung auf den Beckenboden setzen?“

*Variation:* Die Fortgeschrittenen bekommen einen 5-kg-Tauchring in die Hand, mit dem die oben gestellte Aufgabe gelingt.

### Bauchlageschwebe

Wer schafft es, nach tiefer Einatmung mit gestreckten sowie leicht geöffneten Armen und Beinen an der Wasserlinie zu schweben? Als Hilfe für die ersten Versuche können die Kinder einen Pullbuoy, einen Schwimmgürtel oder zwei kleine Auftriebskörper in der Hand halten.

#### Variationen:

- Seestern:* Jetzt sind die Arme und Beine so weit wie möglich zur Seite geöffnet.
- Spruch:* Seestern auf den Bauch – Gesicht ins Wasser tauch!
- Seestern in Rückenlage:* Spruch: Seestern auf dem Rücken – Bauch hoch, nach oben blicken!
- Partnerstern:* Zwei Kinder halten sich in Bauchlage an einem gemeinsamen Schwimmbrett fest und grätschen die Beine.
- Gruppenstern:* Hier verbinden sich drei oder vier Seesterne mittels Handfassung zu einem Gruppenstern. Wird mittels Sprossenstangen ein Kreuz gebildet, können sich die Kinder zunächst noch an den Stangen festhalten.

### Wir erfahren dynamischen Auftrieb

#### Partnerboot

Ein Kind hält in Bauchlage ein Schwimmbrett mit gestreckten Armen fest. Das Partnerkind zieht dieses Kind am Brett quer durch das Becken, indem es vorsichtig rückwärtsgeht. Bei dieser Übung kann ggf. schon das Ausatmen ins Wasser (ins Wasser „blubbern“) sowie der Kraulbeinschlag geübt werden. Fortgeschrittene verzichten auf das Schwimmbrett als Verbindungsglied der beiden Kinder. Das ziehende Partnerkind achtet darauf, dass sich die Hände des übenden Kindes unter Wasser befinden.

*Variation:* Partnerboot in Rückenlage mit Brett als Verbindungsglied, im Achsel-Schleppgriff oder an den Händen.

#### Eisenbahn

Das erste Kind geht so durch das Nichtschwimmerbecken, dass es sich stets mit seinen Schultern im Wasser befindet. Das zweite Kind hält sich an den Schultern fest und lässt sich durch das Wasser ziehen.

#### Schubkarre

Kind A stellt sich zwischen die gegrätschten Beine des gestreckt in Rückenlage befindlichen Kindes B im Lehrschwimmerbecken und fasst mit seinen Händen dessen Oberschenkel. Als Anfänger hält Kind B ein Schwimmbrett in Vorhalte. Ein fortgeschrittenes Kind verzichtet auf ein Schwimmbrett, hält die Hände nebeneinander.

**Variation:** Zunächst hält das übende Kind die Arme locker neben dem Körper; dann streckt es – erst einen – später beide Arme in Bewegungsrichtung.

Das schiebende Kind erfasst mit zunehmendem Selbstvertrauen des übenden Kindes dessen Unterschenkel, bald nur die Fußgelenke und zuletzt nur noch die Zehen.

### Stabgespann

Ein Kind lässt sich durch das Wasser ziehen mit Handfassung an einem Stab, der von zwei Kindern geführt wird.

**Variation:** Ein Kind hält den Stab mit beiden Händen auf dem Rücken und geht vorwärts, während sich zwei Kinder an die Enden des Stabs hängen und sich ziehen lassen.

### Untertauchen – Wir tauchen den Kopf ins Wasser

Die Überwindung des Lidschutzreflexes bei Tauchübungen stellt für einige Kinder ein Problem dar, das sich durch die zeitweise Verwendung einer Taucher- oder Schwimmbrille minimieren lässt. Die Benutzung einer solchen Brille erschließt ängstlichen Kindern den Unterwasserraum wesentlich leichter.

### Wannenbad

Die Kinder sitzen auf der Treppenstufe und experimentieren mit dem Wasser:

- a. Alle nehmen Wasser in die hohlen Hände und waschen sich ihr Gesicht.

- b. Wer kann sich das Wasser auf die Stirn träufeln? (Regenmacher spielen)
- c. Wer kann die Augen beim „Waschen“ öffnen? (Wie ein Fisch die Augen öffnen)
- d. Wer kann mit den Händen vor dem Gesicht den Mund, die Augen oder gar den Kopf ins Wasser tauchen?
- e. Wer kann das Gesicht unter Wasser tauchen, ohne die Augen mit den Händen zuzuhalten?
- f. Beim nächsten Mal dürft ihr die Augen öffnen oder möchte das heute schon jemand?

### Hinweis:

„Wannenbad“ lässt sich auch in der häuslichen Badewanne oder im Waschbecken durchführen.

### Beckenrandstand

Die Kinder stehen am Beckenrand, greifen mit beiden Händen in die Überlaufrinne, tauchen erst das Gesicht und dann den ganzen Kopf ins Wasser.

### Beckenrunde

Die Kinder ziehen sich an der Überlaufrinne bzw. am Beckenrand entlang. An bestimmten Stellen, z. B. dort, wo ein Schwimmbrett liegt, wo sie die Leinen kreuzen, an den Ecken, müssen alle den Kopf ins Wasser tauchen.

### Tauchkreis

Alle Kinder bilden mittels Handfassung einen Kreis. Auf Absprache tauchen alle gleichzeitig ab und wieder auf, ohne die

## Übungen zur Wassergewöhnung

Handfassung zu lösen. Die Wassertropfen im Gesicht werden durch Kopfschütteln entfernt oder durch langsames abtropfen lassen.

**Variation:** Zwei Kinder stehen sich in Handfassung gegenüber und tauchen wie oben gemeinsam oder im Wechsel ab („Zwerg und Riese“ oder auch „Feuerwehrrampe“). Die Fortgeschrittenen stehen sich gegenüber und halten ihre Hände auf dem Rücken.

### Kniestand

Wie bei „Zwerg und Riese“ (Tauchkreis), doch nun kniet das eine Kind auf dem Beckenboden und das andere hilft dem anderen beim Aufstehen. Die Fortgeschrittenen machen diese Übung ohne Partnerhilfe.

### Taucher

Jedes Kind hält einen Tauchring wie eine Tauchermaske vor das Gesicht und spielt „Taucher“. Die fortgeschrittenen Kinder entfernen sich von der Treppe und öffnen beim Tauchen auch ihre Augen.

### Stabhangeln

Ein Kind hält einen senkrecht auf den Beckenboden gestellten Stab am oberen Ende fest. Das Partnerkind tastet sich am Stab nach unten.

### Reifentauchen

Ein Kind versucht, in einen auf dem Wasser gehaltenen Gymnastikreifen hinein- und wieder herauszutauchen.

### Variationen:

- a. **Stabtauchen:** Zwei Kinder halten parallel zur Wasserlinie einen Stab, der untertaucht werden soll.
- b. **Sperrentauchen:** Zwei Kinder reichen sich eine Hand und bilden somit eine Sperre, die untertaucht werden soll.
- c. **Zonentauchen:** Zwei Kinder reichen sich beide Hände und bilden damit wie mit dem Gymnastikreifen eine Zone, in die hineingetaucht werden kann.

### Flummi

Die Kinder springen aus der Hockposition so hoch wie möglich; zunächst in der Nähe des Beckenrands, dann im Becken mit mehrmaligem Wechsel zwischen Hocke und Streck-sprung. Wer sich traut, wandert mit diesen Sprüngen durch das Becken.

### Balltauchen

Wer kann mit einem Gymnastikball abtauchen, ihn loslassen, mit ihm auftauchen und ihn fangen, bevor er auf das Wasser fällt?

**Variation:** Mit Partnerkind, das ebenfalls versucht, den Ball zu erwischen.

### Tauchtick

Zwei mit Badekappe oder Stoffarmband gekennzeichnete Fänger versuchen, freie Kinder abzuticken. Wer abtaucht, darf nicht abgeschlagen werden; der Fänger muss sich ein anderes freies Kind suchen.

**Variation:** Wird ein Kind getickt, bekommt dieses das Stoffband und wird zum Fänger.

## Wir tauchen mit dem ganzen Körper unter

Bei allen Tauch- und Gleitübungen ist darauf Wert zu legen, dass die Kinder dem Wasser möglichst wenig Widerstandsfläche entgegenstellen. Dies ist u. a. zu erreichen durch das Absenken des Kopfes, das Übereinanderlegen der Hände und Unterarme sowie durch das Zusammenpressen der Beine und Strecken der Füße. Weiterhin sollte die pädagogische Fachkraft darauf achten, dass alle Tauchübungen mit normalem Atemzug ausgeführt werden, d.h. bei normaler Einatmungstiefe abgetaucht wird.

### Tipps zum Gleiten/Tauchen:

- Mach dich beim Tauchen schlank wie ein Pfeil!
- Tauche möglichst mit wenig Widerstandsfläche!
- Tauche mit normal gefüllter Lunge!

### Hineingleiten

Die Kinder sitzen im Wasser auf einer unteren Treppenstufe (das Wasser reicht ihnen im Sitzen aus Sicherheitsgründen bis zur Brust), stoßen sich von der Treppe ab und gleiten – mit an die Ohren angelegten Oberarmen – so weit nach vorn, bis sie sich kaum noch vorwärts bewegen. Bei den ersten Versuchen oder bei ängstlichen Kindern nimmt die pädagogische Fachkraft die Kinder in Empfang und hilft ihnen beim Aufrichten.

### Tauchgleiten

Wie beim Hineingleiten, doch nun wird das Kinn bewusst auf die Brust genommen. Die Fingerspitzen zeigen außerdem kurzzeitig Richtung Beckenboden, um sich dann nach dem Ein- und leichten Abtauchen wieder in Richtung Wasserlinie zu bewegen (Auftauchphase). Diese Phase wird durch das Anheben des Kopfes unterstützt. Je sicherer die Kinder werden, desto höher liegt die Treppe, die sie auswählen.

### Leinentauchen

Das Lehrschwimmbecken ist durch mehrere Schwimmbahnbegrenzungsleinen unterteilt, die ohne Berührung zu untertauchen sind.

### Reifentauchen

Die Kinder tauchen durch einen senkrecht im Wasser befestigten oder vom Partnerkind gehaltenen Gymnastikreifen.

### Variationen:

- a. „Wer schafft es, durch zwei dicht hintereinanderstehende Reifen zu tauchen?“
- b. „Wer kann genau zwischen zwei nebeneinanderstehenden Kindern hindurchtauchen, ohne diese zu berühren?“
- c. „Wer kann durch die gegrätschten Beine des Partnerkindes tauchen (vielleicht sogar ohne dieses zu berühren)?“

### Atmen im Wasser muss man üben

Da es bei der Atmung im Element Wasser u. a. um die Überwindung des Wasserdrucks geht, sind alle Übungen im Kapitel zum Wasserdruck als Grundübungen zur Atmung anzusehen. Eine große Anzahl weiterer Übungen aus den anderen vorherigen Kapiteln eignen sich ebenfalls zur Verbesserung der Atemtechnik.

Bei der Atemschulung ist darauf zu achten, dass die Kinder möglichst frühzeitig mit Hilfe von geeigneten Übungen daran gewöhnt werden, auch durch die Nase auszuatmen.

### Löcherpusten

Alle Kinder sitzen auf einer Treppenstufe und versuchen, ein Loch ins Wasser zu pusten. Einige pusten so kräftig, dass kleine Wasserspritzer entstehen.

### Korkenpusten

Alle Kinder stehen auf gleicher Höhe ca. zwei Meter von der Beckenwand entfernt, blicken in Richtung Beckenkante und halten einen Flaschenkork an der Wasserlinie fest. Auf Kommando der pädagogischen Fachkraft lassen sie den Korken los, verschränken ihre Hände auf dem Rücken und versuchen, den Korken durch kräftiges Pusten bis an die Beckenkante zu treiben.

**Variation:** *Tischtennisballpusten, die Übung wird mit einem Tischtennisball durchgeführt.*

### Tischtennisballhüpfen

„Wer kann so stark pusten, dass der Tischtennisball kleine Sprünge durch das Wasser macht?“

### Tischtennisballreifentor

Die Kinder stehen um einen Gymnastikreifen oder ein Sprossenquadrat, in dem ein Tischtennisball in der Mitte liegt. Alle versuchen, den Ball von sich wegzupusten. Wenn der Ball den Reifen berührt, muss das Kind, welches dort steht, einmal um die Gruppe herumgehen.

### Motorbootfahren

Die pädagogische Fachkraft bestimmt durch Ansagen die Bewegung der „Boote“:

- Zunächst sitzen die Kinder auf der Treppenstufe und lassen ihren „Motor“ warmlaufen, indem sie ihren Mund ins Wasser nehmen und blubbern.
- Die Besatzung macht einen Leistungstest ihres Motors und lässt ihn aufheulen.
- Die Boote starten im Hochgang durch das Wasser.
- Leichte Links- oder Rechtskurven müssen gefahren werden, um anderen Booten rechtzeitig auszuweichen.
- Einige Besatzungen müssen schneller fahren, weil sie eine Wasserskiläuferin oder einen Wasserskiläufer im Schlepp haben.
- Einige Boote fahren nebeneinander, die anderen hintereinander im Konvoi.
- Einige Boote legen am Steg an und lassen ihre Maschine dabei rückwärts laufen.

- Nachdem alle Boote angelegt haben, startet ein Bootsrennen bis zur Mitte des Beckens.

### **Beckenrandatmung**

Die Kinder stehen am Beckenrand, fassen in die Überlaufrinne und atmen ins Wasser aus. Manche Kinder nehmen schon bald den ganzen Kopf zur Ausatmung unter Wasser.

### **Anschreien**

Welches Paar schafft es, sich unter Wasser „anzuschreien?“

**Deutsche Gesetzliche  
Unfallversicherung e.V. (DGUV)**

Glinkastraße 40  
10117 Berlin  
Tel.: 030 288763800  
Fax: 030 288763808  
E-Mail: [info@dguv.de](mailto:info@dguv.de)  
Internet: [www.dguv.de](http://www.dguv.de)