

Schritt für Schritt zum Seepferdchen

1. Die Wassergewöhnung:

Bei der Wassergewöhnung geht es ums erste Kennenlernen. Dieses fängt schon zuhause an. Beim Duschen oder Baden kann das Kind bereits erste Erfahrungen mit dem noch unbekanntem Wasser sammeln. Mit verschiedenen Hilfsmitteln, wie einem Waschlappen oder der Quietscheente können Sie bereits positive Erinnerungen mit dem Wasser verbinden.

Übungen im Wasser (Badewanne/Dusche/Hallenbad):

- Gesicht waschen → Macht gemeinsam eine Schale mit den Händen. Füllt diese mit Wasser und geht damit über das ganze Gesicht.
Dies nun mehrmals wiederholen.
- Ins Wasser pusten → Geht so nah wie möglich mit dem Mund **über** das Wasser.
Jetzt pustet aufs Wasser, sodass sich eine Mulde bildet.
Dies nun mehrmals wiederholen.
- Das Motorboot → Geht jetzt mit dem Mund in das Wasser und Pustet/blubbert **unter** Wasser weiter.
- Stück für Stück → Wenn der Mund ohne mühe unter Wasser geht, steigert man sich immer weiter.
z.B jetzt bis zur Nase ins Wasser, bis unter die Augen, bis über die Augen,

Hier kann die Motorbootübung gerne gleichzeitig dazu gemacht werden.

Tipp: Übt mit den Kindern das Nase Schnäuzen!!!

Denn das gleiche ausatmen braucht man zum abtauchen auch.

Umso weniger Luft im Körper, desto besser sinkt man.

Das braucht man dann später fürs Ringe hochtauchen und ein super Nebeneffekt, es kommt kein Wasser in die Nase.

Schritt für Schritt zum Seepferdchen

2.1. Die Froschbeine:

Bei den Froschbeinen ist es wichtig, sich für diese Zeit zu nehmen. Wenn man zu früh die Arme dazu nimmt, ist oft die Gefahr, das Kind zu überfordern. Die Kombination beider Dinge (Froschbeine + Froscharme) kommt erst, wenn die Froschbeine sitzen.

Übungen an Land:

- Im Sitzen →
 1. Setzt euch gemeinsam, nebeneinander auf den Boden.
 2. Stützt euch mit den Armen nach hinten ab.
 3. Die Beine liegen ausgesteckt und gerade nach vorne.
 4. Zieht beide Beine gleichzeitig zu euch hin.
 5. Macht einen großen Kreis nach **außen** hinweg.
 6. Jetzt gehen wir wieder in die Ausgangsposition. (Beine sind gestreckt und gerade nach vorne)

- Im Liegen →
 1. Leg dich mit dem Bauch auf dein Bett/Sofa, sodass die Beine in der Luft hängen.
 2. Strecke die Beine geschlossen nach hinten.
 3. Ziehe die Fersen nun zu deinem Po.
 4. Nun mache einen großen Kreis nach **außen**.
 5. Jetzt gehen wir wieder in die Ausgangsposition. (Beine sind gestreckt und gerade nach hinten)



Schritt für Schritt zum Seepferdchen

2.2. Die Froschbeine:

Bei den Froschbeinen ist es wichtig, sich für diese Zeit zu nehmen. Wenn man zu früh die Arme dazu nimmt, ist oft die Gefahr, das Kind zu überfordern. Die Kombination beider Dinge (Froschbeine + Froscharme) kommt erst, wenn die Froschbeine sitzen.

Übungen im Wasser:

- Die Übungen am Land, gerne nochmals vor dem Becken wiederholen
- Am Beckenrand → (Im Wasser) Haltet euch am Beckenrand fest. Macht die geübte Beinbewegung nun im Wasser. Die Beine sind dabei lang + geschlossen nach hinten gestreckt und kurz vor der Wasseroberfläche.

- Im Becken → Nehmt euch als Hilfe zuerst ein Schwimmbrett oder die Schwimmnudel. Haltet das Schwimmbrett/Nudel mit fest.



Schwimmbrett: Das Kind kann entscheiden, ob es sich ganz drauflegen will, oder ob es die Arme weit ausstreckt.

1. Kind und Eltern halten das Brett.
2. Kind fängt mit den Froschbeinen an.
3. Eltern gehen langsam im Becken herum.
(am besten erst im flachen, später dann im tiefen Bereich)



Schwimmnudel: Das Kind braucht die Arme hier noch nicht. Deshalb kann es sich an der Nudel erstmal nur festhalten.

- 1., 2., 3., ist dann wie mit dem Brett.

Info: Wenn das Kind ohne Hilfe mit den Froschbeinen vorankommt, kann man mit den Armen beginnen.

Schritt für Schritt zum Seepferdchen

3. Die Froscharme:

Die Froscharme können am Besten mit der Schwimmnudel erlernt werden. Diese sollte unter die Arme gelegt werden, sodass das Kind die Arme und Beine frei bewegen kann.

Übung im Wasser:

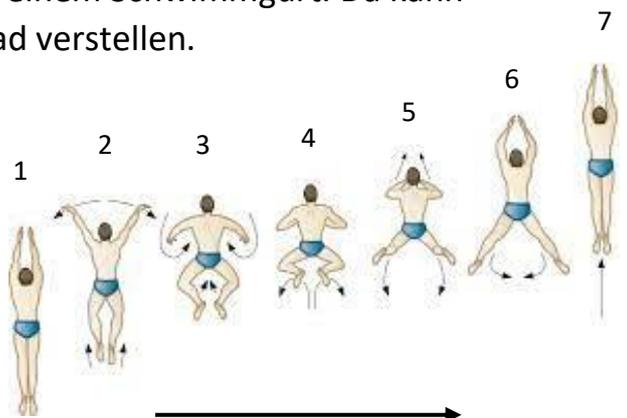
- Im Flachwasser →
1. Wiederholt die Bewegung erst im Stehen. (In der Senkrechten)
 2. Jetzt geht im Flachwasser hin und her und macht gemeinsam die Bewegung mit.
 3. Nun kommt die Nudel hinzu.
 4. Das Kind legt sich auf die Nudel drauf und macht die Froscharme im Waagrechten.
 5. Die Froschbeine können auch schon mitgemacht werden.
 6. Arme und Beine abwechselnd bewegen.

Übt, zur Kombination von Arm und Bein, zuhause den Ampelmann!

- Im Tiefwasser →
1. Geht mit euerm Kind ruhig auch mal ins tiefere Wasser. Natürlich mit Nudel und Begleitung.
 2. Übt genau die gleichen Bewegungen wie auch im Flachen Wasser. Es ändert sich nichts mehr an der Technik.

Unser Tipp:

Wenn das Schwimmen geübt wird, verzichtet auf die großen orangen Schwimmflügel. Diese behindern beim Üben nur die Sicht. Sobald das Kind sicher alleine mit der Schwimmnudel schwimmt, versucht es entweder mit den Schlories, den Scheiben Schwimmflügeln oder einem Schwimmgurt. Da kann man nämlich ganz leicht den Schwierigkeitsgrad verstellen.



Schritt für Schritt zum Seepferdchen

4. Sonstige Übungen:

Für das Seepferdchen ist es natürlich genau so wichtig, das Tauchen und Springen vom Beckenrand zu üben. Im Schwimmkurs wird meist das Tauchen am Anfang und das Springen am Ende jeder Stunde eingebaut.

Tauchtraining:

Jedes Training baut aufeinander auf. Man geht vom leichten zum schweren.

1. Mund unter Wasser
2. Mund und Nase unter Wasser
3. Gesicht unter Wasser
4. Kopf unter Wasser



Bezieht den Tauchring gerne schon recht früh ins Tauchen mit ein.

Das Kind hat so ein Ziel vor Augen und kann tauchen und greifen gleich kombinieren.

(Übt das Schnäuzen = Mund ist zu und nur durch die Nase kommt Luft)

Sprungtraining:

Gleiches Prinzip wie beim Tauchen.

Übt erst im flachen Wasser und tastet euch langsam ran.

1. Mit beiden Händen, der Eltern, als Hilfestellung
2. Mit einer Hand als Hilfestellung
3. Selbständig zu den Eltern springen
4. Alleine ohne Hilfe springen



Schritt für Schritt zum Seepferdchen

5. Das Seepferdchen:

Die Anforderungen im Überblick:

- Sprung vom Beckenrand mit anschließendem 25m Schwimmen in einer Schwimmart in Bauch- oder Rückenlage
- Heraufholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schultertiefem Wasser
- Kenntnis von Baderegeln

Wichtig:

Die erfüllten Anforderungen des Seepferdchens bedeuten nicht, dass Ihr Kind schon ein sicherer Schwimmer ist! Wir empfehlen Ihnen zum sicheren Schwimmen, wenn Ihr Kind soweit ist, das Deutsche Schwimmabzeichen – Bronze zu machen!



Geht mit euren Kindern in die Bäder!!!

Übt und wiederholt das Gelernte. Wir sind auch gerne für euch da.

Sprecht uns einfach an. Bei einer freien Minute geben wir euch gerne auch mal ein paar Tipps und Tricks.

Unsere Öffnungszeiten:

Mo: geschlossen

Di: 06:00 – 07:45 Uhr // 14:00 – 20:15 Uhr

Mi: 14:00 – 21:00 Uhr

Do: 14:00 – 18:00 Uhr

Fr: 06:00 – 07:45 Uhr // 14:00 – 20:15 Uhr

Sa: 09:00 – 18:00 Uhr

So: 09:00 – 15:00 Uhr (Von Oktober – Mai)

Wir freuen uns auf euch. 😊

Das Hallenbad Neutraubling