Mehr Sicherheit und Spaß im Wasser

Wassergewöhnung für Kinder

Sie können die Wassergewöhnung Ihres Kindes unterstützen!

Ein Sprung ins Wasser macht riesigen Spaß! Doch bevor Kinder richtig los schwimmen können, brauchen sie Zeit, um sich im Wasser sicher zu fühlen. Denn Wasser ist toll – aber für ungeübte Schwimmer auch eine große Herausforderung.

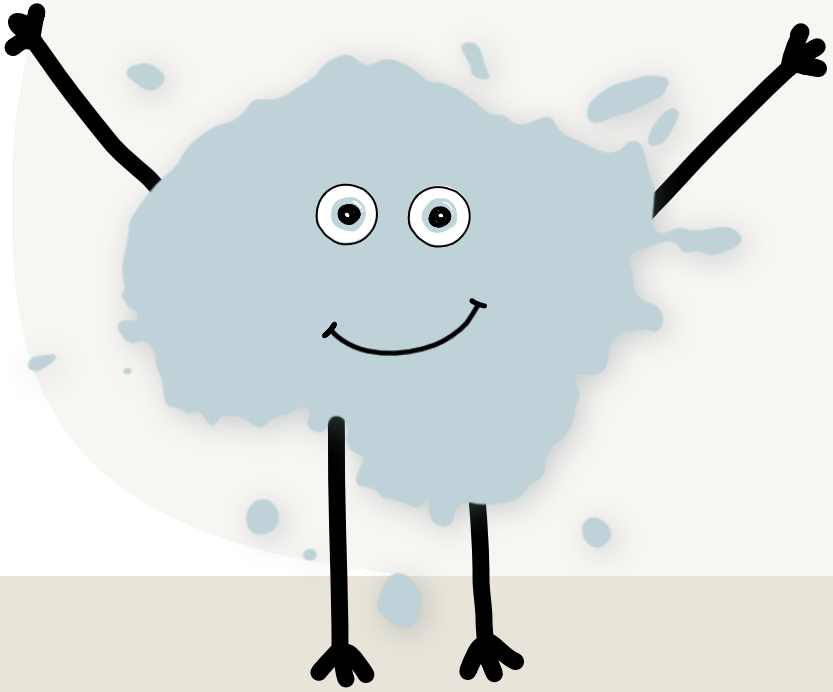
Darum ist es so wichtig, dass Ihr Kind früh spielerisch mit dem Wasser vertraut wird. Bei der Wassergewöhnung lernen sie Schritt für Schritt: **„Wasser ist mein Freund!"** So verlieren sie mögliche Ängste, entdecken das Planschen, Blubbern, Schweben, Tauchen, Gleiten und Springen und fühlen sich immer wohler.

In dieser Broschüre begleitet Sie unser Flecki. Gemeinsam mit ihm entdecken Sie einfache Spiele und Ideen für Zuhause in der Badewanne oder im Schwimmbad. So können Sie Ihrem Kind auf liebevolle und sichere Weise helfen, das Wasser kennenzulernen – und den Weg zum Schwimmenlernen spielerisch ebnen.
Denken Sie immer daran, dass Sie das größte Vorbild ihres Kindes sind. Daher genießen Sie die Zeit mit ihrem Kind und haben Sie gemeinsam Spaß am Wasser und im Wasser.

Schwimmschule
WASSERFLECK

Wasserspaß mit Flecki

Tipps für kleine Wasserhelden



Impressum

Wasserspaß mit Flecki – Tipps für kleine Wasserhelden

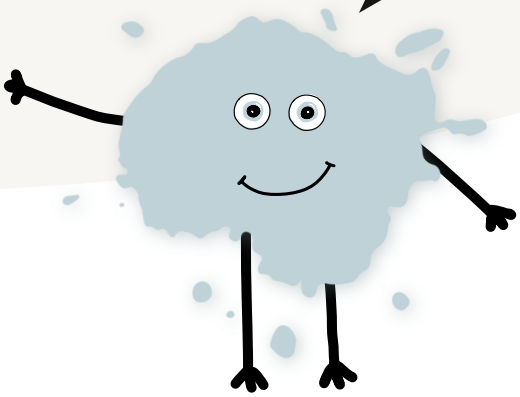
Herausgeber:

Schwimmschule Wasserfleck

1. Auflage: November 2025

Hallo!

Ich bin Flecki – ich nehme dich mit in meine spritzige Wasserwelt. Ich zeige dir tolle Spiele und einfache Übungen, damit du dich beim Planschen richtig wohl und sicher fühlst.
Los geht's – wir machen das Wasser zu deinem Freund!



Liebe Eltern,

Wasser übt auf Kinder eine große Faszination aus – doch manche starten mit Unsicherheiten oder Ängsten. Damit Ihr Kind Freude am Wasser entwickeln kann, braucht es Zeit, Geduld und positive Erfahrungen.

Diese Broschüre unterstützt Sie dabei, Ihr Kind Schritt für Schritt und ohne Druck an das Wasser heranzuführen. Denn der Weg zum sicheren Schwimmer beginnt oft dort, wo Kinder sich am wohlsten fühlen!
Gemeinsam mit Flecki lernen Sie die fünf wichtigen Grundfähigkeiten kennen: Atmen, Tauchen, Schweben, Gleiten und Springen. Sie helfen Ihrem Kind, sich im Wasser sicher zu fühlen und bereiten spielerisch auf das Schwimmenlernen vor.

Probieren Sie die kommenden Spiele und Übungen entspannt aus – mit Freude, Neugier und viel Lob. So kann Ihr Kind Vertrauen gewinnen und das Wasser als Freund entdecken.

Viel Spaß beim gemeinsamen Planschen und Lernen!

Team der Schwimmschule Wasserfleck

Atmen

Bevor Ihr Kind sicher im Wasser unterwegs sein kann, braucht es ein gutes Gefühl für seinen Atem. Atemkontrolle hilft dabei, entspannt zu bleiben und den Kopf ohne Angst ins Wasser zu tauchen. So wird der späteren Schwimmbewegung ein sicherer Start ermöglicht.
Schon an Land können Sie spielerisch damit beginnen, Ihrem Kind das bewusste Ein- und Ausatmen sowie Luftanhalten näherzubringen. Viele kleine Atemspiele lassen sich anschließend auch ganz leicht in der Badewanne umsetzen.

Seifenblasen

Schaffst du es ins Wasser (gefülltes Waschbecken, Badewanne, etc.) von oben Löcher hinein zu pusten?

Dann probiere im nächsten Schritt mit deinem Daumen und dem Zeigefinger ein Seifenblasenstab zu formen. Nun puste kräftig hindurch. Wenn du dich traust puste auch direkt ins Wasser oder sogar schon unter Wasser.
Siehst du die schönen, großen Blubberblasen?

Blubberkonzert

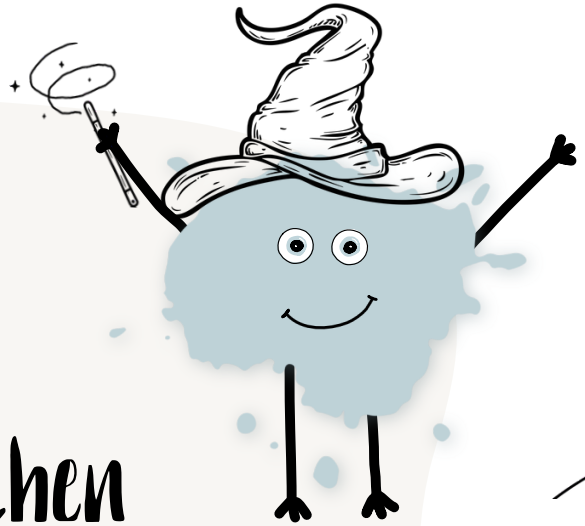
Blubbere dein Lieblingslied ins Wasser, können es deine Eltern erraten?

Blubbertanz

Schnapp dir dein Lieblings-Wasserspielzeug und versuche es Tanzen zu lassen.

Blubbermassage

Lege dein Gesicht auf das Wasser und blubbere ins Wasser.
Spürst du die Blubberblasen, die über dein Gesicht rollen?



Ich verrate dir nun meinen besten Zaubertrick:
Blinzle ganz schnell, wenn du Wasser in deine Augen bekommen hast!
Vom Reiben werden deine Augen sonst ganz rot und beginnen zu jucken!

Tauchen

Klasse, das Atmen klappt schon gut!
Jetzt geht es weiter mit einer der wichtigsten Fähigkeiten: dem Tauchen. Tauchen und Atmen hängen eng zusammen und geben Ihrem Kind Sicherheit im Wasser. So kann es auch bei einem überraschenden Untertauchen ruhig bleiben und besser reagieren.
Für Kinder ist das Tauchen oft eine kleine Herausforderung. Deshalb ist Ihre Geduld besonders wichtig – sie lohnt sich!
Beginnen Sie am besten spielerisch, zum Beispiel in der Badewanne, unter der Dusche oder auch schon beim einfachen Gesicht waschen. Hier steht das Gesicht im Mittelpunkt: Achten Sie darauf, dass Augen und Nase offen bleiben, ohne sie zu schließen oder zuhalten. Schritt für Schritt wird Ihr Kind so immer sicherer und selbstbewusster im Umgang mit Wasser.

Großes Unwetter

Ein großer Sturm ist aufgezogen und der Wind pustet ganz schön durch die Häuser.

Kannst du auch so feste pusten wie der Sturm?

Ohje, jetzt fängt es auch noch an zu Regnen! Vorsichtig tropft dir der warme Sommerregen (mit einer Gießkanne, der Duschbrause, etc) über den Kopf und wird immer mehr.

Bevor es beginnt zu Blitzen aber bitte schnell aus dem Wasser!

Schatzsuche

Im Wasser haben sich lauter tolle Schätze (große Spieledelsteine, (Schleich-)Tiere, etc.) versteckt. Kannst du sie unter Wasser sehen und wiederfinden?

Denke dabei immer ans Ausblubbern!

Schweben

Im Wasser zu schweben ist für Kinder ein ganz besonderes Erlebnis. Es stärkt das Körpergefühl und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.
Den Auftrieb des Wassers –**"das Wasser trägt mich"** – zu spüren, ist eine neue Erfahrung, die Kinder erst lernen müssen.
Damit das Schweben gelingt, ist Körperspannung besonders wichtig. Nur wer seinen Körper bewusst anspannt, kann sich gut tragen lassen.
Lassen Sie Ihr Kind auf dem Rücken im Wasser liegen, die Arme seitlich ausstrecken und den Körper gerade halten. Helfen Sie am Anfang sanft mit, bis Ihr Kind die Spannung spürt und sich sicher fühlt. Halten Sie dabei das Kind zuerst unter den Achseln und legen nach etwas Übung dann nur noch die Hand unter den Kopf.

Am besten üben Sie diese spielerische „Schwebezeit" im Schwimmbecken – viel Spaß beim Ausprobieren!

Liegestuhl

Leg dich ganz bequem auf den Rücken und lass dich vom Wasser tragen.
Am Anfang kannst du dir natürlich noch etwas helfen lassen. Mama oder Papa können dich unter den Achseln nehmen und wenn du dich sicherer fühlst, können sie eine Hand unter deinen Kopf legen, wie ein Kopfkissen.

Nach etwas Übung schaffst du es dir den Liegestuhl nur noch vorzustellen, ganz ohne Hilfe!

Diese Übung hilft dir auch in der Not! Du hast mal keine Kraft mehr? – Dann drehe dich schnell auf den Rücken und mache eine Pause!

Seestern

Wenn du dich auf dem Rücken schon sicherer fühlst, kannst du das ganze einmal umdrehen. Lege dich wie ein Seestern mit ausgebreiteten Händen und Beinen mit Blick zum Boden auf das Wasser.

Das Ausblubbern natürlich nicht vergessen!

Versuche dich vom Bauch auf den Rücken zu drehen und andersrum.

Gleiten

Der nächste Schritt auf dem Weg zum sicheren Schwimmen ist das **Gleiten – sich ruhig durchs Wasser bewegen**. Diese Fähigkeit bereitet Ihr Kind auf das spätere Schwimmen vor und lässt sich besonders gut üben, wenn das Schweben bereits entspannt funktioniert.
Beim Gleiten entdeckt Ihr Kind, wie kleine Bewegungen dabei helfen, sich im Wasser fortzubewegen. Es lernt, den eigenen Körper zu steuern und erste Abläufe zu verstehen. Sanftes Beinschlagen in Kombination mit einfachen Armbewegungen unterstützt diesen Lernprozess auf natürliche Weise.

Die folgenden Übungen zeigen Ihrem Kind Schritt für Schritt, wie passives und aktives Gleiten gelingen kann – ruhig, spielerisch und mit viel Freude an der Bewegung im Wasser.

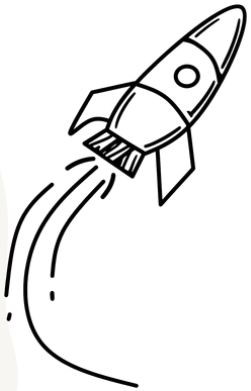
Motorboot

Leg dich ganz bequem auf den Rücken oder auf den Bauch und lasse dich von deiner Mama oder deinem Papa durchs Wasser ziehen.
Dabei könnt ihr euch nach Wahl auch zum Beispiel auf eine Schwimmnudel legen.

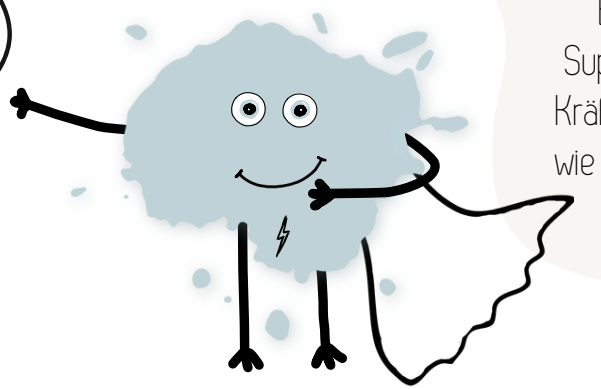
Geht deinem Papa oder deiner Mama schon die Puste aus? Dann helfe gerne mit und schalte deinen Motor an, indem du mit deinen Beinen strampelst. Und los geht's!

Rakete

Setze dich mit einem Schwimmbrett/Schwimmnudel in den Händen auf eine Stufe im Wasser oder an Beckenrand
Stoße dich kräftig mit deinen Beinen ab.
Deine Hände liegen dabei eng zusammen und deine Oberarme halten die Ohren zu. 5-4-3-2-1 – und schon gleitest du wie eine Rakete durchs Wasser.



Beobachte dabei immer was dein Kopf macht!
Und auf dem Bauch das Blubbern nicht vergessen!



Superman

Halte dich mit einer Hand am Beckenrand fest und strecke wie Superman eine Hand weit nach vorne. Kräftig abstoßen – und schon fliegst du wie ein Superheld ganz ohne Hilfsmittel durchs Wasser.

Springen

Beim Springen erleben Kinder das Wasser aus einer neuen Perspektive. Sie verlassen bewusst den festen Untergrund und lernen, sich **nach dem Eintauchen selbstständig wieder zu orientieren und in eine stabile Lage zu kommen**. Diese Fähigkeit stärkt das Vertrauen und hilft dabei, auch bei einem unerwarteten Sturz ins Wasser ruhig zu bleiben.

Um sich an das Springen zu gewöhnen, können Sie zunächst an Land beginnen. Gemeinsames Hüpfen auf festem Boden macht Spaß und nimmt die Unsicherheit.
Funktioniert das gut, kann Ihr Kind die ersten kleinen Sprünge im Nichtschwimmerbereich (auf ausreichend Wassertiefe achten!) ausprobieren – immer spielerisch, ohne Druck und in Ihrem Tempo.

Plumsen lassen

Setze dich an den Beckenrand und spüre mit den Füßen das Wasser.

Bist du bereit? – Dann lass dich (in die Arme von Mama oder Papa) ins Wasser plumsen.

Turmspringer

Das mit dem Plumsen lassen wird langweilig?
Dann stelle dich in der Hocke an den Beckenrand und springe kräftig ab ins Wasser.

Jetzt kannst du Schritt für Schritt dich etwas größer machen, bis du irgendwann im Stehen rein hüpfen kannst.

Bist du ganz mutig?
– Dann versuche von einem Startblock zu springen!

Um die Wette springen

Wer kann am weitesten springen?
Wer kann am meisten dabei spritzen?
Könnt ihr zusammen springen?