

Wassergewöhnung

Riesenwasserspaß

Wasser ist ein einzigartiges Element. Vieles ist anders und aufregender als an Land. Es kann warm sein oder kalt. Wir können uns damit nass spritzen oder es durch Bahnen leiten. Es trägt uns oder bringt uns aus dem Gleichgewicht. Beim Laufen bietet es uns Widerstand, wir können aber auch pfeilschnell in ihm gleiten. Damit diese widersprüchlichen Eigenschaften Kinder nicht ängstigen und beim Schwimmen lernen stören, gilt es so viele positive Wassererfahrungen wie möglich zu sammeln.



WASSERLABOR

Baut euch gemeinsam mit den Kindern ein eigenes Wasserlabor. Nutzt einfache Materialien wie Flaschen, Trichter, Schläuche und bringt sie, z.B. mit Bindfäden an einem Zaun an. Jetzt können die Kinder einen Wasserlauf bauen und experimentieren, ausprobieren, mischen, umfüllen und gießen.

RASENSPRENGER

Lasst die Kinder durch einen Rasensprenger laufen, solange ihnen das Spaß macht. Motiviert sie dabei, die Augen zu öffnen. Wer keinen Rasensprenger hat, kann auch eine durchlöchernte Plastikflasche an den Schlauch anschließen.

EISBOWLING

Baut mit Luftballons und PET Flaschen ein cooles Bowlingspiel. Die Luftballons werden mit Wasser gefüllt und über Nacht eingefroren. Jetzt habt ihr tolle Eiskugeln, mit denen die Kinder die mit Wasser gefüllten Flaschen umkegeln können. Vorher können sie die Flaschen noch kunstvoll bemalen oder bekleben.

WASSERTRANSPORTER

Bildet zwei Mannschaften und stellt Wassereimer auf. Die Kinder transportieren Wasser mit einem Becher von einem Eimer in den anderen. Noch mehr Wasserspaß ist mit Locheimern garantiert. Sammelt Joghurt-Eimer (1 kg) und bohrt Löcher in den Boden. Jetzt muss es schnell gehen, denn die Kinder verlieren Wasser auf dem Transportweg. Ein Tipp für heiße Tage: Richtig lustig und nass wird es, wenn die Locheimer über dem Kopf transportiert werden müssen.

WASSERBOMBEN PINATAS

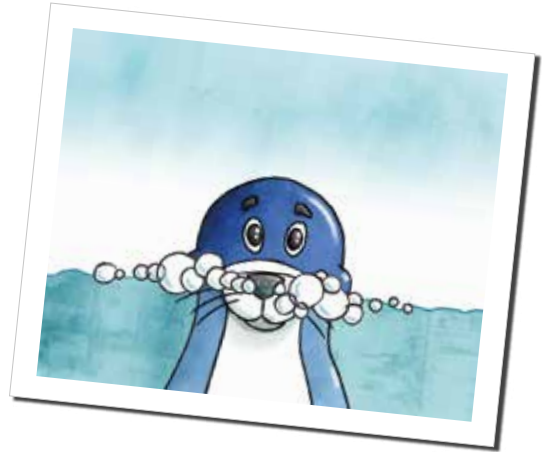
Mit Süßigkeiten gefüllte Pinatas sind schon länger ein Hit bei Kindern. Im Sommer macht es noch mehr Spaß, wenn es auch noch Wasser regnet. Hängt eine Wäscheleine in circa 2 Meter Höhe zwischen zwei Bäumen oder Pfosten auf. Füllt Luftballons mit Wasser und befestigt sie an der Leine. Sie sollten so hoch hängen, dass die Kinder sie mit einem Stock gerade so erreichen. Welche Pinata platzt als Erstes? Noch mehr Spaß bringt dieses Spiel mit verbundenen Augen.



Wassergewöhnung

Ins Wasser ausatmen lernen

Atmen ist für uns selbstverständlich. Es passiert ganz von allein, ohne nachzudenken. Beim Schwimmen brauchen wir allerdings eine besondere, andere Atemtechnik, um uns ausdauernd im Wasser fortzubewegen, zu tauchen und uns dabei nicht zu verschlucken. Diese muss bewusst geübt werden. Die Kinder sollen lernen kurz und kräftig durch den Mund einzuatmen und lang durch Mund und Nase ins Wasser auszuatmen.

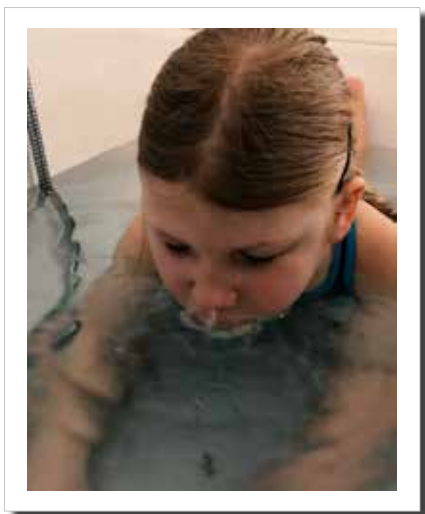


DINGE ERTASTEN

Legt unterschiedliche Dinge wie einen Stein, ein Spielzeugauto, einen Teelöffel, einen Schlüssel oder einen Unterteller in eine mit Wasser gefüllte Wanne, ins Plansch Becken oder Ähnliches. Ihr solltet mindestens zehn Dinge für dieses Tastspiel verwenden. Nun ist das erste Kind an der Reihe. Ihm werden die Augen verbunden. Es hat die Aufgabe, die Dinge im Wasser durch Ertasten zu erkennen, zu benennen und aus dem Wasser zu holen. Danach werden sie wieder zurück ins Wasser geworfen und das nächste Kind ist an der Reihe. Ihr könnt das Spiel auch auf Zeit spielen. Wer hat am schnellsten alle Dinge erkannt und benannt?

LUFT ANHALTEN

Übt mit den Kindern das bewusste Luft anhalten. Wer kann am längsten die Luft anhalten?



BLUBBERBLASEN

Die Kinder pusten Luft durch einen Strohhalm ins Wasser und machen riesige Blubberblasen. Um den Spaß zu erhöhen, kann man verschiedene Strohhalme nutzen: Dünne, breite, lange oder kurze.

BOOTE PUSTEN

Die Kinder pusten einen Tischtennisball oder ein selbstgebasteltes Papierboot übers Wasser. Lasst die Kinder die Dinge, die sie über das Wasser pusten sollen, selbst basteln oder bemalen. Das motiviert!

BLUBBERKÖNIG

Die Kinder atmen kräftig durch den Mund ins Wasser aus. Wer kann am längsten blubbern?



Wassergewöhnung

Im Wasser Auftrieb erleben

Wir können im Wasser schweben, weil Wasser im Vergleich zur Luft eine deutlich höhere Dichte hat. Eine waagerechte Körperlage ist später wichtig, um kräftesparend und ausdauernd zu schwimmen. Wie gut wir schweben, hängt vor allem davon ab, ob wir durch tiefes Einatmen viel Luft im Körper haben. Damit Kinder diese wertvolle Erfahrung angstfrei erleben, müssen sie Vertrauen entwickeln, dass das Wasser sie trägt.

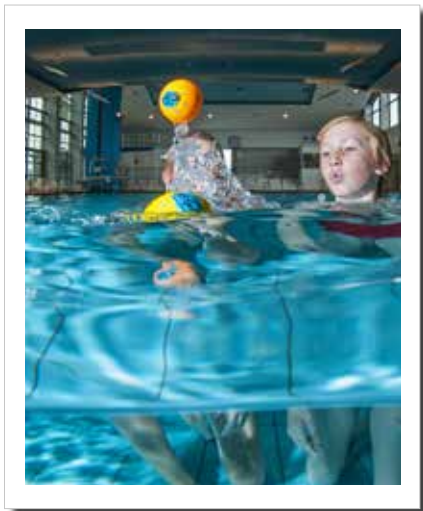


LUFTBALLON AUFPUSTEN

Die Kinder sitzen bequem auf einem Stuhl und achten auf einen geraden Rücken. Jetzt sollen sie einen unsichtbaren Luftballon aufblasen, der sehr groß werden soll. Um dies zu schaffen, müssen sie tief durch die Nase einatmen und dann wieder durch den Mund ausatmen.

EXPERIMENTE

Findet gemeinsam mit den Kindern heraus, was schwimmt und was sinkt. Experimentiert mit verschiedenen Dingen wie Spielfiguren, Bällen, Steinen, Eiswürfeln, leeren oder vollen Wasserflaschen.



SCHIFFBRUCH

Ein Schiff ist samt Ladung untergegangen. Seine Ladung treibt nun im Meer (Planschbecken, Maurerkübel, ...) umher. Die Ladung besteht aus Gegenständen in vier verschiedenen Farben. Vier Teams versuchen nun die Gegenstände jeweils einer Farbe an Land zu bringen. Welches Team gewinnt?

AUFTREIBEN

Die Kinder sitzen in hüfttiefem Wasser und lassen abwechselnd ihre Arme oder Beine an die Wasseroberfläche auftreiben.

BALL VERSENKEN

Die Kinder drücken einen Ball unter Wasser, lassen ihn los und fangen ihn wieder auf.



Wassergewöhnung Auf dem Weg zum Gleiten

Wir können uns mit wenig Kraftaufwand schnell im Wasser fortbewegen. Nehmen wir einmal Schwung, z.B. durch kräftiges Abstoßen und nutzen den Auftrieb, dann gleiten wir wie von allein vorwärts. Eine gute Körperspannung ist hier entscheidend. Nur mit starken, fest angespannten Muskeln können wir eine von Hand bis Fuß gestreckte Körperhaltung einnehmen, die wir später für ausdauerndes, kräftesparendes Schwimmen benötigen. Das können wir sehr gut an Land trainieren.



BAUMSTAMMSPIEL

Die Kinder werden in zwei gleich große Gruppen aufgeteilt. Jede Gruppe wählt ein möglichst leichtes Kind aus, das zum „Baumstamm“ wird. Der Rest der Gruppe wird zu einem „Förderband“ und legt sich nebeneinander auf den Boden. In einiger Entfernung wird eine Ziellinie gezogen, die erreicht werden muss. Der „Baumstamm“ aus jeder Gruppe legt sich quer über das „Förderband“. Das Spiel geht los. Die Kinder versuchen, nur durch drehen ihrer Körper, den „Baumstamm“ an das Ende der Strecke zu befördern. Die Gruppe, die es als Erstes schafft, hat gewonnen.

WASSERRUTSCHE

Baut gemeinsam mit den Kindern aus Planen eine Wasserbahn. Die Kinder rutschen mit den Armen nach vorne gestreckt darüber. Haltet die Bahn immer gut nass. Mit etwas biologisch abbaubarem Spülmittel rutscht es sich noch besser.



BANKZIEHEN

Die Kinder legen sich mit dem Bauch auf eine Bank und ziehen sich mit vorgestreckten Armen darüber.

PEZZIBALL

Die Kinder rollen aus dem Stand mit vorgestreckten Armen über einen Pezziball.

SCHUBKARRE

Schiebt die Kinder 10 Meter wie eine Schubkarre. Ihr haltet die Beine der Kleinen in der Luft, wie die Griffe einer Schubkarre. Die Kinder laufen auf ihren Händen vorwärts.



Wassergewöhnung

Auf dem Weg zum Springen

Ins Wasser springen, heißt mutig sein und gehört einfach dazu, wenn wir einmal sichere Schwimmer werden wollen. Kinder haben oft Angst, vielleicht nicht mehr aufzutauchen. Doch da hilft uns der Auftrieb, der uns von ganz allein wieder an die Wasseroberfläche bringt. Damit es nicht ungewollt zu einem schmerzhaften Bauchklatscher kommt, benötigen wir vor allem Eines: Körperspannung. Die Sprung-Übungen an Land sind eine gute Vorbereitung, um später elegant wie ein Pfeil ins Wasser zu springen.

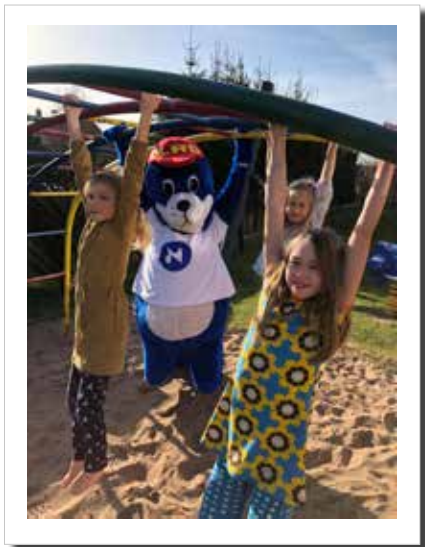


TIERE RATEN

Ein Kind stellt ein Tier dar, das hüpfen oder springen kann. Die anderen Kinder machen die Bewegung nach und erraten, um welches Tier es sich handelt.

SIEBENSPRUNG

Ein Stein wird von den Kindern so weit geworfen, dass sie möglichst mit einem weiten Sprung aus dem Stand diesen noch erreichen können. Gelingt das nicht, ist der Durchgang verloren. Sieben Versuche hat jedes Kind. Wer schafft es, seinen Stein am häufigsten zu erreichen?



SEIL SPRINGEN

Die Kinder üben Seilspringen. Sie springen beidbeinig mit und ohne Zwischensprung, wechseln vom rechten auf den linken Fuß oder machen Laufschritte.

HOCKSTRECKSPRUNG

Die Kinder gehen in die Hocke, drücken sich fest vom Boden ab, strecken sich und springen so hoch wie möglich. Die Arme werden dabei hoch in die Luft gestreckt.

HOCHSPRUNG

Die Kinder springen in die Höhe an eine Reckstange! Sie bleiben 15 Sekunden hängen.



Wassergewöhnung Auf dem Weg zum Tauchen

Mit offenen Augen zu tauchen, sich unter Wasser zu orientieren und gezielt fortzubewegen macht Spaß und ist im Notfall auch überlebenswichtig. Das ist aber gar nicht so einfach. Der sonst so praktische Auftrieb ist hierbei hinderlich. Um ihm entgegenzuwirken, muss bewusst durch Mund und Nase unter Wasser ausgeatmet werden. Damit haben wir uns im Kapitel „Ins Wasser ausatmen lernen“ bereits beschäftigt. Zudem muss beim Tauchen der Lidschutzreflex überwunden werden. Sobald etwas droht in unsere Augen einzudringen, schließen sich zum Schutz die Lider. Nur mit offenen Augen unter Wasser kann man sich auch orientieren. Des Weiteren ist die Richtungssteuerung durch den Kopf wichtig. Zum Abtauchen legt man das Kinn auf die Brust, wie bei der Rolle vorwärts.



SCHWAMMSCHLACHT

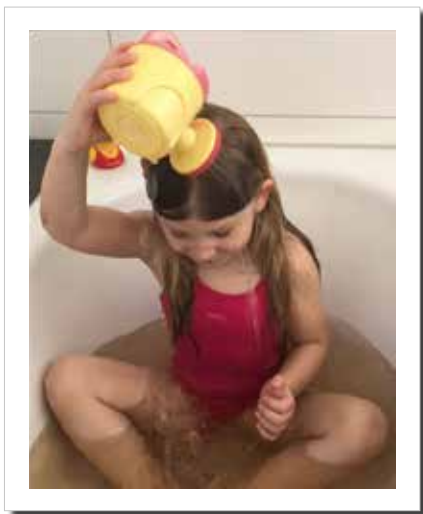
Die Kinder tauchen Schwämme in eine Wasserschüssel, bis sie sich ganz vollgesaugt haben. Dann werden die pitschnassen Bomben geworfen.

KORKEN FISCHEN

Die Kinder fischen Korken mit dem Mund aus einer Schüssel mit Wasser.

ROLLE VORWÄRTS

Die Kinder setzen sich auf ihre Füße in die Hocke. Sie schauen die ganze Zeit auf ihren Bauchnabel und machen eine Rolle vorwärts.



WASCHSCHÜSSEL

Die Kinder legen das Gesicht in die Waschschißel. Wer traut sich die Augen zu öffnen?

BLUMEN GIESSEN

Alle Kinder dürfen sich aussuchen, welche Sorte von Blumen sie sein wollen. Ein Kind wird zum Gärtner bestimmt und darf nun diese Blumen begießen.

