



Wassergewöhnung im Badezimmer

Damit Ihr Sprössling mit dem Element Wasser vertrauter wird, sind hier ein paar Übungen für die Badewanne und natürlich auch für das Schwimmbad:

- Im gut gefüllten Waschbecken einen nassen Waschlappen oder einen Schwamm gegen die Stirn drücken und das Wasser über das Gesicht laufen lassen.
- Mit beiden Händen Wasser ins Gesicht schöpfen
- Beim Duschen Wasser über Kopf und Gesicht laufen lassen, Augen dabei versuchen zu öffnen
- In der Badewanne (ohne Badezusatz!) Gesicht und Kopf untertauchen (nur unter Aufsicht!)
- Gesicht in der Badewanne untertauchen und Luft anhalten; dabei Sekunden zählen (nur unter Aufsicht!)
- Aus einer Badewanne einen Whirlpool machen; Gesicht bis zur Nase untertauchen und ins Wasser pusten (Blasen machen)

Alle Übungen können auch im Schwimmbad gemacht werden.

Nun ein paar Übungen für das Schwimmbad (im Schultertiefen Wasser):

- Wettlaufen zu zweit oder mehreren
- Auf- und Niederhüpfen auf der Stelle oder quer durch das Becken

Bei allen Übungen versuchen die Augen offen zu lassen.

Hinweis: Wenn Wasser in die Augen kommt- nicht reiben sondern nur mit den Augen blinzeln!

Auch außerhalb des Schwimmkurses sollten die Schwimmbewegungen im Schwimmbad geübt werden. Dadurch gewinnt ihr Kind mehr Sicherheit bei den gelernten Bewegungen.

Wir wünschen Ihnen und ihrem Sprössling viel Spaß bei den Übungen.

Das Schwimmkursteam der Wasserwacht Langenzenn

