



Tipps & Tricks
fürs Schwimmenlernen
Für Eltern und Angehörige

swimpool
Schwimmverband NRW



Mein Kind soll Schwimmen lernen – und nun?

Kinder müssen schwimmen lernen – das ist klar! Schwimmen können ermöglicht, sich den Bewegungsraum Wasser zu erschließen und legt die Grundlage für Spaß im Wasser und viele weitere Sportarten. Mit Kindern, die nicht schwimmen können, können Familienausflüge, Badeurlaube und Klassenfahrten schnell zum Risiko werden.

Doch wie Sorge ich dafür, dass mein Kind Schwimmen lernt? Was gehört alles zu einer guten Schwimmausbildung? Kann ich mein Kind beim Schwimmenlernen unterstützen, auch wenn es einen Schwimmkurs besucht – wenn ja, wie?

Wir haben für Sie einige Hinweise und Vorschläge zusammengestellt, die Ihrem Kind und Ihnen während der Schwimmausbildung helfen.



Suchen Sie früh und häufig den Kontakt mit dem Wasser. Hierzu eignen sich Dusche, Badewanne, Planschbecken und Nichtschwimmerbecken. Lassen Sie Ihr Kind dabei nicht unbeaufsichtigt.



Kleine Übungen, wie „Spritzspiele“, Plantschen, ins Wasser blubbern usw. helfen erste Ängste und Vorbehalte abzubauen. Helfen Sie Ihrem Kind dabei, sich an das Wasser zu gewöhnen.



Kinder sind verspielt – experimentieren und ausprobieren gehören zur Schwimmausbildung dazu.



Bevor Sie mit dem „Schwimmen“ anfangen: Geben Sie Ihrem Kind ausreichend Gelegenheit, Eigenschaften wie Druck, Auftrieb, Temperatur und Widerstand im Wasser kennenzulernen. Danach kann Ihr Kind beginnen, diese Eigenschaften zu nutzen, sie zu bewältigen.



Tauchen, Schweben, Gleiten, Springen und Rollen sind wesentliche Voraussetzungen für sicheres Schwimmen.



Üben bedeutet nicht immer, ein und dasselbe zu wiederholen – bieten Sie abwechslungsreiche Bewegungsaufgaben.



Zwingen Sie Ihr Kind **NIEMALS** zu Aufgaben, vor denen es sich fürchtet. Das Kind „ins kalte Wasser stoßen“ ist hier völlig fehl am Platz. Vertrauen ist Ihr effektivstes Hilfsmittel. Helfen Sie Ihrem Kind durch schrittweise Annäherung, Ängste abzubauen.



Verwenden Sie Schwimmhilfen nur, wenn sie wirklich nötig sind. Ihr Kind soll lernen, sich auf seine eigenen Fähigkeiten zu verlassen, nicht auf die Schwimmhilfe.



Üben und Spielen Sie mit Ihrem Kind neben dem Schwimmkurs/Unterricht (in Absprache mit Ihrem/Ihrer Schwimmlehrer*in). Achten Sie darauf, dem Kind ausreichend Freiraum für eigene Erfahrungen zu gewähren.



Nur wenn Sie sich selbst mit Freude und Sicherheit im Wasser bewegen, können Sie Ihrem Kind diese Freude und Sicherheit im Wasser vermitteln.



Wenn Sie sich unwohl und unsicher fühlen, holen Sie sich Hilfe und Rat bei erfahrenen Schwimmlehrer*innen.



Wenn Ihr Kind einen Schwimmkurs besucht, halten Sie sich während der Kurszeit möglichst nicht in Sichtweite Ihres Kindes auf. Ihr Kind wird dadurch abgelenkt. Nicht nur Ihr*e Schwimmlehrer*in wird es Ihnen danken!



Vielseitigkeit ist ein wichtiger Bestandteil der Schwimmbildung. Ein Kind, das sich „nur über Wasser halten“ kann, wird nie ein*e sichere*r Schwimmer*in. Es muss sich sicher am, ins, im und unter Wasser bewegen können.



Erst wenn sich Ihr Kind mit den Eigenschaften des Wassers vertraut gemacht hat und diese zu nutzen weiß, kann mit dem gezielten Erlernen einer Schwimmtechnik begonnen werden. Dies benötigt Ihr Kind, um sich im Wasser gut und sicher fortzubewegen.



Wenn mit der ersten Schwimmart begonnen wird, dann verlangen Sie keine perfekte Ausführung. Bekannte Bewegungsmuster werden abgewandelt und nähern sich nach und nach der Endform an (z. B. vom „Hundepaddeln“ zum Kraulschwimmen).



Was kann ich noch tun?

Zahlreiche Videos, wie Sie mit Ihren Kindern auch Zuhause üben können, finden Sie auf dem YouTube-Kanal vom Schwimmverband NRW.



[www.youtube.com/
schwimmverbandnrw](https://www.youtube.com/schwimmverbandnrw)

Sowohl der Schwimmverband NRW, als auch viele Kreis- und Stadtsportbünde bieten regelmäßig das Online-Seminar „Schwimmen lernen leicht gemacht“ an.



[www.schwimmverband.nrw/
qualifizierung](https://www.schwimmverband.nrw/qualifizierung)

Sie wollen selbst als Schwimmlehrer*in aktiv werden? Die Zertifikatsausbildung zum/zur Schwimmlehrerassistent*in ist der ideale Einstieg, für alle, die Kindern das Schwimmen beibringen möchten.



[www.schwimmverband.nrw/
zertifikatsausbildungen](https://www.schwimmverband.nrw/zertifikatsausbildungen)



Schwimmkurse in Ihrer Nähe

Rund 600 Schwimmvereine in NRW bieten flächendeckend Schwimmkurse an.

Informationen, wo und wann Schwimmkurse angeboten werden, erhalten Sie bei dem Schwimmverein in Ihrer Nähe.



Diesen finden Sie unter:
[www.schwimmverband.nrw/
vereinsfinder](http://www.schwimmverband.nrw/vereinsfinder)



Geschäftsstelle des Schwimmverbandes NRW
Friedrich-Alfred-Allee 25 · 47055 Duisburg
T: 0203 393 668 0 · F: 0203 393 668 10
info@schwimmverband.nrw

