

Eltern-ABC

Im Wasser kühlt man schnell aus

Wasser ist wesentlich wärmeleitfähiger als Luft, so dass der menschliche Körper etwa 4-mal so viel Wärme abgibt. Davon sind Kinder besonders betroffen. Sie verfügen im Allgemeinen über ein geringeres Unterhautfettgewebe und die Körperoberfläche des Kindes ist im Verhältnis zur Körpermasse relativ groß. Daher kühlen Kinder sehr viel schneller aus als Erwachsene.

Der obligatorische Toilettengang

Eine weitere Wirkungsweise des Wassers auf den Organismus besteht in der Anregung der Nierentätigkeit. Damit die Kursstunde möglichst ohne Unterbrechung durchgeführt werden kann, sollte der Toilettenbesuch vor dem Unterricht eine feste Gewohnheit sein.

Wassergewöhnung

Wir empfehlen unterstützend zum wöchentlichen Schwimmunterricht einen zusätzlichen Hallenbadbesuch. Vielleicht könnt ihr als feste Gewohnheit einen Badetag für die ganze Familie einführen. Die Kinder freuen sich, wenn alle zusammen etwas unternehmen. Dies ist eine ideale Voraussetzung, um Kinder auf natürliche Weise an das Wasser zu gewöhnen, Ängste zu verringern und die Gesundheit der ganzen Familie zu fördern.

Gesundheitsförderung

Regelmäßiges Schwimmen ist von enormem gesundheitlichem Wert. Muskulatur, Atemorgane und Herz-Kreislaufsystem werden trainiert und der übrige Organismus abgehärtet. Dies alles geschieht, ohne die Gelenke zu belasten.

Hundertprozentig fit

Wenn ihr euer Kind zum Schwimmen bringt, sollte es natürlich gesund sein. Auch ein leichter Infekt kann das Wohlbefinden und die Leistungsbereitschaft verringern.

Eine einfache Maßnahme hilft, Infekten vorzubeugen: Wenn der Schwimmkurs beendet ist und ihr das Hallenbad verlasst, achtet darauf, dass die Kinder nicht schon im stark geheizten Umkleidebereich viel zu warm angezogen werden. Für die Regulation der Körpertemperatur ist es wesentlich sinnvoller, Anorak, Mützen und Handschuhe erst im kühleren Vorraum oder sogar erst im Freien anzuziehen.

Der Umgang mit der Angst vor dem Wasser

Für manche Kinder ist das Schwimmen lernen mit Angst verbunden. Angst ist ein entscheidender Faktor in der kindlichen Entwicklung und führt auf motorischer, emotionaler und geistiger Ebene zu Verzögerungen und Schwierigkeiten.

Doch bevor die Angst überwunden werden kann, muss ein Klima geschaffen werden, in der Angst überhaupt bewältigt werden kann. Dazu ist ein intensives Vertrauensverhältnis zur Kursleitung eine wesentliche Voraussetzung. In dieser Atmosphäre



kann das ängstliche Kind Mut und Selbstvertrauen entwickeln. Schwimmen lernen und Ängste überwinden braucht Zeit und vor allen Dingen Geduld. Scheinbare Rückschritte können entstehen, wenn das Kind krank gewesen ist oder eine Krankheit ausbrütet, Spannungen im kindlichen Umfeld auftreten oder das Kind plötzlich realisiert, dass Wasser auch gefährlich sein kann und es auf diese Weise einen natürlichen Respekt vor dem Wasser bekommt.

Kontinuität und regelmäßiges Üben

Für das Erlernen des relativ anspruchsvollen Bewegungsablaufs des Brustschwimmens ist es von ganz entscheidender Bedeutung, dass kontinuierlich geübt werden kann. Die Koordination der Arm- und Beinbewegung stellt für Kinder im Vorschulalter eine große Herausforderung an ihre motorischen Fähigkeiten dar. Die Anforderungen sind höher als beispielsweise bei den Bewegungsabläufen des Fahrradfahrens oder Skilaufens.

Deshalb sieht das Kurskonzept von Wassermeloni u. a. vor, frühzeitig auch das Schwimmen in anderen Lagen zu unterrichten. So ist z. B. zu Beginn für viele Kinder das Rückenschwimmen leichter erlernbar.

Bei aller Pädagogik und Psychologie sollte deshalb nicht vergessen werden, dass das Erlernen eines neuen Bewegungsablaufes durch Üben und Wiederholung geschieht. Aus diesem Grund ist eine regelmäßige Teilnahme am Unterricht dringend erforderlich.

Geduld und Einfühlungsvermögen

Für die ängstlichen Kinder ist die Aufgabe noch etwas schwieriger, denn es muss sich erst einmal die muskuläre Verkrampfung lösen, die mit der Angst vor dem möglichen Ertrinken einhergehen kann. Das erfordert von allen Beteiligten sehr viel Geduld und Einfühlungsvermögen. Als Eltern findet ihr sicherlich Verständnis für euer ängstliches Kind, wenn ihr euch einmal eine Situation vor Augen haltet, in der ihr selbst einmal große Angst hattet.

Für die Kinder ist es sehr hilfreich, wenn sie sich innerhalb ihrer Familie mit der Angst auseinandersetzen können und sich nicht damit allein gelassen fühlen. Es kann sehr tröstlich sein zu wissen, dass andere auch manchmal Angst haben und dass es Wege und Möglichkeiten gibt, Angst zu überwinden.

Kinder sind skeptisch

Oft wollen Kinder bei der ersten Kursstunde nicht mitmachen. Man sollte dann als Elternteil und als Lehrkraft den Kindern die Möglichkeit einräumen, erst einmal nur zuzuschauen. Die Kinder möchten zunächst einmal aus einer sicheren Entfernung sehen, was da auf sie zukommt. Die Umgebung, die Kursleitung, die ganze Situation begegnet ihnen zum ersten Mal in ihrem Leben.

Da ist es unter Umständen schon aufregend genug, mit der Mama oder dem Papa nur am Beckenrand zu sitzen und als Zuschauer dabei zu sein. In der nächsten Stunde ist es dann meist nur noch ein kleiner Schritt vom Beckenrand ins Wasser.

Offengebliebene Fragen besprecht ihr am besten mit eurer Kursleitung.

Viel Spaß im Wasser wünschen euch

Toni & das gesamte Wassermeloni-Team

