

# SO MACHT WASSER SPASS!



## LIEBE ELTERN,

Ihr Kind soll schwimmen lernen? Sehr gut! Bevor es mit einem unserer Seepferdchen-Kurse losgeht, sollte Ihr Kind mit dem Element Wasser vertraut sein! Erst mal vortasten und ans Wasser gewöhnen. Das geht im Schwimmbad, aber auch spielend leicht zu Hause.

Ans Wasser gewöhnt ist Ihr Kind bestens gerüstet und schafft das Seepferdchen spielend.

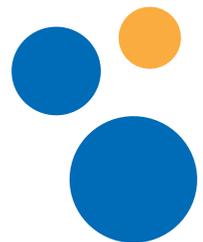
### **Gut vorbereitet für das Seepferdchen?**

Ganz einfach: Mit unseren Tipps und Übungen können Sie selbst viel tun und Ihr Kind unterstützen, sich Schritt für Schritt ans Wasser heranzutasten. Ob bei einem unserer Aqua Kita-Kurse, zu Hause in der Wanne oder draußen im Planschbecken: Lassen Sie sich von unseren Ideen und Übungen auf der Folgeseite inspirieren und genießen Sie die gemeinsame Zeit.

**Wir wünschen viel Vergnügen beim Ausprobieren und freuen uns auf Ihren Besuch!**

## TIPP

Früh ans Wasser  
gewöhnt – so  
klappt das!



# TIPP – WASSERGEWÖHNUNG IST DIE BASIS FÜRS SCHWIMMENLERNEN



## WASSERGEWÖHNUNG

- Lasse etwas Wasser über dein Gesicht und deine Haare laufen.
- Dusche regelmäßig mit geöffneten Augen.
- Wringe einen Schwamm oder Ähnliches über deinem Kopf aus und lass es „regnen“.
- Setze dich im Schwimmbad an den Beckenrand und stramble mit den Füßen im Wasser. Das Gleiche geht auch in der Badewanne und im Planschbecken.
- Lass dir von deinen Eltern einen Ball oder ein Spielzeug im Wasser zuwerfen.

**TIPP**  
Schwimmen  
fängt zu  
Hause an!

**Gemeinsam  
spielen und  
entdecken!**

## ATEMÜBUNGEN



- Nimm einen Strohhalm und bringe damit das Wasser in einem Glas zum Blubbern. Probiere es auch mit dem Mund im Waschbecken oder sitzend in der Badewanne.
- Puste einen Tischtennisball oder ein schwimmendes Spielzeug durchs Wasser.



## FÜR KLEINE EXPERTEN

- Tauche deinen Kopf vollständig ins Wasser und öffne dabei die Augen.
- Hole über Wasser Luft, tauche mit geschlossenem Mund ein und atme dann durch den Mund aus.
- Tauche unter einem Gegenstand – z.B. einer Schwimmnudel – hindurch.
- Lege dich wie ein Baumstamm ins Wasser und drehe dich dann um die eigene Achse.
- Springe vom Beckenrand an der Hand deiner Eltern ins Wasser.

## FORTBEWEGUNG IM WASSER



- Gehe, laufe oder springe im flachen, im knietiefen und schließlich im stehtiefen Wasser.
- Mache einen Hampelmann im Wasser.
- Lege dich im Wasser auf deinen Rücken oder den Bauch.
- Lass dich von deinen Eltern durchs Wasser ziehen oder schieben.

**Sie haben noch Fragen zu den Übungen oder zu weiteren Angeboten? Unser Service- und Expertenteam hilft Ihnen gern weiter.**

040/18 88 90  
info@baederland.de