

Barbara Ahr

Schwimmen mit Babys und Kleinkindern

- Viele lustige Übungen
im und unter Wasser
für Sie und Ihr Kind



TRIAS

797.2

Zu diesem Buch 8

Teil 1:
Babyschwimmen – Ein Kurs für Babys bis 12 Monate 13

Ziele des Babyschwimmens 14

Alter der Babyschwimmer · Sinn des Babyschwimmens · Babyschwimmen – eine Wohltat für Körper, Geist und Seele · Dauer des Badeaufenthalts · Ob mein Kind auch Lust hat? · Das Baby schreit im Wasser · Hygiene im Wasser oder: Was zieht das Baby an? · Infektionen aus dem Wasser · Wo und wie kann Babyschwimmen durchgeführt werden? · Aufbau des Kurses

1. Stunde 22

Erster Kontakt mit dem Wasser · Haltetechnik: Der Achselgriff · Haltetechnik: Y-Halte · Kennenlern-Lied oder -Spiel · Wellentechnik · Beinbewegung und Unterkörperschwung · Erster Tauchversuch

2. Stunde 28

Sichere Haltetechnik in Bauchlage · Üben der Armbewegung in Bauchlage · Rückenschwimmen · Tauchen

3. Stunde 33

Welche Schwimmhilfen gibt es? · Erste Übungen mit Schwimmhilfen · Erste Übungen mit der Poolnudel · Selbstständiges Erforschen mit Schwimmhilfen · Wiederholung des Rückenschwimmens · Wiederholung des Tauchens

4. Stunde 38

Gleiten über Wasser · Gleiten mit Untertauchen · Gleiten unter Wasser · Schwimmen mit Schwimmsprosse oder Schwimmbrett

5. Stunde 43

Abroller vom Rand · Entspannen auf der Airex-Matte · Freies Bewegen mit der Schwimmhilfe · Spielanregung zum Abschluss der Stunde

6. Stunde	47
Quartett-Spiele · Kraulbewegung wiederholen · Der Rand als sicherer Halt · Zum Rand tauchen · Vom Rand lösen und wieder fassen · Haltetechnik: Schwimmhalte · Haltetechnik: »Hamburger« · Abrollen und Gleiten vom und zum Rand	
7. Stunde	53
Länderspiel · Streckentauchen mit Annehmen · Haltetechnik: Einhand-Grifftechnik in Bauchlage · Entspannungsphase · Gleiten über Wasser · Streckentauchen ohne Annehmen	
8. Stunde	60
Springen vom Rand · Gleiten von der Treppe · Rückenschwimmen zur Entspannung · Vom Rand weg – zum Rand hin	
9. Stunde	63
Lustlosigkeit und Lernstillstand · Spielanregungen zum Überwinden von Lustlosigkeit und Lernstillstand	
10. Stunde	69
Wiederholung vorangegangener Übungseinheiten · Hangeln am Beckenrand oder an der Haltestange · Spiele zum Abschluss	
Ausklang	74

Teil 2:

Kleinkinderschwimmen – Ein Kurs für 1- bis 3-jährige 77

Sinn des Kleinkinderschwimmens 78

Ziele des Kurses

1. Stunde 82

Gemeinsames Duschen · Am Rand sitzen und strampeln · Im Wasser laufen · Das Begrüßungsspiel · Hallo, Fuß! · Gummiring aufheben · Ins Wasser pusten · Wasserschlacht · Aus dem Becken hangeln · Strampelkinder-Lied · Die Polonaise · Brücken bauen · Hinweise für Kursleiter

2. Stunde	88
Übungen gegen den Wasserwiderstand · Blubber-Spiel · Strampel-Konzert ... · ... und noch eine Zugabel · Wasserspielzeug greifen · Schwimmen mit Schwimmsprosse · Ringel Rangel Rose	
3. Stunde	93
Übungen mit Schwimmhilfen · Rückenschwimmen · Balance halten durch Antippen · Küsschen-Spiel · Wasserball-Übung · »Mit Speck fängt man Mäuse« · Wasserschlange · Zirkeltraining · Rutschen	
4. Stunde	100
Brustschwimmen üben · Spielzeug greifen · Übungen mit dem Reifen	
5. Stunde	104
Abroller vom Rand · Freies Üben mit Schwimmhilfen · Schwimmhalte mit Holz- stab oder Schwimmsprosse · Ball zuwerfen · »Auto fahren« mit dem Schwimm- brett · Fangen spielen · Entspannen · Jimmy, das Gummipferd	
6. Stunde	109
Den Abroller erweitern · Übungen mit Schwimmflügeln · Vom Rand springen · Von der Mauer oder vom Ein-Meter-Brett springen · Häschen in der Grube · Feuerwehr spielen mit dem Wasserschlauch · Wettspiel mit dem Schwimmbrett	
7. Stunde	114
Pusteblume · Darf ich bitten?! · Autoscooter · Baum fällen · Handtuch halten · Stern-Spiel · Selbstretten: Zum Rand hin · Von der Treppe gleiten	
8. Stunde	118
Fußspiel · Huckepack-Schwimmen · Schwebebahn · Am Rand halten und lösen · Streckentauchen · Seilspiele · Spiele mit dem Bettlaken · Waage spielen · Sog- Übung	
Ausklang	124
Sachverzeichnis, Bezugsquelle	126