

Ist dein Kind bereit für den Anfängerschwimmkurs?

Unser erstes Ziel: Selbstrettung

Im Anfängerkurs arbeiten wir gezielt daran, Fähigkeiten zur Selbstrettung aufzubauen. Mit vielen Kindern erreichen wir sogar deutlich mehr. Dafür braucht dein Kind bestimmte Mindestvoraussetzungen.

Meine langjährige Erfahrung zeigt: **Das Alter allein entscheidet nicht.** Ebenso wichtig sind bisherige Erfahrungen, körperliche und motorische Möglichkeiten und die Bereitschaft, gemeinsam mit anderen zu lernen.

Erst vertraut werden, dann gezielt lernen

Wasser im Gesicht, die Ohren unter Wasser oder eine Aufgabe von einer neuen Lehrperson: Was uns Eltern klein erscheint, kann für Kinder eine große Herausforderung sein.

Auch die Abläufe wollen vertraut werden - von Parksituation und Eintritt über Umkleiden und Duschen bis zum Becken. Den Unterschied zwischen „**Baden mit den Eltern**“ und „**Unterricht in einer Gruppe**“ sollte dein Kind ebenfalls vorher kennen oder erklärt bekommen.

Dafür braucht es Erfahrungen, Vertrauen und Zeit.



1. Dein Kind möchte selbst lernen

Dein Kind hat selbst den Wunsch, schwimmen zu lernen, bringt Neugier mit und möchte kleine Aufgaben ausprobieren. Dein Wunsch als Elternteil unterstützt diesen Weg - **noch wichtiger ist aber die eigene Motivation deines Kindes.**

2. Dein Kind kann gemeinsam lernen

Es kann sich auf eine Lehrperson einlassen, einfache Erklärungen verstehen und kurze Aufgaben umsetzen. Gemeinsame Abläufe in einer Gruppe sind ihm bereits vertraut.

Besonders bei einem Kurs **ohne Eltern im Wasser** sollte dein Kind sich von dir verabschieden und auf die Lehrperson und die Gruppe einlassen können. Es sollte bereit sein, die **45-minütige Kursstunde** mitzumachen und seine Aufmerksamkeit immer wieder auf die gemeinsamen Aufgaben zu richten. Durchgehend perfekte Konzentration erwarten wir nicht.

3. Dein Kind ist mit Wasser vertraut

Neben dem angegebenen **Mindestalter** braucht dein Kind folgende **Erfahrungen und Fertigkeiten**:

- **Gesicht ins Wasser:** Wasser im Gesicht ist in Ordnung. Duschen vor dem Schwimmen ist eine Selbstverständlichkeit. Mund und Nase können kurz eintauchen, während es die Luft anhält, ohne sofort erschrocken nach Luft zu schnappen oder sich zu verschlucken.
- **Hineinhüpfen:** Es traut sich, ohne Schwimmhilfe vom Beckenrand in deine auffangenden Hände zu hüpfen.
- **Am Rand bewegen:** Es kann sich ohne Schwimmhilfe festhalten und seitlich am Beckenrand entlanghangeln - auch dort, wo es nicht stehen kann.
- **Selbstständig herausklettern:** Es kommt ohne Hilfe und ohne Treppe aus dem Becken - auch aus einem Bereich, in dem es nicht stehen kann.
- **Entspannt hinlegen:** Mit deiner Unterstützung kann es sich im Wasser lang hinlegen. Die Ohren dürfen ins Wasser kommen, und der Körper kann sich gerade ausrichten.



Mein empfohlener Vorbereitungsweg

Wenn du einen Anfängerkurs ungefähr mit fünf Jahren planst, schenke deinem Kind möglichst schon **etwa ein Jahr vorher** regelmäßige Wassererfahrungen: bei gemeinsamen Schwimmbadbesuchen oder in einem [Kindergartenkurs](#).

In unserem [Kindergartenkurs](#) stehen Freude, Wassergewöhnung und gemeinsames Entdecken im Mittelpunkt. Ohne fest vorgegebenes Schwimmziel bekommen die Kinder Raum, zunehmend selbstständig zu handeln. Gemeinsam mit den Eltern können wir anschließend einschätzen, ob der Anfängerkurs passt.

Es ist für mich immer wieder magisch, wie Kinder sich öffnen und mehr ausprobieren möchten, wenn sie diese Freiheit bekommen. Manche schwimmen schon mit etwa vier Jahren ohne Schwimmhilfe oder körperliche Unterstützung ihrer Eltern. Damit meine ich: Sie haben gelernt, ihren Körper im Wasser zu nutzen und sich damit fortzubewegen.

Anfänger mit Eltern

Für Kinder, die gerne schwimmen lernen möchten, aber noch die vertraute Nähe ihrer Eltern brauchen, ist mit der Zeit unser Kurs „**Anfänger mit Eltern**“ entstanden. Er richtet sich besonders an sensible Kinder, die bereit sind zu lernen und sich mit einem Elternteil im Wasser sicherer fühlen.

Die Mindestvoraussetzungen und das Ziel sind dieselben wie im Anfängerkurs ohne Eltern: Wir arbeiten gezielt an Fähigkeiten zur Selbstrettung. Die Begleitung durch dich gibt deinem Kind dabei die vertraute Unterstützung.

Ein zusätzliches Ziel ist, dass dein Kind zunehmend selbstständig wird und das Vertrauen in sein eigenes Können stärkt. So kann es aus eigenem Wunsch die Bereitschaft entwickeln, den nächsten Kurs ohne Eltern im Wasser zu besuchen.

Mehr zum Kurs: www.schwim-m.de/anfaenger-mit-eltern/



Du beobachtest - wir schauen gemeinsam hin

Bei diesen Erfahrungen bist du unmittelbar **zur Sicherheit und Beobachtung** dabei. Du erkennst, was dein Kind selbstständig und mit Vertrauen bewältigt und wobei es noch Unterstützung braucht. Auf dieser Grundlage schätzt du ein, ob es die Mindestvoraussetzungen erfüllt.

Bei Unsicherheit besprechen wir das gerne gemeinsam. **Meine Beratungstermine findest du auf meiner Homepage unter www.schwim-m.de.**

Fehlen noch Voraussetzungen, empfehlen wir zunächst weitere Wassergewöhnung. Ein zu früher Einstieg kann überfordern und zu Frust oder Rückzug führen. Ein passender Start schützt die Freude und das Vertrauen deines Kindes - und **eure Investition an Zeit, Gefühlen und Geld.**

Wenn sich im Kurs zeigt, dass dein Kind noch nicht bereit ist

Mit deiner Buchung bestätigst du, dass dein Kind die beschriebenen Mindestvoraussetzungen erfüllt.

In den ersten beiden Kursstunden gebe ich jedem Kind Zeit und Raum, anzukommen und sich an die neue Situation zu gewöhnen. Zeigt sich dennoch, dass Voraussetzungen fehlen und dein Kind überfordert ist, besprechen wir gemeinsam das weitere Vorgehen.

Wenn dein Kind weiterhin am gemeinsamen Ablauf der Gruppe teilnehmen kann, können wir kleinere Schritte und eine angepasste Zielsetzung vereinbaren. **Es muss dabei nicht jede Übung mitmachen.** Das ursprüngliche Kursziel steht dann zunächst zurück. Andernfalls kann es notwendig sein, die Teilnahme zu beenden.

Einen passenden Ersatzkurs oder eine Nachbesetzung des frei werdenden Platzes kann ich nicht garantieren. **Eine vorzeitige Beendigung bedeutet nicht automatisch eine Rückerstattung der Kursgebühr.**

Ein guter Anfang beginnt damit, dass dein Kind bereit für den nächsten Schritt ist.

Unser nächster Schritt ist, dass dein Kind Freund des Wassers wird. Unser Ziel ist, dass es am Ende des Kurses selbstständig und ohne Hilfe mit Freude ins Wasser springen, sich unter Wasser mit geöffneten Augen orientieren und bewusst zum Beckenrand zurückschwimmen kann. Dabei soll es eine Strecke aus eigener Kraft zurücklegen.

Ob dein Kind dafür Brust-, Kraul- oder Rückenbewegungen nutzt, ist für die Selbstrettung zu diesem Zeitpunkt nicht entscheidend. Wir stellen verschiedene Möglichkeiten vor und probieren sie gemeinsam aus. Dein Kind findet dabei heraus, womit es sich am sichersten und stärksten fühlt.

Während des Anfängerkurses lernt dein Kind weitere Fertigkeiten. Du darfst dich jederzeit gerne bei mir melden und nachfragen, welche Fortschritte dein Kind macht.