

Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 33 (1976)

Heft: 10

Artikel: Wie bringe ich meinem 3- bis 6-jährigen das Schwimmen bei?

Autor: Rauber-Decoppet, Vivienne

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-994397>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 01.04.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Wie bringe ich meinem 3- bis 6jährigen Kind das Schwimmen bei?

Vivienne Rauber-Decoppet, dipl. Schwimminstruktorin

Frau Rauber bringt in ihrem Artikel einige wertvolle grundsätzliche Probleme des Schwimmunterrichtes mit Kleinkindern zur Sprache. Ausführlich zeigt sie sehr sorgfältig den Aufbau des Brustgleichschlages. Sie selber stellt in Frage, ob diese Schwimmart an den Anfang zu setzen sei. Nach meinen Erfahrungen beobachtet man bei Kindern schon sehr früh verschiedene Neigungen, sei es zum Wechselschlag, sei es zum Gleichschlag hin. Man darf füglich auch die Frage stellen, ob es überhaupt eine der formalen Wettkampfschwimmarten sein muss oder ob es z. B. auch genügt, vorne Brustgleichschlag und hinten Crawl zu schwimmen.
H. Altorfer

Ist irgendwo ein Mutter- und Kind-Schwimmkurs für Kleinkinder ausgeschrieben, ist der Andrang gewöhnlich so gross, dass viele Kinder abgewiesen werden müssen. Es ist offenbar der Wunsch vieler Mütter, ihren Kindern möglichst früh das Schwimmen beizubringen.

Ich möchte den daran interessierten Müttern zeigen, dass es auch ohne Kurs geht, ja sogar am Anfang ohne Schwimmbad. Badewanne und Wohnzimmerteppich genügen für die ersten «Schwimmspiele».

Hauptsache ist, dass Kind und Mami am Schwimmenlernenspiel ihr Vergnügen haben. Tierischer Ernst, Leistungsdruck oder gar Angst darf es nie geben. Es soll lustig sein. Die Phantasie der Eltern wird auf die Probe gestellt. Von weltbewegender Wichtigkeit ist es ja nicht, ob unser Kind schon mit 3 Jahren schwimmen kann (ausser natürlich, es bestehe die Gefahr, dass es im eigenen oder in Nachbars Schwimmbassin ertrinkt). Denn wenn unser Sprössling gross ist, fragt keiner mehr, ob er schon mit 3 oder erst mit 8 Jahren schwimmen konnte.

Welche Schwimmart wollen wir nun unserem Kleinkind beibringen? Ideal wäre es, wenn unser Kind zuerst alle Angst vor dem Wasser verlieren würde und bevor wir ihm Schwimmbewegungen beibringen, mindestens 12 Sekunden unter Wasser tauchen könnte. 2jährige Kinder werden das eher tun als 3jährige oder ältere, denn sie kennen die Angst und Gefahren noch weniger. Sind die Kinder unter Wasser im Element, können wir mit Rückencrawl (vielleicht mit Flossen) oder gar Crawl beginnen. Diese Schwimmarten sind bewegungstechnisch leichter als die bei uns übliche erste Schwimmart, der Brustgleichschlag, bei welchem die Koordination der Arme und Beine so schwierig ist, dass sie vor 3½ Jahren kaum gelingen wird.

Die meisten Kinder brauchen aber sehr lange, bis sie sich unter Wasser wirklich wohl fühlen. Darum beschreibe ich das Erlernen des Brustgleichschlages, weil hier das Kind den Kopf über Wasser halten kann. Ohne Schwimmhilfen wird es aber erst schwimmen, wenn es tauchen kann. Deshalb ist auf die Wassergewöhnungsübungen der grösste Wert zu legen.

1. Wassergewöhnung in der Badewanne

Im Planschbecken im Garten ist es natürlich noch lustiger, aber in der Badewanne geht es ebenso gut. Selbstverständlich geben wir keinen Badezusatz oder Seife ins Wasser, weil das in den Augen brennt. Das Wasser soll nicht zu warm sein, etwa 30 Grad.

1. Wir blasen ein immer tieferes Loch ins Wasser
2. dabei beginnt es zu spritzen
3. und tönt ganz lustig.
4. Wie lange kann Mami zum lustigen Tönen zählen?
5. Wir tauchen Ohr, Stirn, Nase, Wange, Augen ins Wasser, denn wir spielen «Waschen».
6. Wir küssen den Badewannenboden (zuerst ganz niedriges Wasser).
7. Wir öffnen die Augen unter Wasser und zählen Mamis Finger, die sie uns kurz vor die Augen hält.
8. Wir erzählen etwas unter Wasser. Hat es Mami verstanden?
9. Wir holen mit dem Mund einen Gegenstand (Stein) vom Badewannengrund herauf.
10. Wir singen «Alli mini Entli... Köppli händs is Wasser...», was wir natürlich auch tun.
11. Kann Mami auf 12 zählen, während wir den Kopf unter Wasser haben?

Wenn das Kind den Kopf 12 Sekunden lang unter Wasser halten kann, können wir mit *Auftriebsübungen* beginnen, ohne dass es Wasser schluckt. Alle diese Wassergewöhnungs- und Auftriebsübungen sind für ein Kind sehr schwer und eine wirkliche Leistung. Wir müssen es häufig loben und uns selber über seine kleinsten Fortschritte wirklich freuen. Und wie gesagt, es darf kein «Müssen» sein, sondern soll ein «Dürfen», ein lustiges Wasserspiel sein.

12. Mami hält einen Besenstiel am Kopfende der Badewanne in die voll gefüllte Wanne. Ein Gummiuntersatz verhütet das Ausgleiten des Besens. Das Kind kniet in der Badewanne und hält sich mit beiden Händen am Besen. Nun zieht es sich am Besen auf den Badewannengrund hinunter, indem es abwechselungsweise die obere Hand vom Besenstiel löst und den Besenstiel wieder unter der andern haltenden Hand fasst, bis es flach am Grund liegt. Kann es das, darf es am Grund den Besen loslassen und sich von allein an die Oberfläche hochtreiben lassen.
13. Das Kind spielt «Flugi». Es atmet ein (damit das Wasser es trägt), spreizt die gestreckten Arme und Beine auseinander, legt den Kopf ins Wasser. So «schwebt» das Kind auf dem Wasser.
14. «Schlaf Chindli schlaf» singt Mami. Das Kind liegt ausgestreckt auf dem Rücken, die Ohren sind im Wasser, der Bauchnabel schaut zum Wasser heraus. Am Anfang unterstützt Mami den Kopf, nachher gehts auch ganz allein (wenig Wasser zum Anfangen!).

2. Ueben der Schwimmbewegungen auf dem Wohnzimmerteppich

Auch wenn unser Sprössling noch nicht allzu begeistert ist vom Aufenthalt unter Wasser, so können wir trotzdem beginnen, ihm die Schwimmbewegungen des Brustgleichschlages zu zeigen. Da diese Uebungen schon ein Mindestmass an Ausdauer erfordern, empfehle ich folgenden kleinen Trick als Anreiz: Hat das Kind drei Minuten geübt, darf es ein «Fischli» ausschneiden und auf ein grosses Blatt Papier kleben. Wenn es 25 davon hat, bekommt es ein Geschenklein.



1. «Fudi»
(Füsse handbreit auseinander, Füsse angewinkelt)

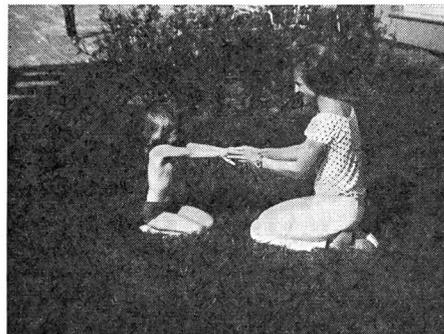
Wichtig ist, dass die drei Bewegungen ineinander fließen, sie dürfen nicht abgehackt ausgeführt werden. Die Mutter führt die Beine so lange, bis das Kind die Bewegung allein ausführen kann. Wenn das Kind diese drei Bewegungen beherrscht, diktiert man sie nur noch als 2er-Bewegung.

1. «Fudi»
2. «Zämeschla»
3. «Warte»

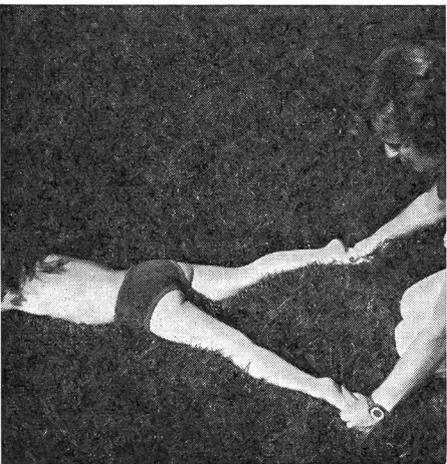
Auch die Bewegung der Arme wird zuerst von der Mutter geführt.



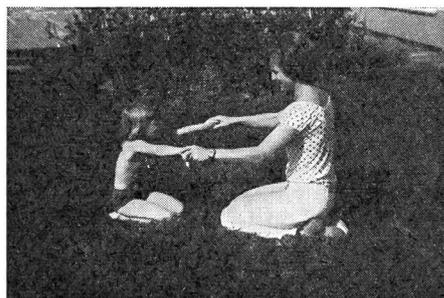
2. «Site»
(Fersen nach aussen drücken, damit die Knie handbreit zusammenbleiben – früher hatte man die Knie wie ein Frosch weit auseinander –



1. «Sali Finger»
(Handrücken gegeneinander pressen)



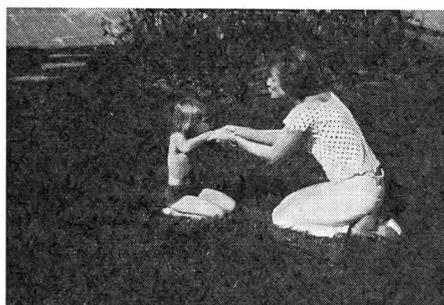
mit den Unterschenkeln weit ausschlagen)



2. «Tschau Händ»
(die gestreckten Arme auseinanderführen, achtung nicht zu weit, zirka 45 Grad, nicht 90 Grad wie wir früher lernten!)

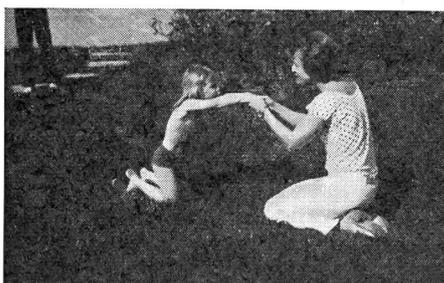


3. «Zämeschla»
(rassig zusammenschlagen, Beine und Füsse ganz gestreckt)



3. «Sali Chini»

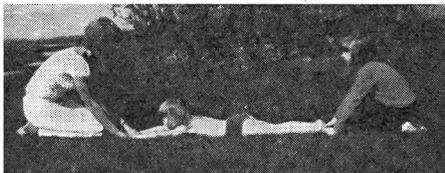
4. «Warte»
(= Gleitphase)



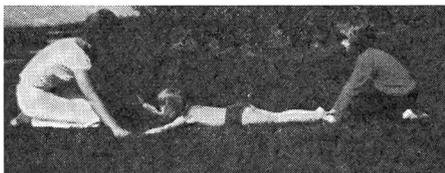
4. «Füreblase»
(das Kind soll richtig blasen)

5. «Warte»
(= Gleitphase; Hände flach nebeneinander, nicht wie früher beten!)

Auch die *Koordination von Armen und Beinen* lässt sich auf dem Wohnzimmerteppich üben. Allerdings ist es im Wasser wirksamer und vor allem weniger mühsam. Hier braucht es die Hilfe von Mami und Papi, oder vielleicht geht es auch mit einem älteren Geschwister.



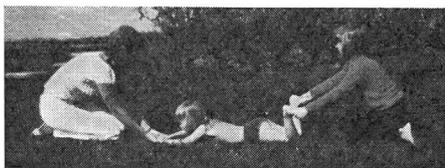
0. Ausgangsstellung
(ganz gestreckt)



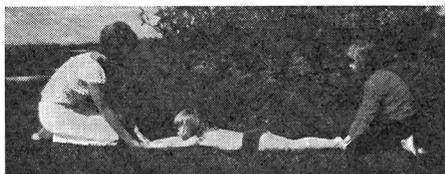
1. «Aerm»



2. «Büge»
(Arme gehen zum Kinn. Beine zum Fudi)



3. «Strecke»
(Beine weit aus- und zusammenschlagen, Arme nach vorn blasen)



4. «Warte»
(ausgestreckt warten = Gleitphase)

3. Im Schwimmbad

Ich würde von Anfang an strikte darauf achten, dass das Kind — sobald es ins Schwimmbad kommt oder sich in einem Garten mit Bassin aufhält — immer nur mit aufgeblasenen Armflügeln herumspringt. Kleinkinder sind unberechenbar. Wenn die Mutter nur 30 Sekunden wegschaut, ist es vielleicht schon passiert. Das Kind liegt am Bassingrund, vielleicht nicht ertrunken, aber hat einen solchen Schreck mitbekommen, dass es sehr viel Geduld braucht, bis es wieder ins Wasser will.

Ich empfehle aufblasbare Armflügel mit zwei Luftkammern und Sicherheitsventil, die grösste Grösse, die es auf dem Markt gibt — auch wenn die Verkäuferin beteuert, so grosse Flügel seien nur für grosse Kinder. Grosse Flügel sind für Anfänger, die sich noch zu wenig bewegen, um sich über Wasser zu halten. Sie geben Auftrieb und Stabilität, so dass unser Kleiner sich sicher fühlt und nicht unfreiwillig von der Bauchlage in die Rückenlage fällt. Wenn unser Spielkamerad Fortschritte macht, brauchen wir die Flügel nur ein bisschen weniger aufzublasen oder können ihm die kleinsten Flügel kaufen. Ist er schon so weit, dass er die Schwimmbewegungen beherrscht, können wir die Luft sukzessive ganz weglassen.

Natürlich kann und soll man dem Kind die Armflügel ausziehen, wenn man mit ihm Übungen ausführt, die diese Schwimmhilfen nicht erfordern oder gar behindern, wie Pfeil, Hineinspringen, Tauchen, und man das Kind dabei gut überwacht. Denn sonst besteht die Gefahr, dass es sich zu sehr daran gewöhnt und sich davon nicht mehr trennen will.

Als weitere Schwimmhilfe empfehle ich, ein Schwimmbrett zu kaufen (erhältlich in Sportgeschäften). Mit diesem «Schiffli» erlernen die Kinder die horizontale Lage und die Beinbewegungen spielender.

Übungen mit dem Schwimmbrett

Bis das Kind sich bei diesen Übungen mit dem «Schiffli» sicher fühlt, würde ich die Armflügel belassen.

1. Mami zieht das Schiffli.
(Das Kind liegt auf dem Brett, die Beine sind durchgestreckt.)
2. Mami und das Kind treibt das «Motorboot» selbst an (mit den Beinen spritzen).
3. Jetzt gehts auch allein.
4. Wenn man von der Treppe abstösst, kann man ganz allein fahren.
(Kinn aufs Brett legen, Beine ganz strecken.)
5. Wenn man das Schiffli mit gestreckten Armen hinten hält, kann man das Kinn ins Wasser halten, vielleicht sogar die Nase (dazu schnenzen) oder gar das ganze Gesicht (= Pfeil).
6. Auf dem Schiffli kann man auch schlafen.
(Rückenlage, Kopf auf Schwimmbrett, Hände halten Brett seitlich.)

Natürlich wiederholen wir im Schwimmbad im niederen Wasser alles, was wir in der Badewanne gelehrt haben. Sicher springt das Kind auch gern in Mamis Arme, sofern der Kopf dabei nicht unter Wasser kommt. Und sollte es gar so mutig sein, mit dem Kopf unter Wasser zu tauchen, so muss es ausgiebig gelobt werden.

Üben der Schwimmbewegungen im Wasser

Auch hier benützen wir unser Schwimmbrett. Mami führt die Beine, bis es von allein geht. Wenn es auf dem Teppich geht, gehts um so schneller auch im Wasser. Man muss darauf achten, dass die Kinder die Beine nicht zum Bauch hochziehen, das bremst den Vortrieb. Auch hier diktieren wir zuerst die Bewegung als 3er-Bewegung:

«Fudi — Site — Zämeschla — Warte»

und wenn alles allein geht, nur noch als 2er-Bewegung:

«Fudi — Zämeschla — Warte»



1. «Fudi»
(Füsse gehen zum Fudi, angewinkelt. Achtung: Knie nicht zu weit zum Bauch hochziehen!)



2. «Zämeschla»
(Unter-
schenkel weit
aus- und
zusammen-
schlagen)

3. «Warte»
(= Gleitphase)

Die Armbewegungen lassen sich im Wasser führen, wenn das Kind auf der Treppe sitzt oder im Wasser steht. Das Kinn muss auf dem Wasser liegen. Wenn es die Armbewegung allein kann, ist es besser, sie in horizontaler Lage zu üben. Dazu kauert Mami im Wasser und das Kind legt die Beine um Mamis Körper. Mami unterstützt das Kind am Bauch mit beiden Händen, so dass gerade das Kinn ins Wasser kommt.



1. «Tschau
Händ»



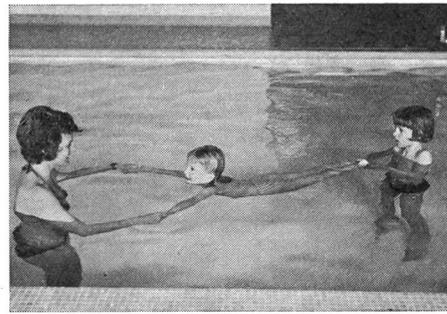
2. «Sali Chini»

3. «Füreblase»

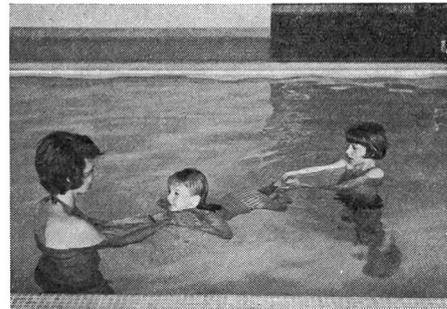
4. «Warte»

Zum Erlernen der Koordination von Armen und Beinen braucht es zwei Helfer. Diese Übung ist sehr wichtig und muss häufig wiederholt werden.

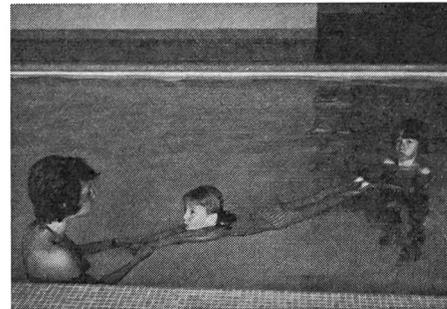
Das Kind liegt gestreckt auf dem Wasser («zeig, wie gross du bisch») und hat nichts weiteres zu tun, als sein Kinn immer im Wasser zu behalten und zu blasen. Alles andere tun Mami und Papi. Vermutlich ist es am Anfang recht steif und zieht sich mit den Armen immer wieder aus dem Wasser hinaus hoch.



1. «Aerm»
(nur die
Arme gehen
auseinander,
die Beine
bleiben
gestreckt)



2. «Büge»
(Arme gehen
zum Kinn,
Beine zum
«Fudi»)



3. «Strecke»
(die Arme
werden nach
vorn
geblasen, die
Beine
zusammen-
geschlagen)

4. «Warte»
(= Gleitphase)

Bei Kleinkindern wird es sehr lange dauern, bis sie Arme und Beine miteinander koordinieren können. Je kleiner das Kind, um so länger muss man die Koordinationsübung machen, bis sie automatisiert ist, weil eine so komplizierte Bewegung über den Verstand noch nicht gelernt werden kann.

Wenn unser Sprössling nun aber die Schwimmbewegungen allein und ohne Diktat beherrscht, können wir ihm sukzessive die Luft in den Armflügeln herauslassen, am besten ohne dass er es merkt. Jedesmal wenn wir schwimmen gehen, hat es weniger Luft drin, bis es überhaupt keine mehr hat. Vielleicht geht es aber noch eine ganze Weile, bis das Kind ohne die psychologische Hilfe der unaufgeblasenen Flügel die Schwimmbewegungen ohne Hast korrekt ausführen kann, so dass es nicht mehr untergeht. Die meisten Kinder machen ihre ersten Züge ohne Schwimmhilfen unter Wasser. Sind sie schon unter Wasser, müssen sie ja keine Angst mehr haben, unterzugehen und führen darum die Bewegung korrekt und nicht zu schnell aus.

Am ehesten lernen die Kinder in den Ferien schwimmen, wenn sie jeden Tag ins Wasser können. Geht man nur einmal in der Woche oder weniger, vergessen die Kinder von Mal zu Mal wieder, was sie gelernt hatten und müssen von neuem ihre Angst überwinden. Dasselbe gilt auch für die Übungen in der Badewanne und auf dem Wohnzimmerteppich. Ein kurzes tägliches Schwimmspiel wird schneller zum Erfolg führen als ein längeres Üben einmal in der Woche.