

Universität Potsdam – Exzellenzbereich Kognitionswissenschaften
Department Sport- und Gesundheitswissenschaften
Professur Trainings- und Bewegungswissenschaft
Fachbereich Schwimmen



Wassergewöhnung zu Hause: Schwimmenlernen beginnt in der Badewanne

Ein Leitfaden für Erziehungsberechtigte

Bachelorarbeit

zur Erlangung des akademischen Grades Bachelor of Education (B. Ed.)
im Studiengang Sportwissenschaften für das Lehramt der
Sekundarstufen I und II

vorgelegt von: Laura Charleen Noa

Erstgutachterin: Dr. phil. Kathleen Golle

Zweitgutachterin: Dipl. Sportwiss. Martina Harbauer

Potsdam, den 28. September 2021

Soweit nicht anders gekennzeichnet, ist dieses Werk unter einem Creative-Commons-Lizenzvertrag Namensnennung 4.0 lizenziert.
Dies gilt nicht für Zitate und Werke, die aufgrund einer anderen Erlaubnis genutzt werden.
Um die Bedingungen der Lizenz einzusehen, folgen Sie bitte dem Hyperlink:
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.de>

Online veröffentlicht auf dem
Publikationsserver der Universität Potsdam:
<https://doi.org/10.25932/publishup-56173>
<https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:kobv:517-opus4-561737>

INHALTSVERZEICHNIS

1. <u>EINLEITUNG</u>	1
2. <u>PROBLEMSTELLUNG</u>	2
3. <u>ZIELSTELLUNG</u>	4
4. <u>METHODIK</u>	5
5. <u>ERGEBNISSE</u>	6
5.1 SCHWIMMEN LERNEN	6
5.2 ANGST	7
5.2.1 ANGST VOR DEM WASSER	8
5.2.2 ANGSTABBAU UND MOTIVATIONFÖRDERUNG	10
5.3 WASSERGEWÖHNUNG	13
5.3.1 WASSERGEWÖHNUNG ALS BEGRIFF	14
5.3.2 BEDEUTUNG DER WASSERGEWÖHNUNG FÜR KINDER	14
5.3.2.1 SPIELERISCHE WASSERGEWÖHNUNG	15
5.3.2.2 ERZIEHUNGSBERECHTIGTE ALS LERNBEGLEITER*INNEN	16
5.3.2.3 WASSERGEWÖHNUNG ZU HAUSE	17
5.3.3 FEHLER BEI DER WASSERGEWÖHNUNG	18
5.4 MÖGLICHKEITEN DER WASSERGEWÖHNUNG	20
5.4.1 WASCHBECKEN / EIMER / SCHÜSSEL	21
5.4.2 DUSCHE	22
5.4.3 BADEWANNE	22
6. <u>DISKUSSION</u>	22
7. <u>KONKLUSION</u>	23
8. <u>LITERATURVERZEICHNIS</u>	25
9. <u>ANHANG</u>	IV
HANDREICHUNG FÜR ERZIEHUNGSBERECHTIGTE	
SELBSTSTÄNDIGKEITSERKLÄRUNG	

ABBILDUNGSVERZEICHNIS BACHELORARBEIT

Abbildung 1 - 4 Niveaustufen des Sicher Schwimmen Könnens (Eigene Darstellung, in Anlehnung an: DGUV, 2019).....	2
Abbildung 2 - Elemente der Wassergewöhnung (Eigene Darstellung, in Anlehnung an: DGUV, 2019).....	14

ABBILDUNGSVERZEICHNIS HANDREICHUNG

Abbildung 1 - Titelbild (Ivan Lonan/Pixabay).....	Titelbild
Abbildung 2 - Beispiele der Formen der Angst im Wasser (Eigene Darstellung, in Anlehnung an: Wilke, 2014).....	10
Abbildung 3 - Aufbau und Erläuterung einer Übung (Eigene Darstellung).....	13

TABELLENVERZEICHNIS BACHELORARBEIT

Tabelle 1 - Vorteile und Nachteile intrinsischer bzw. extrinsischer Motivation (Eigene Darstellung, in Anlehnung: an Edelmann, 2003; von Hochberg, 2013 & Baumeister, 1984).....	11
--	----

TABELLENVERZEICHNIS HANDREICHUNG

Tabelle 1 - Vorteile und Nachteile intrinsischer bzw. extrinsischer Motivation (Eigene Darstellung, in Anlehnung an: Edelmann, 2003; von Hochberg, 2013 & Baumeister, 1984).....	11
--	----

ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

DGUV.....	Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung
DLRG.....	Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft
dpa.....	Deutsche Presse-Agentur
GUVV.....	Rheinische Gemeindeunfallversicherungsverband
KMK.....	Kultusministerkonferenz
MBSJ.....	Ministerium für Bildung, Jugend und Sport
RND.....	RedaktionsNetzwerk Deutschland

1. EINLEITUNG

Wasser – ein für Kinder interessantes und faszinierendes Element. Es verspricht vielfältige Möglichkeiten um Körpererfahrungen zu sammeln, welche an Land kaum möglich wären. Zudem können die Kinder neue Sinnes- und Umwelterfahrungen sammeln (GUVV, 2007). Jedoch birgt jenes, für den Menschen lebenswichtige Element, auch große Gefahren. So stellt das Ertrinken bei Kindern die zweithäufigste Todesursache dar (DGUV, 2016). Die Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) gab nach einer repräsentativen Bevölkerungsumfrage 2017 bekannt, dass nur 41 % der zehnjährigen Kinder als sichere Schwimmer*innen¹ gelten. Die DLRG nennt Bäderschließungen als eine der Hauptgründe für diese niedrige Zahl (DLRG, 2017). So wirkt sich die geringe Schwimmhallenkapazität auch auf die Schwimmkurskapazität aus. Die Wartezeiten für Schwimmkurse werden immer länger und liegen in Brandenburg teilweise bei bis zu zwei Jahren (Bade, 2018). Auch die aktuelle Corona-Pandemie lässt die Anzahl der Nichtschwimmer*innen ansteigen, da Schwimm- und Freibäder für eine lange Zeit geschlossen waren, so die DLRG Brandenburg. So konnten während der aktuellen Pandemie auch keine Schwimmkurse für Anfänger*innen stattfinden. „Wir schieben eine Welle von Nichtschwimmern vor uns her“ (RND/dpa, 2021). Um das zu verhindern, rät die Schwimmausbilderin Kathrin Angnes den Erziehungsberechtigten zur Wassergewöhnung im eigenen zu Hause. „Die Kinder haben oft Angst vor dem Wasser. Im Schwimmkurs müssen wir sie dann an Wasser gewöhnen. Der Kurs ist effektiver, wenn diese Gewöhnung schon stattgefunden hat und das geht auch in der Dusche oder Badewanne“ (Bredel, 2020). Die Angst vor dem Wasser ist nicht selten und stellt eine große Herausforderung im Anfängerschwimmen dar. Die Wassergewöhnung ermöglicht es, durch Angstabbau oder Erhalt der Angstfreiheit, das Vertrauen in das Element Wasser zu fördern. So wird der Lehr- und Lernprozess nicht gestört und Fortschritte können schneller und leichter erzielt werden (DGUV, 2019). Ebenjene, durch die Wassergewöhnung ermöglichten Erfahrungen, werden dazu führen, dass sich Kinder im Wasser sicherer verhalten und gewissenhafter handeln können (Dietrich, 2019), woraufhin die einzig logische Schlussfolgerung lautet: Wassergewöhnung rettet Leben. Die aktuelle, pandemiebedingte Lage macht deutlich, wie bedeutsam es ist, dass die Wassergewöhnung von Kindern auch im eigenen Haushalt durchgeführt werden kann und dass Anleitungen zur entsprechenden Durchführung, beispielsweise in Form einer Handreichung, für Erziehungsberechtigte von großer Relevanz sind.

¹ „Es sind mindestens folgende Anforderungen an das Niveau des *Sichere Schwimmen Könnens* [...] zu stellen: Sprung ins tiefe Wasser, anschließend 15 min Schwimmen und dabei mindestens 200 m in einer beliebigen Schwimmart zurücklegen (entspricht den Anforderungen des Deutschen Schwimmabzeichens in „Bronze“) [...]“ (DGUV, 2019, S. 12).

2. PROBLEMSTELLUNG

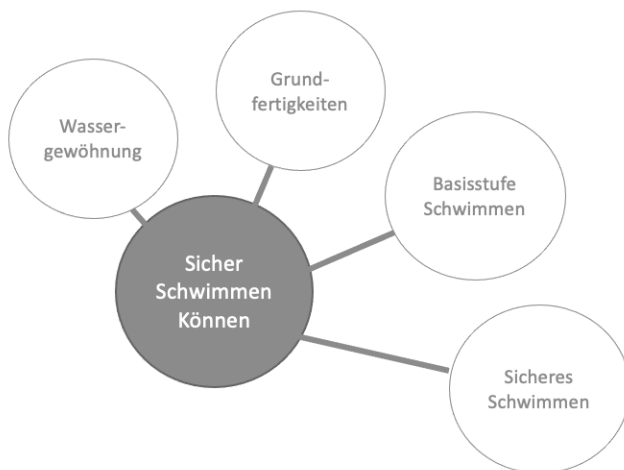


Abb. 1 - 4 Niveaustufen des Sicher Schwimmen Könnens
(in Anlehnung an: DGUV, 2019)

Wassergewöhnung – die erste der vier Niveaustufen (siehe Abb. 1) auf dem Weg zum *Sicher Schwimmen Können*² „[...] umfasst die körperlichen Wahrnehmungen und Adaptionen an die physikalischen Eigenschaften und Wirkungen des Wassers. Sie bildet die Voraussetzung für die solide Aneignung der Grundfertigkeiten des Schwimmens und umfasst vielfältige Gelegenheiten, das Wasser freudvoll zu erleben, zu erfahren und wahrzunehmen [...]“ (DGUV, 2019, S. 11). Im eigenen Zuhause durchgeführt, bietet Wassergewöhnung die, auch coronabedingt, beste Möglichkeit Kindern eine ausreichende Basis für das Schwimmenlernen zu schaffen. Das Kind erhält die Möglichkeit von seinen Erziehungsberechtigten individuell gefördert zu werden (Lütkebohmert & Niewerth, 1988). In manchen Schwimmkursen werden die Erziehungsberechtigten explizit vor Kursanfang gebeten, die Wassergewöhnung schon im eigenen zu Hause zu beginnen (Geisler, 2010). Des Weiteren wurde für das Bundesland Brandenburg festgestellt, dass eine unzureichende Wassergewöhnung, neben den Bäderschließungen, einer der Hauptauslöser für die Vielzahl an Nichtschwimmer*innen zum Ende der Grundschulzeit ist (Borchert et al., 2017). Die Durchführung im eigenen Zuhause kann dem entgegenwirken. Trotzdem die Wassergewöhnung das Fundament des sicheren Schwimmenlernens ist (Heinrich, 1995), kann die Quellenlage hierfür lediglich als rar eingeschätzt werden. Es gibt einige Übungen/Spiele zur Wassergewöhnung, welche jedoch hauptsächlich für das Schwimmbecken und/oder für Gruppen geeignet sind (z. B. Gildenhard, 1977; z. B. Heinrich, 1995; z. B. Lütkebohmert & Niewerth, 1988). Selbstverständlich sind diese ebenfalls in einem Pool durchführbar, was wiederum den Besitz eines ebensolchen voraussetzt. Doch die wenigsten Haushalte sind im Besitz eines Pools, der zudem auch nur annäherungsweise der benötigten Größe entspricht. Der Wassergewöhnung für Zuhause wurde von der Mehrheit der Autoren der Fachliteratur wenig Beachtung geschenkt. So findet sich keinerlei aktuelle Literatur für die Wassergewöhnung spezialisiert auf das eigene Zuhause. Ebenso findet man in keiner der ermittelten Quellen die aktuellen von der DGUV (2019) geforderten Inhalte für die Wassergewöhnung - die physikalischen Eigenschaften (Dichte, Druck und

² Mit *Sicher Schwimmen Können* ist gemeint, dass die Kinder am und im Wasser ein sicheres Verhalten aufweisen und Fertigkeit des ausdauernden Schwimmens besitzen (Synonym: sicheres Schwimmen).

Temperatur) und Wirkungen des Wassers (Widerstand, Auftrieb und Kraft). Die Übungen/Spiele werden, so die Meinung der Autorin, etwas gedankenlos aufgezeigt, ohne eine explizite theoretische Grundlage. Vereinzelt Internetseiten verweisen auf die Wassergewöhnung für zu Hause und zeigen Übungen/Spiele auf (z. B. Decathlon Blog, 2020). Diese beziehen sich aber, wie eben beschrieben, nicht auf die physikalischen Eigenschaften sowie Wirkungen des Wassers.

Ein konkretes Beispiel: Der Schwimmpädagoge Heinz Baumeister publizierte 1984 das Buch *In der Badewanne fängt es an. Wie kleine Kinder spielend schwimmen lernen*. Dieses ist die einzige ermittelbare Literatur, welche ein eigenes Konzept zur Wassergewöhnung aufzeigt, bei welchem die Wassergewöhnung für zu Hause eine etwas größere Rolle spielt. Doch verzichten kann auch diese Literatur nicht darauf, die Wassergewöhnung ebenso außerhalb des eigenen Zuhauses durchzuführen, wengleich der Titel hierauf schließen lassen könnte. So besteht dieses Konzept aus drei Schritten, welche zu Hause vollzogen werden können. Jedoch müssen nach diesen Schritten, die restlichen fünf Schritte der Wassergewöhnung in der Schwimmhalle vollendet werden. Darüber hinaus schreibt Baumeister (1984) von *Eltern, Vater und Mutter*. Diese Begriffe sind bezeichnend für die Mehrheit der Familien, spiegeln aber nicht die Gesamtheit und die heutige Realität wider. Nicht jedes Kind besitzt Eltern oder Vater und Mutter. Mit dem genderneutralen Begriff *Erziehungsberechtigte* möchte die Autorin erreichen, dass sich alle sorgeberechtigten Personen des Kindes angesprochen fühlen. Die vereinzelt Bilder und deren Beschreibungen des Buches sind unzeitgemäß, was vor allem an der Qualität der Bilder (z. B. Baumeister, 1984, S. 53) liegt, aber auch daran, dass es sich teilweise um schwarz-weiß-Bilder (z. B. Baumeister, 1984, S. 55) handelt.

Die einzelnen Phasen sind ausschließlich nach der methodischen Reihe *vom Einfachen zum Komplexen* geordnet. So beginnen die drei Phasen, welche zu Hause vollzogen werden können, mit der Phase der *Wasserverbundenheit*, gefolgt von einer Phase bei welcher die Freude der Kinder geweckt wird und endet mit der dritten Phase, dem Beginn des Schwimmenlernens anhand von systematischen Spielübungen. Von den aktuellen Anforderungen der DGUV (2019) an die Wassergewöhnung, konnte lediglich eine Wirkungsweise und eine Eigenschaft des Wassers in diesen drei Phasen ermittelt werden. Der Auftrieb und der Druck werden erwähnt. Innerhalb der ersten beiden Phasen werden in dieser Literatur nur wenige Übungen aufgezeigt. Baumeister erklärt für die erste Phase hauptsächlich die Notwendigkeit des Vergnügens und der Kontraproduktivität von Seife in der Badewanne. Auch in der zweiten Phase findet man lediglich Informationen über die Aufenthaltszeit im Wasser oder über die Wassertemperatur. Ebenso wird erneut erläutert, weshalb Seife nicht verwendet werden soll. Der Wasserdruck erhält in dieser Phase nur eine kurze Erwähnung. Es geht lediglich darum, dass in der Badewanne durch die erhöhte Wassermenge, ein erhöhter Wasserdruck herrscht und dieser das Atmen erschweren könnte. Die Möglichkeiten den Wasserdruck wahrzunehmen bzw. diesen

beispielsweise auch einmal zu ändern, werden nicht aufgezeigt. In der dritten Phase wird das Luftanhalten, das Tauchen und der Auftrieb thematisiert. Ein paar Übungen werden in dieser Phase genauer beschrieben (Baumeister, 1984). Allgemein kann zu dieser Literatur gesagt werden, dass sie nicht für Erziehungsberechtigte geeignet ist.

Die gesamte Literatur ist kaum ansehnlich, da ein Fließtext die Übersichtlichkeit herabsetzt. Einfachheit und Klarheit leiden somit. Die Texte sind zu lang und es gibt kaum Übungen, welche explizit erklärt werden. Auf die Wirkungen und Eigenschaften des Wassers wird kaum eingegangen, was vermutlich dem Alter der Literatur geschuldet ist. Jedoch ist die methodische Reihe der drei Phasen gut gewählt und kann von Erziehungsberechtigten, welche meist wenig Hintergrundwissen besitzen, einfach nachvollzogen werden.

3. ZIELSTELLUNG

Das Hauptziel der Bachelorarbeit stellt eine theoretische Auseinandersetzung mit dem Thema *Wassergewöhnung im eigenen Zuhause* dar. Ausgehend von dieser Ausführung erstellt die Autorin als Theorie-Praxis-Transfer eine Handreichung für Erziehungsberechtigte mit den relevantesten Informationen ihrer Qualifikationsarbeit in komprimierter Form. Damit die Erziehungsberechtigten ihren Kindern proaktiv zur Seite stehen können, soll die Handreichung adressat*innengerecht und prägnant sein, ohne den Erziehungsberechtigten essenzielle Details vorzuenthalten.

Die Erziehungsberechtigten erhalten eine Handreichung, welche die bedeutendsten Informationen rund um die Wassergewöhnung zu Hause enthält. Sie erfahren unter anderem etwas über die höchstmögliche Aufenthaltsdauer der Kinder im Wasser und die optimale Temperatur des Badewassers. Außerdem erhalten sie wichtige Informationen rund um die Körperreaktionen, welche durch oder im Wasser auftreten können. Das sind bspw. der Lidschlussreflex oder der Kältereiz. Sie werden über essenzielle Sicherheitsaspekte informiert und erhalten eine kompakte Darstellung über Verhaltensregeln, den sogenannten *do's and dont's*.

Die Übungen/Spiele werden nach den aktuellen Vorgaben der DGUV (2019) für die Inhalte der Wassergewöhnung ausgewählt und nach den heimischen Voraussetzungen strukturiert sein. In der Handreichung werden zudem auch Übungen/Spiele zu finden sein, bei welchen keine Eigenschaften oder Wirkungen des Wassers kennengelernt werden. Atem- und Tauchübungen werden in der Handreichung ebenso beschrieben.

Die Angst vor dem Wasser stellt, sobald sie sich manifestiert, bekanntlich das größte Hindernis der Nichtschwimmer*innen dar (DGUV, 2019). Darum möchte die Autorin mit der Aufklärung über diese Angst in ihrer Qualifikationsarbeit und der Handreichung bewirken, dass die

Erziehungsberechtigten in der Lage sind, den Kindern das Angstgefühl gegenüber dem Wasser zu nehmen oder ihre Angstfreiheit beizubehalten und um daran anschließend den Kindern Freude an der Bewegung im Wasser zu ermöglichen. „Je mehr Freude die Kinder im Kleinkindalter am Baden haben, je weniger Angst sie mit dem Medium verbinden, umso schneller erlernen sie später das Schwimmen“ (DGUV, 2016, S. 6).

4. METHODIK

Die theoretischen Grundlagen der Handreichungen stellen die zentralen Aspekte und Ziele der Wassergewöhnung dar. Diese werden der, im Rahmen Schule, bedeutsamen Publikation der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung aus dem Jahr 2019 entnommen. Hierbei handelt es sich um die Wahrnehmung der spezifischen Voraussetzungen des Wassers sowie deren Annäherung und Gewöhnung. Die Kinder erfahren die Eigenschaften Dichte, Druck und Temperatur des Elements und den Einfluss des Wassers auf den Körper. Das sind Wasserwiderstand, Auftrieb und die Wasserkraft. So werden die Übungen, in denen die Kinder das Wasser kennenlernen, beziehungsweise zum ersten Mal intensiv in Berührung mit diesem kommen, zu Beginn erwähnt. Anschließend folgen Übungen, überwiegend in Spielformen, bei denen die Freude geweckt werden soll. Als letzte Phase folgen Übungen, bei welchen der spezifische Umgang mit dem Wassers vonnöten ist. Diese Struktur ist an den ersten drei Phasen nach Baumeisters (1984) Methodik zur Wassergewöhnung orientiert.

So wird zudem das methodische Prinzip *vom Einfachen zum Komplexen* als theoretische Grundlage verwendet. Legahn (2007) beschreibt einige Lernmodelle, die je nach Alter und Entwicklungsstand bei der Wassergewöhnung angewendet werden können. In der Handreichung wird die Autorin auf diese zurückgreifen und passende Lerntechniken ausführen. Beispiele hierfür sind unter anderem das *Lernen am Modell* (Nachahmung von Personen, Tieren oder Puppen) oder das *Aktive Lernen* (ein spielerischer Bewegungsaufbau verbessert die Fertigkeiten).

Die benötigten Materialien werden in der Handreichung unter der Überschrift der Übungen/Spiele ausgeführt und dienen als erste Information. Neben der Überschrift werden die möglichen Eigenschaften und Wirkungen des Wassers, welche in dieser spezifischen Übung kennengelernt werden, benannt. Das sind beispielsweise Druck und Auftrieb für Wasserdruck und Wasserauftrieb. Darunter wird die jeweilige Übung beschrieben. Als Visualisierung erstellt die Autorin selbstständig gezeichnete Bilder. Unterhalb dieser Bilder befindet sich oft auch eine passende Spielvariante, um mit dieser Übung noch zusätzlich Freude zu wecken. Ebenso werden auch mehrmals passende Übungsformen oder Tipps erwähnt.

5. ERGEBNISSE

Im Folgenden wird der Fokus auf das Schwimmenlernen, die Angst, Aspekte ebenjener und die Wassergewöhnung gelegt. Letzteres thematisiert unter anderem die Wassergewöhnung als Begriff und die Bedeutung der Wassergewöhnung speziell für Kinder. Hierzu gehören die Bedeutung der spielerischen Wassergewöhnung, die Frage, ob Erziehungsberechtigte geeignete Lernbegleiter*innen wären und ob das Zuhause ein geeigneter Ort für die Wassergewöhnung ist. Ein zentraler Aspekt wird auch das Thema *Fehler bei der Wassergewöhnung* sein. Zuletzt folgt ein kompakter Abschnitt über die Übungen/Spiele zur Wassergewöhnung, welche anhand der heimischen Voraussetzungen strukturiert ist. Bei diesem wird aufgrund des begrenzten Umfangs dieser Qualifikationsarbeit auf die Handreichung verwiesen.

5.1 SCHWIMMEN LERNEN

Mehr als jede*r zweite deutsche Staatsbürger*in kann nicht oder nur sehr unsicher schwimmen (DLRG, 2017). Hierzu nannte der Ehrenpräsident der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft bereits im Sommer 2014 beunruhigende Zahlen:

„Am Ende der vierten Klasse erreichen laut Wilkens derzeit bundesweit gerade 50 Prozent der Schüler das Freischwimmerabzeichen. Ende der achtziger Jahre - damals allerdings noch in der alten Bundesrepublik - seien es noch mehr als 90 Prozent gewesen“ (Pany, 2014, Absatz 4).

Beim Anfängerschwimmen wird, der wenigen zur Verfügung stehenden Zeit und des übertriebenen Ehrgeizes der Erziehungsberechtigten geschuldet, oft der zweite vor dem ersten Schritt getan oder gar dem ersten Schritt keinerlei Beachtung geschenkt (Wilke, 2014). Jedoch müssen Kinder vollständig wassergewöhnt sein, um einen effektiven Schwimmunterricht zu erreichen (Huber, 2014).

Der Weg zum *Sicher Schwimmen Können* besteht aktuell, nach Meinung der DGUV (2019), aus den folgenden, aufeinanderbauenden vier Stufen (siehe Abb. 1):

1. Wassergewöhnung
2. Grundfertigkeiten
3. Basisstufe Schwimmen
4. Sicheres Schwimmen

Man könnte meinen, dass ein Kind, welches das Seepferdchen bestanden hat, schwimmen kann. Das Problem ist aber folgendes: „Schwimmen ist mehr als „Sich-über-Wasser-Halten“ (Cserèpy et al., 2016) und erst nach den vier Stufen des *Sicher Schwimmen Könnens*, kann man die einstigen Schwimmanfänger*innen als sichere Schwimmer*innen bezeichnen. Das

Schwimmabzeichen *Seepferdchen* zeigt lediglich auf, dass ein Kind vom Beckenrand springen, 25 Meter lang schwimmen und einen Gegenstand aus schulertiefem Wasser an die Wasseroberfläche bringen kann. Das Kind kam dementsprechend mit keinerlei gefährlichen oder unvorhergesehenen Situationen in Berührung. Die größte Gefahr stellt zudem auch nicht das Schwimmbad oder die Schwimmhalle dar. Flüsse und Seen werden von dem Präsidenten der DLRG als größte Gefahrenquellen genannt. In Binnengewässern starben im Jahr 2020 mindestens 335 Menschen, das sind rund 88 % der gesamten Ertrinkungstoten (DLRG, 2021).

Im August 2021 veröffentlichte die DLRG eine erste Sommer-Zwischenbilanz und zeigte sich besorgt, denn die Badeunfälle von Kindern mit tödlichem Ausgang steigen stark an. Achim Wiese, Pressesprecher der Gesellschaft erklärte, dass dies Folge der, auch coronabedingten, Schließungen der Schwimmhallen und der daraus folgenden Verschlechterung der Schwimmfertigkeiten ist (DLRGTube, 2021).

Besitzt man die Fähigkeit sicher Schwimmen zu können, haben die Kinder die Möglichkeit an vielen Freizeitaktivitäten teilhaben zu können. Sämtliche Wassersportarten sind ohne sichere Schwimmfertigkeiten gefährlich. *Sicher Schwimmen Können* fördert, neben der Möglichkeit der Teilhabe, somit auch die Sozialkompetenz der Kinder (KMK, 2017). Gleichzeitig hat Schwimmen aber auch einen positiven Effekt auf die Gesundheit und hält fit. Die Bewegungen im Wasser helfen dabei, motorische und körperliche Defizite auszugleichen (Ahrendt, 2008b). Aber vor allem rettet *Sicher Schwimmen Können* Leben, das eigene und das Leben anderer.

5.2 ANGST

Die Angst ist ein emotionaler Zustand des Körpers, welcher durch Anspannung, innere Unruhe und besorgtem und/oder nervösem Verhalten aber auch mit Furchtreaktionen einhergehen kann. Ist der Grund der Angst nicht bekannt, spricht man in der Psychologie von Angst, ist die Ursache aber bekannt, dann nennt man diesen emotionalen Zustand Furcht. Angst geht einher mit einer erhöhten Erregung des autonomen Nervensystems, da es auf eine Stresssituation reagieren muss. Obwohl die Angst negativ konnotiert ist, besitzt sie die Eigenschaft leben zu retten, denn die Angst ist eine überlebenswichtige Reaktion des Körpers auf als gefährlich wahrgenommene Situationen. Ängste können durch Reize erlernt werden, die sogenannte Konditionierung. Ebenso können Ängste aufgrund von Beobachtungen angeeignet werden. Zudem gibt es die sogenannten universellen Angstauslöser. Ein Beispiel aus dem Alltag: Mit etwa acht Monaten beginnt ein Baby damit, auf fremde Menschen mit Angst zu reagieren (Fremdenreaktion) (Aspendorpf & Caspar, 2017).

Da der Beweggrund im Wasser bekannt ist, sollte man hierbei von der Furcht vor dem Wasser reden. Da dies aber nicht dem alltäglichen Sprachgebrauch entspricht, wird in dieser Bachelorarbeit von der *Angst vor dem Wasser* gesprochen.

5.2.1 ANGST VOR DEM WASSER

In Situationen, welche als bedrohlich aufgenommen werden, stellt sich oftmals bei Menschen ein unangenehmer Erregungszustand ein: die Angst (Schwarzer, 2000). Sie hemmt die kognitiven Funktionen und kann sogar bis zu einer vollständigen Lähmung des Körpers führen (Deister, 2013). Ein bekanntes Beispiel aus der Schwimmhalle: Kinder, die plötzlich wie gelähmt auf dem Sprungturm stehen und keinerlei Reaktionen zeigen. Durch Hemmung der Lern- und Handlungsabläufe kann Angst auch mit einem Lernstillstand einhergehen (Wilke, 2014).

Ängste sind im Schwimmunterricht eher die Regel als eine Seltenheit (Marbe, 2014). Die Angst hat oftmals mehrere Gründe und kann sich in vielen unterschiedlichen Formen ausdrücken, teilweise bleibt sie sogar unerkannt. Es gibt bspw. die *Angst vor Misserfolgen*, die *Angst vor der Lehrkraft*, bzw. vor der durchführenden Person, die *Angst vor der Tiefe* und/oder *Weite des Wassers*, dem *Verschlucken des Wassers* und *vor der Bedrohung durch das Wasser*. Das sind bspw. die *Angst vor dem Verlust der Orientierung*, *Luftnot* oder die *Angst vor Verletzungen* durch andere Kinder. Außerdem entsteht Angst durch die Möglichkeit des Ertrinkens oder durch die vermuteten Schmerzen durch den Aufprall beim in das Wasser Springen. Ebenso können schlechte Erfahrungen, welche mit dem Wasser in Zusammenhang stehen, wie z. B. brennende Augen oder das Frieren im Wasser Ängste entstehen lassen (Marbe, 2014). Die *Furcht vor Misserfolg* gehört, wie auch das Antonym – *Hoffnung auf Erfolg*, zu den Leistungsmotiven des Menschen. Personen, welche eine stark ausgeprägte Furcht vor Misserfolgen haben, besitzen eine sehr negative und pessimistische Grundhaltung. Mit dieser Grundhaltung lösen sie Aufgaben, welche vor allem in Situationen gestellt wurden, in denen sie Lernen oder Leistung erbringen müssen. Menschen mit *Furcht vor Misserfolgen* meiden Herausforderungen bestmöglichst oder stellen sich unrealistische Ziele – zu schwere oder zu leichte Aufgaben. Sie attribuieren ihre Leistungen auf mangelnde Fähigkeiten und sollten sie doch einmal Erfolge feiern können, sind sie der Auffassung, dass sie Glück hatten. Zudem reagieren sie auf Miss- und Erfolge kaum bis gar nicht (Spinath, 2017). Sätze, welche Menschen mit dieser Furcht häufig äußern sind bspw.: „Ich kann das einfach nicht“, „Das war nur Glück, mehr nicht“ und „Ich werde das nie können, ich bin zu doof dafür“. Kinder mit dieser Angst verheimlichen ihre nichtvorhandene Schwimmfähigkeit, indem sie sich von Freizeitveranstaltungen, wie bspw. Schwimmbadbesuche und Wassersport, fernhalten. Sie werden nicht freiwillig an Wasseraktivitäten

und damit ebensowenig an der Wassergewöhnung, teilnehmen. Eine Vertrauensperson sollte hierbei unterstützend wirken, die Bedeutung dessen vermitteln und so Interesse wecken (Wilke, 2014).

Gründe für diese Ängste können vielfältig sein. Begünstigt wird dies aber vor allem durch den Zustand, dass das Kind sich in einem ungewohnten und manchmal auch unbekanntem Medium befindet (Thomas, 1995). Oftmals kann die Angst aber auch durch vorangegangene traumatische und gefährliche Erlebnisse im Wasser oder mit Wasser begründet werden, „[...] so entwickelt sich daraus nicht selten bei Kindern sowie Erwachsenen ein gestörtes Verhältnis zum Medium Wasser“ (Schneider, 2012, S. 18). Im Anfängerschwimmen gibt es jedoch ein weiteres Problem, denn nicht nur die Lernumgebung ist den meisten kaum geläufig, die Personen, Schwimmtrainer*innen und Kursteilnehmer*innen, sind dem Kind meist auch fremd (Schneider, 2012). Der *Furcht vor der durchführenden Person* kann die Wassergewöhnung zu Hause, sollte es auf einem vertrauenswürdigen Fundament basieren, entgegenwirken. Zudem sollten die Erziehungsberechtigten Sorge dafür tragen, dass das Kind nicht durchgängig überfordert ist. Ebenso sollte die Ausdrucksweise angemessen und liebevoll sein (Wilke, 2014). Im gesamten Prozess des Schwimmenlernens ist eine Beziehung, welche auf Vertrauen basiert, zwischen der lehrenden Person und der Lernenden fundamental (Marbe, 2014). Anfängerschwimmer*innen könnten also, durch die enge Bindung zu ihren Erziehungsberechtigten, während des Prozesses der Wassergewöhnung hiervon profitieren.

Oft kommt es bei Kindern zu Flucht- oder Vermeidungsstrategien, um der Angst zu entgehen bzw. um die Angst verschwinden zu lassen. Das hilft aber nur für den Moment, denn diese Strategien gehen einher mit einem gestörten Lernprozess (Wilke, 2014).

Verhaltensweisen, welche aus Ängsten heraus entstehen, können durch sprachliche Mitteilungen, Erregung des eigenen Körpers, offenes Verhalten oder Ausdruck von Gefühlen beobachtbar werden (Schwarzer, 2000). Oft reißen die Kinder ihren Kopf aufgeregt und hastig aus dem Wasser, um Luft holen zu können und sich im Wasser zurechtzufinden – der sogenannte Kopfstellreflex. Hierbei handelt es sich um eine natürliche Schutzreaktion des Kindes, ausgelöst durch die Angst Luftnot zu bekommen oder die Orientierung zu verlieren (Schneider, 2012). Unklare Ängste äußern sich durch „[...] Atemnot, Beschleunigung des Pulses, Nervosität, innere Unruhe, Anspannung und Konzentrationsschwierigkeiten [...]“ (Marbe, 2014, S. 7). Muskelspannungen, Verkrampfungen, blockierte Bewegungen, häufigere Atmung und ein konstanter Gesichtsausdruck, der mit geöffneten Augen einhergeht, können ebenso Identifikatoren der Angst sein. Beobachten können Mitwirkende Ängste bei Kindern zudem an einem Brechreiz, häufigen Harndrang oder an Ausreden, um nicht teilnehmen zu müssen (Wilke, 2014). Grundsätzlich sollten alle Mitwirkenden sachkundig darüber sein, dass nicht alle Symptome im Wasser klar erkennbar sind (Schneider, 2012). Ebenso sollte man

die Symptome der Angst nicht vergleichen bzw. davon ausgehen, dass sämtliche Schwimmanfänger*innen die gleichen Angstsymptome aufweisen.

In seltenen Fällen handeln Kinder aufgrund einer persönlichkeitsbedingten Angst. Sie bedarf psychologischer Hilfe, da die Kinder in sämtlichen Situationen ein viel größeres Angstgefühl erleben. Eine liebevolle, sensible und vollständige Wassergewöhnung kann aber auch bei diesen Kindern Erfolge verzeichnen (Wilke, 2014).

5.2.2 ANGSTABBAU UND MOTIVATIONSFÖRDERUNG

Für das in der Fachsprache verwendete Wort *Motivation* verwendet man im Alltag beispielsweise die Begriffe Interesse, Veranlassung oder Motiv. Motivation ist in gewisser Weise der psychologische Auslöser für das Verhalten und damit ein innerer Vorgang, um begründen zu können, aus welchem Grund die Menschen sich in einer bestimmten Situation genau so und nicht anders verhalten (Brand & Schweizer, 2010). Motivation ist zudem ein Phänomen, welches nicht direkt beobachtbar und damit ebenso wenig gemessen werden kann. Ausschließlich Verhaltensbeobachtungen, wie bspw. Emotionen, lassen die Menschen auf deren Motivation oder Motive schließen (Thomas, 1978).

Die inneren Prozesse, welche Motivation erzeugen, sind nicht nur bewusst und/oder kontrollierbar, sie sind, so zeigen jüngste Ergebnisse (z. B. Brand & Ekkekakis, 2018), auch unbewusst und automatisch ablaufende innere Vorgänge (Brand & Schweizer, 2010).

Die motivationsfördernden Methoden führen oft simultan zum Angstabbau. Werden Ängste verarbeitet, indem positive Erfahrungen mit dem neuen Element geschaffen werden und somit in ein gutes Verhältnis verwandelt, kann dies Hemmungen entgegenwirken (Wilke, 1979). Dementsprechend werden in dieser Bachelorarbeit einzelne Methoden nicht explizit der Motivationsförderung oder dem Angstabbau zugeordnet.

MOTIVATIONSFÖRDERUNG:

Es gibt zwei bedeutende Arten der Lernmotivation - die intrinsische und die extrinsische Motivation. Als Lernmotivation versteht man die Absicht, kennzeichnende Inhalte oder Fertigkeiten zu erlernen, um anschließend mit ebenjenen erlernten Inhalten oder Fähigkeiten spezifische Ziele zu erreichen (Schiefele, 2017). Trotz einer gewissen Ähnlichkeit und der allgemeinen Bestimmung des Begriffes Lernmotivation, könnte der Unterschied der Anreize kaum größer sein.

Man versteht unter dem Begriff der extrinsischen Lernmotivation das Bestreben, eine Handlung zu vollziehen, weil mit dieser Handlung positive Effekte einhergehen bzw. negative Konsequenzen umgangen werden können (Schiefele, 2017). Kinder mit einer extrinsischen Motivation könnten

folgende Aussagen tätigen: „Ich lerne Schwimmen, um das Schwimmbadzeichen Seepferdchen zu bekommen. Alle Kinder haben das“ oder „Ich übe, damit meine Mama nicht sauer auf mich ist“.

Bei der intrinsischen Lernmotivation handelt es sich um das Bestreben eine Handlung zu vollziehen, weil mit dieser Handlung ein positiver Erlebniszustand einhergeht (Schiefele, 2017). Kinder mit einer intrinsischen Motivation könnten folgende Aussagen tätigen: „Ich spritze mir Wasser in das Gesicht, weil es mir Spaß macht“ oder „Ich lerne die Augen im Wasser zu öffnen, weil ich das unbedingt können möchte“. Der Antrieb der Handlung kommt von der Person selbst.

Die extrinsische Lernmotivation kann während eines bestimmten Moments helfen, ist jedoch nur von kurzer Dauer. Denn die extrinsische Lernmotivation wirkt „[...] nur so lange, wie die Belohnung [...] bzw. der Zwang ausgeübt wird“ (Edelmann, 2003, S. 32).

Möchte man das Kind längerfristig an etwas, bspw. Wasser, binden, so ist es die Aufgabe der Erziehungsberechtigten, die intrinsische Motivation des Kindes zu wecken. Da die intrinsische Motivation von innen kommt, es um die eigenen Vorlieben geht und man die Handlung speziell seinetwegen vollzieht, ist die intrinsische Motivation die Art der Lernmotivation, welche von längerer Dauer ist. Das vor allem, weil die intrinsische Motivation ohne die Einflüsse, welche von außen steuern, für eine lange Zeitspanne wirken kann (Edelmann, 2003). Die Belohnung, welche bei der extrinsischen Motivation angewendet wird, kann zu einer Abhängigkeit führen. Die daraus resultierende Sucht nach Belohnung bewirkt, dass immer wertvollere Belohnungen nötig werden, um die extrinsische Motivation aufrecht zu halten (von Hochberg, 2013).

Tabelle 1 - Vorteile und Nachteile intrinsischer bzw. extrinsischer Motivation (in Anlehnung an: Edelmann, 2003; von Hochberg, 2013; Baumeister, 1984)

	Intrinsische Motivation	Extrinsische Motivation
Vorteile	<ul style="list-style-type: none"> • von langer Dauer 	<ul style="list-style-type: none"> • Belohnungen/Strafen motivieren einfach und schnell
Nachteile	<ul style="list-style-type: none"> • nicht möglich diese von außen auszulösen 	<ul style="list-style-type: none"> • von kurzer Dauer • schnelle Gewöhnung an Motivationsreizen möglich • schnelle Abhängigkeit / Sucht nach Belohnung, immer größere Belohnung nötig

Es ist möglich, dass beide Arten der Lernmotivation simultan auftreten. So kommen die Vorteile von beiden Arten der Lernmotivation zum Vorschein und können dementsprechend genutzt werden (Berning, 2021). Ein Kind beispielsweise, möchte das Schwimmen nicht ausschließlich des Spaßes

wegen lernen, denn Schwimmen zu können bringt dem Kind zusätzlich viele Vorteile, wie die Möglichkeit der Teilhabe an bestimmten Ereignissen.

„Zuwendung, Freundlichkeit, Aufmerksamkeit, Respekt, Wahrnehmung und Feedback sind Verhaltensweisen, die Motivation [...] fördern“ (Hintz, 2016, S. 125). Lobe stärken das Selbstbewusstsein und das Selbstwertgefühl. Das Kind kann, durch die daraus entstandene Freude, profitieren (Baumeister, 1984). Des Weiteren ist es möglich, dass ängstliche Kinder durch Lobe und Anerkennung Ängste überwinden können (Wojciechowski, 2001). Dennoch ist es wichtig, mit Loben vorsichtig umzugehen. Werden diese zu häufig verwendet, ist es möglich, dass die Verstärkerabnutzung eintreten kann (Baumeister, 1984). Das bedeutet, dass die Lobe als lähmend empfunden werden und nicht mehr motivierend wirken. Auch der Zeitpunkt des Lobes hat einen bedeutenden Einfluss auf die Motivation. Das Lob sollte angemessen und direkt nach der erbrachten Leistung ausgesprochen werden. Lobe sollten nicht übertrieben, zu spät oder undifferenziert sein. Hilfreich wäre es, wenn die Erziehungsberechtigten sagen, was genau an der eben erbrachten Leistung gut gewesen ist (Hintz, 2016).

Die Erziehungsberechtigten erhalten in der Handreichung eine Art Laufzettel, auf welchem die individuellen Lernfortschritte des Kindes vermerkt werden können - der sogenannte *Führerschein*. Dieser agiert auch als eine Art Wegweiser, sodass das Kind weiß, wie viele Stufen es noch erreichen muss, um im eigenen Zuhause als vollständig wassergewöhnt zu gelten. Aber es erkennt auch gleichzeitig, wie viele Stufen es schon erfolgreich gemeistert hat. Hierfür wird, sobald eine Phase der Wassergewöhnung erfolgreich beendet wurde, jeweils ein Smiley von dem Erziehungsberechtigten ausgemalt. Der Führerschein, mitsamt den Smileys, agiert als Belohnung und fördert dementsprechend die extrinsische Motivation. Die intrinsische Motivation kann aber ebenso durch den Wassergewöhnungsführerschein geweckt werden. In dem Moment, indem das Kind selbst sieht, wie weit es schon gekommen ist, kann der Führerschein die Motivation des Kindes wecken. Das Kind könnte folgenden Gedanken hegen: „Ich hab es schon so weit geschafft, den Rest möchte ich jetzt auch noch schaffen!“

Nachdem das Kind sämtliche Stufen der Wassergewöhnung beendet hat und vollkommen wassergewöhnt ist, erhält es zudem eine Urkunde. Die Urkunde dient als Anerkennung der Leistungen des Kindes. Belohnungen dienen vor allem der extrinsischen Motivation.

Da die extrinsische Motivation nicht von langer Dauer ist, sollte zwischen dem Ende der Wassergewöhnung und dem Beginn des Erlernens der Grundfertigkeiten im Schwimmbad wenig Zeit vergehen. So kann die entstandene Motivation bestmöglichst genutzt werden, um auf die zweite Phase auf dem Weg zum *Sicher Schwimmen Können* übergehen zu können.

Eine Druckvorlage einer Urkunde wird der Handreichung beigelegt, um den Erziehungsberechtigten diesen Schritt zu erleichtern. Die Urkunde kann anschließend personalisiert und unterschrieben werden.

ANGSTABBAU:

Körperkontakt zu einer vertrauten Person kann Ängste abbauen. Die Bindung, welche zwischen dem/der Erziehungsberechtigten und dem Kind besteht, kann durch Körperkontakt verstärkt werden und so Vertrauen schaffen (Marbe, 2014).

Die Wassergewöhnung zu Hause nimmt jeglichen Zeitdruck und schafft eine Atmosphäre, in welcher sich sämtliche Beteiligten wohlfühlen. Vorrangig dadurch, dass sich das Kind in einer gewohnten Umgebung befindet. In Schwimmhallen ist es laut und unruhig, wodurch das Gefühl der Angst verstärkt werden könnte. Eine ruhige, gelockerte und vor allem zwanglose Kulisse kann ebenjenes Angstgefühl verringern (Wojciechowski, 2001). Das Kind kann zu Hause individuell gefördert, aber auch gefordert werden. Ganz nach dessen eigenen Bedürfnissen (Lütkebohmert & Niewerth, 1988). Der Leistungsdruck muss angemessen sein und darf keinesfalls zu groß werden. Indem die Wassergewöhnung einen spielerischen Charakter erhält, lernen die Anfängerschwimmer*innen wie von ganz allein (Wilke, 1979).

5.3 WASSERGEWÖHNUNG

Wassergewöhnung – das Fundament des sicheren Schwimmenlernens (Heinrich, 1995), hat, aufgrund des aufeinanderbauenden Konzepts, einen großen Einfluss auf die darauffolgenden drei Stufen (siehe Abb. 1). Dazu gehören die zweite Stufe *Grundfertigkeiten*, die dritte Stufe *Basisstufe Schwimmen* und die vierte Stufe *Sicheres Schwimmen* (DGUV, 2019).

Der Begriff Wassergewöhnung hat, laut Buchberger (2016), unter Erziehungsberechtigten einen niedrigen Bekanntheitsgrad. Die Folge dessen: der Begriff wird „nicht so verstanden wie beabsichtigt“ (Buchberger, 2016, S. 72). So muss auch in dieser Bachelorarbeit der Begriff erst einmal genauer erläutert werden.

5.3.1 WASSERGEWÖHNUNG ALS BEGRIFF

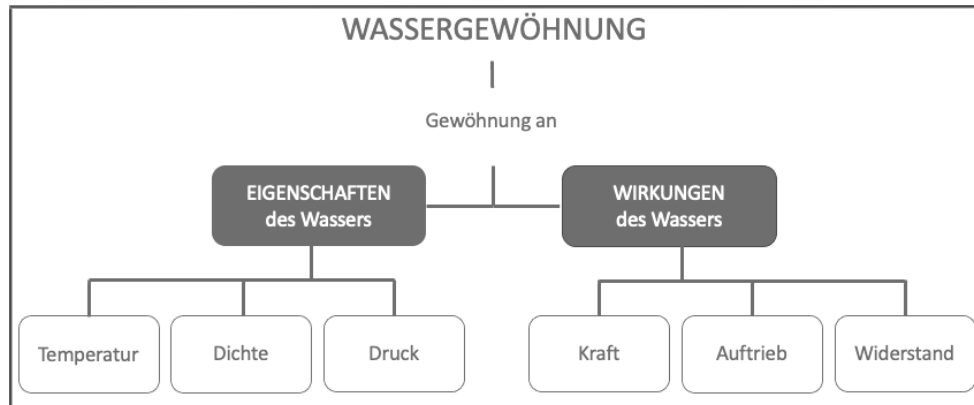


Abb. 2 - Elemente der Wassergewöhnung (in Anlehnung an: DGUV, 2019)

Laut der aktuellen Publikation der DGUV (2019) ist das Ziel der Wassergewöhnung die Wahrnehmung der spezifischen Bedingungen des Wassers und die Annäherung bzw. Gewöhnung, aber auch die Verarbeitung dieser neuen Bedingungen. Hierzu gehören die Eigenschaften des Wassers - Temperatur, Dichte und der Wasserdruck (siehe Abb. 2). Eine genauso große Rolle wie die Eigenschaften des Wassers spielen aber auch die unverkennbaren Wirkungen des neuen Elements - Kraft, Auftrieb und Wasserwiderstand (siehe Abb. 2). Die Kinder kommen mit dem Kältereiz in Berührung und lernen, sich ständig auf neue Umstände und Situationen in und um das Element Wasser einzustellen. Hierbei spielt auch das Tauchen und das Ausatmen im Wasser eine essenzielle Rolle (GUVV, 2007). Zugleich soll diese Annäherung an das Wasser garantieren, dass Kinder mit dem Schwimmenlernen so früh wie nur möglich Freude verbinden (Schneider, 2012), um Angstfreiheit zu ermöglichen bzw. Ängste gar nicht erst aufkommen zu lassen - der zweite Aspekt der Wassergewöhnung nach DGUV (2019). Der Angstabbau sowie Aufbau der Freude stehen an oberster Stelle als Ziele der Wassergewöhnung (Heinrich, 1995). Den Kindern das korrekte Verhalten am und im Wasser zu vermitteln, ist der dritte Aspekt der Wassergewöhnung nach der DGUV (2019).

5.3.2 BEDEUTUNG DER WASSERGEWÖHNUNG FÜR KINDER

Einige Schwimmschulen verweigern den Erziehungsberechtigten und deren Kinder die Anfängerschwimmkurse, sollten die Kinder nicht vollständig wassergewöhnt sein (z. B. Swimming Turtles, o. D.-a; z. B. Elmo's Schwimmschule, o. D.). Die Ursache hierfür liegt vor allem, so schreibt die Schwimmschule *Swimming Turtles*, an den drastischen Leistungsunterschieden der Anfängerschwimmer*innen. Aufgrund der schwerwiegenden Unterschiede der Leistung, ist es den Schwimmlehrkräften kaum möglich, den Kindern eine hochwertige und sichere Schwimmausbildung anbieten zu können. Als Lösung bietet die Schwimmschule an, die Wassergewöhnung in einem gesonderten

Kurs zu schulen oder aber die Erziehungsberechtigten sorgen selbstständig dafür, dass das Kind wassergewöhnt wird und in der dritten Stunde des Anfängerkurses das sogenannte *Motivationsabzeichen* ablegen muss. Dabei prüfen die Schwimmlehrkräfte, ob das Kind von den Erziehungsberechtigten angemessen wassergewöhnt wurde (Swimming Turtles, o. D.-a).

Kann der Wassergewöhnung, dem Fundament des Schwimmenlernens, nicht genügend Aufmerksamkeit und Zeit geschenkt werden, leidet die Schwimmfähigkeit darunter. Die Kinder benötigen während des Schwimmkurses mehr Zeit, um das Schwimmen zu erlernen (Bredel, 2020) und können somit ohne ausreichende Wassergewöhnung nach dem Seepferdchen nicht als *sichere Schwimmer*innen* zählen.

5.3.2.1 SPIELERISCHE WASSERGEWÖHNUNG

„Jede Leistung wird zum Spiel, wenn sie spielend vermittelt und empfunden wird“

(Baumeister, 1984, S. 33).

Wagen sich Kinder an das Wasser heran, reagieren viele von ihnen mit Vorsicht und in manchen Situationen sogar mit Ängstlichkeit. Aus diesem Grund ist es entscheidend, dass der erste Schritt auf dem Weg zum *Sicher Schwimmen Können* – die Wassergewöhnung, kleinschrittig, und spielerisch stattfindet. Außerdem sollten die Erziehungsberechtigten während des Prozesses der Wassergewöhnung auf leichte Aufgabenstellungen zurückgreifen (DGUV, 2016).

Zum Beginn der Wassergewöhnung bieten Übungen/Spiele mit spielerischem oder gar Wettkampfcharakter, aufgrund des hohen Aufforderungscharakters, die Möglichkeit, die Aufmerksamkeit der Kinder vom Wasser hin zu den unterschiedlichen Spielen/Übungen zu lenken (Wilke, 1979). Jüngere Kinder werden von der vermeintlich bedrohenden Wirkung des Wassers besonders gut durch unterschiedliche Spielformen abgelenkt. Die dadurch entstandenen positiven Emotionen gegenüber des Wassers (Frommann, 2019), können von den Erziehungsberechtigten im Anschluss genutzt werden, um während des Prozesses der Wassergewöhnung Schritt für Schritt voranzukommen. Zu der Wirkung des Wassers auf die Kinder während eines Spiels schreibt Ahrendt (2002): „Das subjektive Verhältnis zum Wasser ist steigerungsfähig, indem das Wasser nicht als Muss, sondern in spielerischer Form erlebt wird“ (S. 71). So lernen Kinder spielend, sobald das Lernen zu einem Spiel umgewandelt wird, dass keine Aufgabe, der Entwicklung entsprechend, zu kompliziert für sie ist und gehen unbefangen an diese Aufgabe heran. Das optimale Fundament für das freiwillige Tun. Durch Zwänge und Bedrängnis entstehen Widerstand und Angst, was wiederum zu einem behindernden und verlangsamten Lernprozess führen kann (Baumeister, 1984). Allgemein

sollte die Art und Weise des Ausdrucks der Erziehungsberechtigten dem Alter entsprechend und spielerisch sein. Hiervon profitiert vor allem der Lernprozess der Kinder (DGUV, 2019).

Die spielerische Wassergewöhnung eignet sich also besonders gut für die ersten Trainingseinheiten im oder mit dem Wasser. Zusätzlich sollte man aber auch den spielerischen Charakter während des Prozesses der Wassergewöhnung als Entspannungseinheit nutzen. Sind die Kinder bereits eine Weile im Wasser und haben eine Lernphase bereits überstanden, kann die spielerische Wassergewöhnung ebenso als kleine Regenerationsphase genutzt werden (Wilke, 1979). So kann das Kind kurz abschalten, ohne das Wasser bzw. deren Nähe zu verlassen.

5.3.2.2 ERZIEHUNGSBERECHTIGTE ALS LERNBEGLEITER*INNEN

Erziehungsberechtigte eignen sich besonders gut dafür, ihren Kindern das neue Element Wasser zu vermitteln. Sie kennen die Eigenarten, möchten, dass ihre Kinder wohlbehalten aufwachsen und sie keinerlei Nachteile, im Vergleich mit anderen Kindern, erfahren müssen. Erziehungsberechtigte wollen sich nicht der gesundheitlichen Entwicklung, welche ihr Kind erlebt, verschließen. An dem Gesicht ihres Kindes können Erziehungsberechtigte genau sehen, ob es sich wohl bzw. unwohl fühlt. Sie ahnen frühzeitig, ob den Kindern etwas fehlt (Baumeister, 1984). Kennt die durchführende Person das Kind nicht gut, könnten diese kleinen Informationen unentdeckt bleiben, das Kind kommt in eine unangenehme Situation, aus welcher eventuell sogar Angst entstehen kann.

Heinz Baumeister, Schwimmlehrer mit jahrzehntelanger Erfahrung im Anfängerschwimmen, ist der Meinung, dass bei den Erfahrungen der Erziehungsberechtigten „nicht das angelernte Fachwissen von besonderer Bedeutung ist, sondern weitgehend das Einfühlungs- und Motivationsvermögen [...]“ (Baumeister, 1984, S. 39). So genügt es also, dass Erziehungsberechtigte vorbereitet und mit Begeisterung in die Wassergewöhnung mit ihren Kindern gehen. Es bedarf keiner Schwimmlehrkraftsausbildung.

Sollte einer der Erziehungsberechtigten Angst vor dem Wasser haben, wird es kaum möglich sein, mit dem Kind eine angemessene und korrekte Wassergewöhnung durchzuführen. In dem Fall sollte man auf einen anderen Erziehungsberechtigten zurückgreifen oder sich an eine andere enge Vertrauensperson des Kindes wenden.

5.3.2.3 WASSERGEWÖHNUNG ZU HAUSE

Spätestens nach dem Schuleintritt kann das Kind Schwimmunterricht erhalten (DLRG, 2007). Die Schule kann jedoch nur auf den bereits erlernten Voraussetzungen, welche die Erziehungsberechtigten zu Hause gelehrt haben, aufbauen (Baumeister, 1984). Bevor der Schwimmunterricht stattfindet, sollte das Kind also bereits vollständig wassergewöhnt sein, um alle Vorteile der Wassergewöhnung genießen zu können. Anschließend kann es mit Freude die Schwimmausbildung starten. Da einige Kinder bereits mit fünf Jahren eingeschult werden, sollten die Erziehungsberechtigten also, spätestens sobald das Kind vier Jahre alt ist, beginnen, das Kind allmählich an das Wasser und dessen neue Eigenschaften zu gewöhnen. Schwimmlehrer Alexander Gallitz empfiehlt sogar, die Wassergewöhnung ab einem Alter von zwei Jahren durchzuführen (Hunziker, 2020).

Die Vorteile der Wassergewöhnung zu Hause überwiegen die Nachteile erheblich. Die Kosten eines Wassergewöhnungskurs betragen für 20 Stunden ca. 300 € (z. B. Swimming Turtles, o. D.-b). Die Wassergewöhnung kann zu Hause immer dann durchgeführt werden, wenn das Kind am Abend ohnehin gebadet oder geduscht werden sollte. So betragen die Kosten im eigenen zu Hause nur etwas mehr, als das Wasser ohnehin gekostet hätte, da zum Ende für das Waschen noch etwas warmes Wasser hinzugefügt werden sollte. Auch ein Eimer Wasser oder das Duschen während der Wassergewöhnung kosten nur wenige Cents. Die Handreichung ist für die Öffentlichkeit kostenlos.

Zudem sind Erziehungsberechtigte im eigenen zu Hause unabhängig von den Schwimmhallen, Lehrenden oder anderen Situationen. Schwimmhallen können schließen, Events können stattfinden, Schwimmlehrende können erkranken und eine Pandemie kann die ganze Welt zum Stillstand bringen. Zu Hause können die Erziehungsberechtigten die Wassergewöhnung uneingeschränkt durchführen. Aufgrund eines anderen Grundes muss man sich aber im eigenen zu Hause einschränken – wegen des Platzes. Es ist möglich, dass nicht alle Duschen oder Badewannen groß genug für alle Übungen/Spiele sind. Die Autorin hat sich aber, um dem entgegenzuwirken, an den Standardgrößen orientiert. Sollte der Platz dennoch nicht ausreichen, muss auf eine andere Übung oder ein anderes Spiel zurückgegriffen werden.

Es ist möglich, dass Erziehungsberechtigte für die Durchführung zu Hause spezielle Materialien kaufen müssen. Die Autorin verweist größtenteils auf Alltagsgegenstände oder gibt Tipps, wie man aus Materialien, welche man zu Hause hat bzw. in der Natur findet, die benötigten Gegenstände basteln kann. So werden die Kosten gering gehalten. Die Erziehungsberechtigten können die Kinder individuell betreuen und anleiten. In Schwimmschulen lehrt eine Schwimmlehrkraft mehrere Kinder gleichzeitig. Die Möglichkeit einer privaten Schwimmlehrkraft kostet selbstverständlich sehr viel mehr.

Baumeister (1984) publizierte eine Methode für die Wassergewöhnung. Diese erstellte er aufgrund jahrzehntelanger Erfahrungen als Schwimmlehrer. Zudem ist er der Meinung, dass 60 % des Schwimmenlernens zu Hause in der Badewanne geübt werden können. Die Methode besteht aus mehreren Stufen, von denen aber drei Stufen im Eigenheim durchführbar sind. Das Ziel der ersten Phase *Wasserverbundenheit* war es, dass die Kinder durch langsames Herantasten an das Wasser, wie z. B. anhand einer Körperwäsche, das Wasser zunächst kennenlernen. In der zweiten Phase *Wasserfreude wecken und fördern* geht es darum, dass den Kindern durch das Baden und Spielen in der Badewanne die Ängste genommen werden und Freude aufgebaut werden kann. Die dem Wasser gegenüber entstandene Freude wird in der dritten Phase *Beginn des Schwimmunterrichts in der Badewanne* anschließend genutzt, um systematische Spielübungen mit den Kindern durchführen zu können. Diese Übungen sollen als Vorbereitung für die Wassergewöhnung in der Schwimmhalle dienen. Das Kind befindet sich für die Durchführung der Übungen aber noch in der Badewanne.

Die Wassergewöhnung zu Hause kann den Schwimmkurs in einer Schwimmschule oder Schwimmhalle nicht ersetzen. Schwimmen lernt man nicht in der Badewanne oder Dusche. Jedoch wird der optimale Grundstein des Schwimmenlernens durch die Wassergewöhnung zu Hause gelegt (Bredel, 2020).

5.3.3 FEHLER BEI DER WASSERGEWÖHNUNG

Erziehungsberechtigte bzw. Personen des Vertrauens müssen vor der Wassergewöhnung bewusst werden, dass eine fehlerhafte oder unangemessene Wassergewöhnung weitreichende Folgen für das Kind haben kann. Aus dem Grund, dass die Gewöhnung an das neue Element die Basis des *Sicher Schwimmen Könnens* ist, können Fehler unbemerkt unterlaufen. Wird also in der Phase der Grundsteinlegung des Schwimmenlernens der Lehr- und Lernprozess gestört oder behindert, ist es möglich, dass während des gesamten zukünftigen Umgangs mit dem neuen Element Probleme auftreten werden. Diese werden angestrebten Fortschritten im Wege stehen (DGUV, 2019).

Es ist zwingend notwendig, dass sich Erziehungsberechtigte auf den Prozess der Wassergewöhnung vorbereiten. Hierbei kommt es nicht ausschließlich auf die Inhalte an. Sie müssen sich vorher im Klaren sein, dass der Vorgang der Wassergewöhnung zum Teil eine sehr lange Zeit in Anspruch nehmen kann. Dabei ist es unwichtig, ob es sich hierbei um die Sequenz der Wassergewöhnung oder um die verschiedenen Einheiten handelt.

Die Erziehungsberechtigten müssen sich für die Wassergewöhnung und die Kinder Zeit nehmen (Huber, 2014). Zudem ist es wichtig, dass Kinder nicht miteinander verglichen werden. Jedes Kind hat andere Voraussetzungen und braucht dementsprechend mehr oder eben weniger Zeit für bestimmte Übungen/Spiele. Aufgabenstellungen könnten an die individuellen Bedürfnisse des

Kindes angepasst werden, um so *Angst vor Misserfolgen* entgegenzuwirken. Wird dem Kind also nicht genügend Zeit geboten, können auch hier Probleme auftreten, welche den weiterführenden Prozess beeinträchtigen können. Das können bspw. Frustrations- oder Überforderungsreaktionen sein (Marbe, 2014).

Aber nicht nur die Ungeduld kann den Lehr- und Lernprozess behindern. Denn es ist fundamental, dass die Wassergewöhnung und all ihre kleinen Einheiten, bestehend aus Kennenlernen, Spielen und Übungen, dem Alter und dem Entwicklungsstand des Kindes entsprechen bzw. angemessen sind. Dabei sollte aber vermieden werden, die Übungen/Spiele für die Kinder zu simpel zu gestalten. Zudem sollten sie spannend gestaltet, einen gewissen Aufforderungscharakter haben und dennoch lösbar sein.

Ab dem dritten Lebensjahr können Kinder die an sie gerichteten Anforderungen eigenständig geistig strukturieren und einschätzen, sodass es dazu kommen kann, dass die Kinder schon vor Beginn aufgeben. Schätzen die Erziehungsberechtigten das Kind aber falsch ein und die Aufgaben werden zu simpel, ist es möglich, dass das Kind das Interesse und den Anreiz verliert. Die Konzentration des Kindes wird schwinden (Ahrendt, 2008a). So ist es aber möglich, dass Erziehungsberechtigte Albernheiten und Unsinn als ein Warnzeichen erkennen und nach Auftreten dieser, die Übung/Spiele anpassen oder wechseln.

Sollte das Kind Müdigkeit aufweisen, sollte die Wassergewöhnung bzw. sogar das Baden oder duschen verschoben werden (Ahrendt, 2008a). Es könnte sein, dass das Kind diese negative Stimmung mit dem Wasser assoziiert und es sich nicht neutral auf den Lehr- und Lernprozess einlassen kann. Ebenso, wenn die Erziehungsberechtigten nur wenig Zeit in Anspruch nehmen können, sollte die Wassergewöhnung zu einem anderen Zeitpunkt stattfinden.

Die Badezeit bzw. der Aufenthalt im Wasser sollte auf 30 Minuten begrenzt werden. Nach dieser Zeit wird dem Körper des Kindes das Fett auf der Haut entzogen (Ahrendt, 2008a).

Zum Ende der Wassergewöhnung ist darauf zu achten, dass der Übergang von der Wassergewöhnung hin zum Erlernen der ersten Schwimmtechnik fließend vollzogen werden sollte (Huber, 2014). Um die Progression nicht unnötigerweise aufzuhalten bzw. auszubremsen, sollte eine längere Zeitspanne zwischen diesen beiden Phasen vermieden werden.

Während der Wassergewöhnung sollte dem Wasser keine Seife, Shampoo oder ähnliches beigemischt werden. Die Übungen/Spiele werden nur im Leitungswasser durchgeführt. Die Gefahr von brennenden Augen oder Seifenwasser in Mund und Nase wird so nur unnötigerweise erhöht. Erst nachdem die Übungen/Spiele vollzogen wurden, darf das Kind mit Seife und Ähnlichem gewaschen werden.

Ist ein Kind noch nicht in der Lage die Luft selbstständig anzuhalten, sollten Erziehungsberechtigte es vermeiden ihnen Wasser über das Gesicht zu tropfen bzw. zu gießen. Das Kind könnte Wasser schlucken, was wiederum könnte den Atemrhythmus beeinträchtigen und somit Atemnot auslösen könnte. Der Kopf des Kindes sollte leicht nach hinten geneigt werden, um die Gefahr des Verschluckens zu vermeiden (Baumeister, 1984).

Der Waschlappen sollte nur zum Waschen verwendet werden. Viele Erziehungsberechtigte halten ihren Kindern in der Badewanne oder Dusche einen Waschlappen vor die Augen. Dieser soll die Augen vor dem Wasser schützen, verursacht aber, dass sich ein Reflex einstellt. Das Kind wird, sobald das Gesicht nass wird, zum Waschlappen greifen. So sollte auch auf eine Schwimmbrille verzichtet werden. Das Kind muss von Beginn an lernen, dass man die Augen im Wasser öffnen kann (Hunziker, 2020).

Die Übungen/ Spiele sollten langsam und geringfügig gesteigert werden. Hierfür eignet sich ein Aufbau, welcher der methodischen Reihe *vom Einfachen zum Komplexen* entspricht (Baumeister, 1984).

Sicherheit im Wasser

Bei der Betreuung sollte beachtet werden, dass sich während des Prozesses der Wassergewöhnung stets ein Erwachsener um ein Kind kümmern sollte. Möchten die Erziehungsberechtigten Geschwisterkinder an das Element Wasser heranzuführen, sollte je Kind eine weitere Person des Vertrauens hinzugezogen werden. Das Gleiche gilt bei Kindern von befreundeten Familien (Ahrendt, 2008a). Die Konzentration sollte bei dieser fundamentalen Phase des Schwimmenlernens nur einem Kind gelten, wodurch der Prozess sicherer wird und das Kind individuell betreut werden kann. Zudem muss keines der Kinder warten und kann so auch nicht kalt werden.

In der Dusche und Badewanne ist darauf zu achten, dass rutschfeste Unterlagen genutzt werden (Ahrendt, 2008a). So wird das Verletzungsrisiko minimiert und das Kind kann das neue Element ausgelassener kennenlernen.

5.4 MÖGLICHKEITEN DER WASSERGEWÖHNUNG

Die Übungen/Spiele sind nach dem methodischen Prinzip *vom Einfachen zum Komplexen* geordnet. Der Schwierigkeitsgrad der Übungen/Spiele erhöht sich aus diesem Grund im Verlauf des Prozesses. Jedoch ist es bei einzelnen Übungen möglich, dass sich der Schwierigkeitsgrad inmitten einer Übungssequenz nicht erhöht. Dem Kind muss eine Pause gegeben werden, sollten sich die Erziehungsberechtigten dafür entscheiden, dass das Kind viele Übungen/Spiele an einem Tag

durchführen soll. Die Erziehungsberechtigten müssen die Geschwindigkeit an das Kind anpassen. Manche Kinder brauchen ein wenig länger, während andere schon einen Schritt voraus sind. Auch die Phase der Wassergewöhnung muss jeden Tag neu geplant und an das Kind angepasst werden. Manche Kinder können sich nur ein paar wenige Übungen lang konzentrieren, währenddessen andere Kinder gar nicht aufhören wollen zu üben.

Die Übungen/Spiele sind an den ersten drei Stufen der Wassergewöhnung nach Baumeister (1984) orientiert. Diese Vorgehensweise eignet sich gut, um das neue Element zu Hause korrekt und vollumfänglich kennenzulernen. So sollten Übungen dementsprechend nur dann nicht durchgeführt werden, wenn es die heimischen Voraussetzungen nicht hergeben oder das Kind nicht die nötigen Fähigkeiten bzw. Fertigkeiten besitzt, um die Übungen sicher durchführen zu können.

Die Übungen/Spiele sollten, auch wenn das Kind diese erfolgreich gemeistert hat, wiederholt werden. Das schafft Sicherheit bei dem Kind und den Erziehungsberechtigten. Letztere können sich anschließend sicher sein, dass das Kind die Übung wirklich beherrscht und etwaige Routinen entwickelt (Baumeister, 1984).

Die drei Stufen der Wassergewöhnung nach Baumeister (1984) ähneln dem Aufbau der methodischen Übungsreihe *vom Einfachen zum Komplexen*. Ebenjene Übungsreihe ist eine Chronologie von Übungen, bei welchen der Schwierigkeitsgrad steigt. Die methodischen Übungsreihen sind im Sport maßgebliche Bausteine innerhalb des Lernprozesses. Während des Lernens einer Bewegung ist es förderlich, motorische Fertigkeiten phasenweise zu etablieren (Dober, 2018). Methodische Übungsreihen sollen den Lernerfolg fördern, anstatt diesen zu beeinträchtigen. Ebenso ist es möglich die Übungen anhand der methodischen Übungsreihen an das Alter und/oder den Leistungsstand anzupassen. In der ersten Phase sollen Voraussetzungen geschaffen werden, woraufhin vorbereitende Übungsformen stattfinden können. Zum Abschluss folgen zielgerichtete Übungen (Hargasser, 2018).

5.4.1 WASCHBECKEN / EIMER / SCHÜSSEL

Die ausgewählten Übungen, welche im Waschbecken, Eimer oder mit einer großen Schüssel durchgeführt werden sollen, werden in der Handreichung ab Seite 14 beschrieben (siehe Anhang). Zehn Übungen werden genauer beschrieben und als Bild visualisiert. Übungsformen, Spielformen und Tipps wurden den Übungen beigefügt. Diese findet man jedoch nicht in jeder Übung wieder.

5.4.2 DUSCHE

Die ausgewählten Übungen, welche in der Dusche durchgeführt werden sollen, werden in der Handreichung ab Seite 18 beschrieben (siehe Anhang). Sechs Übungen werden genauer beschrieben und als Bild visualisiert. Übungsformen, Spielformen und Tipps wurden den Übungen beigelegt. Diese findet man jedoch nicht in jeder Übung wieder.

5.4.3 BADEWANNE

Die ausgewählten Übungen, welche in der Badewanne durchgeführt werden sollen, werden in der Handreichung ab Seite 21 beschrieben (siehe Anhang). Vierzehn Übungen werden genauer beschrieben und als Bild visualisiert. Übungsformen, Spielformen und Tipps wurden den Übungen beigelegt. Diese findet man jedoch nicht in jeder Übung wieder.

6. DISKUSSION

Im Laufe der Vorbereitung und Erstellung der Qualifikationsarbeit war auffällig, dass die Anzahl an Dokumenten oder Internetseiten, welche die Wassergewöhnung zu Hause thematisierten, gestiegen ist. Zu Beginn der Auseinandersetzung mit dem Thema der Bachelorarbeit gab es eine Hauptquelle, welche die Wassergewöhnung im eigenen zu Hause vorstellte, die DLRG. Dieses vor allem in Form von Videos auf den Plattformen Facebook (z. B. DLRG, 2020) und YouTube (z. B. DLRG Ratzeburg e. V., 2020). Recherchiert man nun im Netz die Begriffe *Wassergewöhnung zu Hause* erscheinen mittlerweile mehrere weitere Ergebnisse. Diese reichen bis hin zu Dateien oder Webseiten mit geeigneten Übungen (z. B. Schwimmschule Flipper, o. D.). Die Übungen werden bei der Mehrheit der Dateien oder Webseiten hauptsächlich lediglich beschrieben und es finden sich keine Bilder als Visualisierungsmöglichkeiten wieder. Teilweise nutzen die Autoren sogar pädagogisch wertvolle methodische Übungsreihen, wie bspw. *vom Einfachen zum Schweren*. Jedoch geht weiterhin keine der recherchierten Literatur auf die spezifischen Eigenschaften und Wirkungen des Wassers (DGUV, 2019) explizit ein.

Zu Beginn der Erstellung der Handreichung sah das Konzept vor, die Bilder für die jeweiligen Übungen selbst zu fotografieren. Hierfür hatten sich befreundete Kinder und deren Erziehungsberechtigten sogar bereits bereiterklärt. Die Autorin entschied sich aber dagegen. Die Privatsphäre der Kinder ist das wichtigste Gut und da das Internet niemals vergisst, wurde davon abgesehen die Kinder in der Handreichung darzustellen. Es gäbe die Möglichkeit die Gesichter unkenntlich zu bearbeiten, aber auch hier kam ein Problem auf. Die Autorin hat sich entschlossen auch keine Körper von Kindern in

der Handreichung zu repräsentieren. Schon gar nicht nackt, aber ebenso wenig in Badekleidung. Das Verbreiten von Bildern von Kinder kann in Zukunft schwerwiegende Folgen für diese haben. Um das zu verhindern, entschied sich die Autorin dafür, Bilder zu zeichnen und diese als Veranschaulichung zu nutzen.

Die Erstellung eines Exposés hat die Anfertigung der wissenschaftlichen Arbeit erheblich vereinfacht. Da hierfür bereits recherchiert werden musste, konnte der Prozess des Schreibens nahezu sofort und sehr produktiv beginnen.

Das Design der Handreichung stellte das größte Problem dar. Die Autorin verfügt über keine speziellen Programme, um mit diesen eine professionell gestaltete Handreichung zu erstellen. So gab es wenige Möglichkeiten eine schöne Handreichung zu gestalten.

Ebenso war es mühsam, in der großen Menge der Übungen/Spiele zur Wassergewöhnung einige passende zu finden, welche zu Hause durchführbar sind und bei welchen nicht allzu viele Materialien oder Ähnliches benötigt werden. Das wiederum erschwerte die Suche nach Übungen, welche zu Hause die passenden Eigenschaften und Wirkungen des Wassers oder das Atmen und Tauchen erfahren lassen.

7. KONKLUSION

Zum Abschluss dieser Qualifikationsarbeit möchte die Autorin folgendes Ergebnis konkludieren: Die Erziehungsberechtigten und Kinder profitieren davon, dass die Wassergewöhnung auch zu Hause vollzogen werden kann. Die spezifischen Wirkungen und Eigenschaften, welche laut DGUV (2019) während des Prozesses der Wassergewöhnung erfahren werden sollten, können ohne weitere Probleme im eigenen Zuhause bewältigt werden. Zu jeder Eigenschaft oder Wirkung findet sich mindestens eine passende Übung oder ein Spiel in der Handreichung wieder. Auch das Atmen und Tauchen kann sehr gut in der Badewanne geübt werden. Zweifellos kann gesagt werden, dass das Schwimmbad einige Vorteile hat, welche das eigene Zuhause in ein schlechteres Licht rücken. Man erhält die Möglichkeit in tieferem Wasser zu lernen und es gibt keinerlei Platzprobleme. In tieferem Wasser wären eine Menge anderer Übungen oder Spiele möglich. Jedoch bietet das eigene zu Hause auch erhebliche Vorteile, wie z. B. die Kosten, die individuelle Betreuung oder die eigene Unabhängigkeit von Schwimmhalle, Schwimmlehrkraft oder anderen Situationen, welche einen Schwimmbadbesuch unmöglich machen. Die individuelle und unabhängige Betreuung ist meiner Meinung nach der bedeutendste Vorteil der Wassergewöhnung zu Hause. Die Erziehungsberechtigten können sich die Zeit und den Plan selbst einteilen. Geht es dem Kind nicht gut, wird die Wassergewöhnung auf einen anderen Tag verschoben. Hat einer der Erziehungsberechtigten am Abend ein wenig, aber nicht genügend Zeit, können die Übungen/Spiele angepasst werden. Des Weiteren kann die

Wassergewöhnung genau an die Stärken und Schwächen des Kindes angepasst werden. Wiederholungen können so oft durchgeführt werden, bis sich bei dem Kind Sicherheit oder Routinen einstellen. Die gewohnte Umgebung und die vertrauten Personen können Sorge dafür tragen, dass die Kinder Ängste abbauen, bzw. Angstfreiheit beibehalten und Motivation aufbauen.

Die Wassergewöhnung zu Hause ist die ideale Möglichkeit einen Grundstein auf dem Weg zum *Sicher Schwimmen Können* zu setzen. Die Handreichung erschafft durch die Möglichkeit das Kind zu Hause an das Wasser zu gewöhnen, die optimalen Voraussetzungen, um ein Leben lang Freude gegenüber dem Wasser zu empfinden, sich sicher in dem Element zu verhalten und um so, wenig später, das eigene Leben oder das Leben Anderer retten zu können.

Für die Zukunft könnte sich die Autorin vorstellen, dass die Handreichung in eine App verwandelt wird. Nach dieser Qualifikationsarbeit liegt den Erziehungsberechtigten die Handreichung als PDF-Dokument oder sogar ausgedruckt vor. Eine App würde den Prozess für den Erziehungsberechtigten vereinfachen. Die App sollte für alle möglichen mobilen Endgeräte, App-Stores und Betriebssysteme verfügbar sowie kostenlos sein. Hierzu bedarf es beispielsweise einer Kooperation mit der DLRG. So sind die Erziehungsberechtigten unabhängig von einem Drucker. Es könnten Videos erstellt werden, welche die Übungen/Spiele genauer visualisieren. Zudem könnte eine Funktion eingefügt werden, bei welcher man angeben kann, wie sicher sich das Kind mit der jeweiligen Übung fühlt bzw. wie sicher es ist. So könnte die App durch diese Angabe und mithilfe eines Algorithmus bei dem nächsten Übungstag auf die Übungen/Spiele, bei welchen das Kind noch unsicher ist, zurückgreifen und diese wiederholen. In dieser App könnten Playlisten mit Musik, Geräuschen oder gar Geschichten eingebettet sein, um den Erziehungsberechtigten den Prozess zu vereinfachen. So könnten zudem auch Dateien, wie bspw. die Memory-Karten des Spiels 23 (*Erforschen*) oder aber auch die Urkunde eingebunden werden. Diese könnten in der App personalisiert und anschließend ausgedruckt und laminiert werden. Der Umfang dieser Dateien würde den Rahmen der Handreichung überschreiten. Ein wasserfestes Smartphone oder ein Tablet ist, während man mit Wasser spielt und dieses kennenlernt, handlicher als einige Blätter Papier.

8. LITERATURVERZEICHNIS

- Ahrendt, L. (2008a). *Kleinkindschwimmen* (2., überarbeitete Auflage). Meyer & Meyer Verlag.
- Ahrendt, L. (2008b). *Schwimmen macht Schule*. Meyer & Meyer Verlag.
- Aspendorpf, J. B. & Caspar, F. (2017). Angst. In M. A. Wirtz (Hrsg.), *Dorsch. Lexikon der Psychologie* (S. 150). Hogrefe.
- Bade, D. (30. Juni 2018). Ehrenamtliche Vereine - Lange Wartezeiten für Schwimmkurse in Brandenburg. *Märkische Allgemeine Zeitung*. Abgerufen von <https://www.maz-online.de/Brandenburg/Schwimmkurse-in-Brandenburg-ueberfullt> (Zugriff am: 08. Juli 2021).
- Baumeister, H. (1984). *In der Badewanne fängt es an. Wie kleine Kinder spielend schwimmen lernen* (9. Auflage). Copress Verlag.
- Berning, W. (2021). *Führungskompetenz und Motivation. Führungserfolg steuern und bewerten*. Springer Gabler.
- Cserépy, S. (Hrsg.), Bissig, M, Gröbli, C., & Amos, L. (2016). *Schwimmwelt. Schwimmen lernen – Schwimmtechnik optimieren* (5., unveränderte Auflage). Schulverlag plus AG.
- Borchert, T., Drewicke, E., & Siegel, R. (2017). Zur Organisation des Schwimmunterrichts in der Schule. Befunde aus Brandenburg. *sportunterricht*, 66(2), 42-48.
- Brand, R., & Ekkekakis, P. (2018). Affective-Reflective Theory of physical inactivity and exercise. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 48, 48-58.
- Brand, R., & Schweizer, G. (2010). *Sportpsychologie. Verständnisgrundlagen für mehr Durchblick im Fach*. VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Bredel, F. (01. Mai 2020). Der „Schwimmkurs“ in der Badewanne - Tipps von DLRG-Schwimmlehrerin. *Saarbrücker Zeitung*. Abgerufen von https://www.saarbruecker-zeitung.de/saarland/saarbruecken/voelklingen/der-schwimmkurs-in-der-badewanne-tipps-von-dlrg-schwimmlehrerin_aid-50339787 (Zugriff am: 08. Juli 2021).
- Buchberger, B. (2016). *Elternbroschüre zu Risiken im und am Wasser: Ist die bisherige Art der Informationsaufbereitung geeignet, um ausgewählte Kernbotschaften einprägsam an Eltern von Kindergartenkindern zu kommunizieren? Welche Empfehlungen zur Gestaltung sind sinnvoll?* Olten: Fachhochschule Nordwestschweiz, Hochschule für Angewandte Psychologie.
- Decathlon Blog. (07. Dezember 2020). *In der Badewanne bin ich Kapitän. Wassergewöhnung geht auch zu Hause*. Abgerufen von <https://einblicke.decathlon.de/blog/wassergewoehnung-zu-hause/> (Zugriff am: 15. Juli 2021).
- Deister, A. (2013). Angst- und Panikstörungen. In H.-J. Möller, G. Laux, & A. Deister, *Duale Reihe Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie* (S. 127-144). Georg Thieme Verlag KG.
- Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e. V. (DGUV). (August 2016). *Wassergewöhnung in Kindertageseinrichtungen*. Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung. Abgerufen von <https://publikationen.dguv.de/widgets/pdf/download/article/14> (Zugriff am: 03. Juli 2021).
- Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e. V. (DGUV). (November 2019). *Schwimmen Lehren und Lernen in der Grundschule. Bewegungserlebnisse und Sicherheit am und im Wasser*. Abgerufen von <https://publikationen.dguv.de/widgets/pdf/download/article/3655> (Zugriff am: 03. Juli 2021).
- Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG). (2007). 2. *Symposium Schwimmen. Gesundheit – Kinder – Sicherheit*. Abgerufen von https://www.dlrg.de/fileadmin/user_upload/DLRG.de/Fuer-Mitglieder/Ausbildung/LRSpezial2.SympSchwimmen.pdf (Zugriff am: 13. Juli 2021).
- Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG). (01. Juni 2017). *Schwimmfähigkeit der Bevölkerung. Ergebnisse einer repräsentativen Bevölkerungsbefragung*. Abgerufen von https://www.dlrg.de/fileadmin/user_upload/DLRG.de/Fuer-Mitglieder/AA_DLRG2019/die_dlrg/Presse/Schwimmfaehigkeit/dlrg-presse-forsa-2017.pdf (Zugriff am: 13. Juli 2021).

- Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG). (09. März 2021). *Statistik Ertrinken 2020*. Abgerufen von <https://www.dlrg.de/informieren/die-dlrg/presse/statistik-ertrinken/presseinfo-statistik-ertrinken/> (Zugriff am: 13. Juli 2021).
- DLRG. (09. Mai 2020). *Wassergewöhnung zu Hause: Auftrieb (DLRG)* [Video]. Facebook. <https://www.facebook.com/DLRG/videos/276487996717865/> (Zugriff am: 10. September 2021).
- DLRGTube. (05. August 2021). *Zwischenbilanz der DLRG: Tod durch Ertrinken 2021* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=IEDO7UIEXGY> (Zugriff am: 08. August 2021).
- DLRG Ratzeburg e. V. (15. November 2020). *Wassergewöhnung für zuhause – Übung 1.* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=41DuI12IdWc> (Zugriff am: 12. August 2021).
- Dietrich, A. (2019). Von der Wassergewöhnung zur motorischen Basiskompetenz Schwimmen. *Sport Praxis*. 60(11+12), 27-30.
- Dober, R. (August 2018). *Methodische Übungsreihen*. Abgerufen von <http://www.sportpaedagogik-online.de/uebungsreihen1.html> (Zugriff am: 12. September 2021).
- Edelmann, W. (2003). Intrinsische und extrinsische Motivation. *Grundschule*. 35(4), 30-32.
- Elmo's Schwimmschule. (o. D.). *Wassergewöhnung ab 4 Jahren*. Abgerufen von https://elmos-schwimmschule.de/in_kuerze/wassergewoehnung-ab-4-jahren (Zugriff am: 28. August 2021).
- Frommann, B. (2019). Spielerische Atemschulung im Wasser. *sportunterricht*. 68(6), 273-276.
- Geisler, M. (2010). *Babyschwimmen. Sackgasse Gruppenübung? Eine Bestandsaufnahme im Innenviertel*. Haslach a.d.M.: Hochschule ggf. Body and Health Academy.
- Gildenhard, N. (1986). *Vielseitiges Anfängerschwimmen in Schule und Verein* (2., erweiterte Auflage). Hofmann Verlag.
- Hargasser, P. (2018). *Einführung in die Fachdidaktik*. Abgerufen von <https://elearning.uni-regensburg.de/pluginfile.php/2013781/course/overviewfiles/Präsentation%20FACH-DID%201920.pdf?forcedownload=1> (Zugriff am: 12. September 2021).
- Heinrich, W. (1995). *Spielerische Wassergewöhnung im Anfänger-Schwimmunterricht* (6., unveränderte Auflage). Hofmann Verlag.
- Hintz, A. K. (2016). *Erfolgreiche Mitarbeiterführung durch soziale Kompetenz. Eine praxisbezogene Anleitung* (3., aktualisierte und erweiterte Auflage). Springer Gabler.
- Huber, A. (2014). Anfängerschwimmen: Wassergewöhnung als unverzichtbare Voraussetzung. *Sport Praxis*. 55(7+8), 16-20.
- Hunziker, M. (20. August 2020). Schwimmen lernen in Coronazeiten: Was Eltern tun können. *Süddeutsche Zeitung*. Abgerufen von <https://www.sueddeutsche.de/leben/corona-schwimmunterricht-kinder-eltern-tipps-1.4998903> (Zugriff am: 03. Juli 2021).
- Kaute, S. (2014). *Der Wasser-Nase-Reflex: Erklärung, Risiken und Praxisübungen*. Abgerufen von <https://www.ew80-dekopause.eu/2014/01/22/der-wasser-nase-reflex-erklärung-risiken-und-praxisübungen/> (Zugriff am: 16. August 2021).
- Kultusminister Konferenz (KMK). (2017). *Empfehlungen der Ständigen Konferenz der Kultusminister der Länder in der Bundesrepublik Deutschland, der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft und des Bundesverbandes zur Förderung der Schwimmbildung für den Schwimmunterricht in der Schule*. Abgerufen von https://www.kmk.org/fileadmin/Dateien/veroeffentlichungen_beschluesse/2017/2017_05_04-Empf-Schwimmen-in-der-Schule_KMK_DVS_BFS.pdf (Zugriff am: 05. August 2021).
- Legahn, U. (2007). *Aquapädagogik – früh, sicher und vielseitig schwimmen!* Books on Demand GmbH.
- Lohaus, A. (2021). *Kindliche Kompetenzen. Was Eltern in den ersten Lebensjahren an ihrem Kind beobachten können*. Springer.

- Lütkebohmert, M., & Niewerth, H. (1988). *Wassergewöhnung mit Kleinkindern*. Pohl-Verlag.
- Marbe, C. (2014). Angstbewältigung: Praxistipps für den Schwimmunterricht. *Sport Praxis*. 55(7+8), 7-11.
- MBJS. (2015). *Teil C. Sport. Jahrgangsstufen 1 – 10*. Abgerufen von https://bildungsserver.berlin-brandenburg.de/fileadmin/bbb/unterricht/rahmenlehrplaene/Rahmenlehrplanprojekt/amtliche_Fassung/Teil_C_Sport_2015_11_16_web.pdf (Zugriff am: 12. August 2021).
- Pany, T. (08. November 2014). Schwimmen: Immer weniger Grundschüler können es. *Telepolis*. Abgerufen von <https://www.heise.de/tp/features/Schwimmen-Immer-weniger-Grundschueler-koennen-es-3368382.html> (Zugriff am: 12. Juli 2021).
- Rheinischer Gemeindeunfallversicherungsverband (GUVV). (Februar 2007). *Wassergewöhnung mit Kindern aus Kindertageseinrichtungen*. Abgerufen von <https://www.yumpu.com/de/document/read/4240135/wassergewohnung-mit-kindern-aus-sichere-kita> (Zugriff am: 14. April 2021).
- RND/dpa. (23. Mai 2021). DLRG warnt: Corona-Pandemie lässt die Zahl der Nichtschwimmer in Brandenburg ansteigen. *Märkische Allgemeine Zeitung*. Abgerufen von <https://www.maz-online.de/Brandenburg/DLRG-warnt-Immer-mehr-Nichtschwimmer-durch-Corona-Pandemie-in-Brandenburg> (Zugriff am: 04. Juli 2021).
- Schiefele, U. (2017). Lernmotivation, intrinsische und extrinsische. In M. A. Wirtz (Hrsg.), *Dorsch. Lexikon der Psychologie* (S. 1016). Hogrefe.
- Schneider, R. (2012). *Schwimmen*. Wassergewöhnung – Technik und Methodik der 4 Hauptlagen – Starts und Wenden. Copress Verlag.
- Schwarzer, R. (2000). *Stress, Angst und Handlungsregulation* (4., überarbeitete Auflage). Kohlhammer.
- Schwimmschule Flipper. (o. D.). *Übungen für Zuhause. Wassergewöhnung*. Abgerufen von https://www.schwimmschule-flipper.de/fileadmin/user_upload/standorte/mannheim/Flipper-Hausaufgaben.pdf (Zugriff am: 12. August 2021).
- Spinath, B. (2017). Furcht vor Misserfolg. In M. A. Wirtz (Hrsg.), *Dorsch. Lexikon der Psychologie* (S. 630). Hogrefe.
- Swimming Turtles. (o. D.-a). *Warum Wassergewöhnung / Motivationsabzeichen?* Abgerufen von <https://swimming-turtles.de/warum-wassergewoehnung-motivationsabzeichen/> (Zugriff am: 12. August 2021).
- Swimming Turtles. (o. D.-b) *Großenbaum-Duisburg – Motivationsabzeichen*. Abgerufen von <https://swimming-turtles.de/kurse/eltern-kind-schwimmen-2-2/> (Zugriff am: 13. August 2021).
- Thomas, A. (1978). *Einführung in die Sportpsychologie*. Hogrefe-Verlag für Psychologie.
- Thomas, A. (1995). *Einführung in die Sportpsychologie* (2., überarbeitete Auflage). Hogrefe-Verlag für Psychologie.
- von Hochberg, C. (2013). Wie kann man die Motivation von Menschen in Engagement verwandeln? In T. Johann & T. Möller (Hrsg.), *Positive Psychologie im Beruf. Freunde an Leistung entwickeln, fördern und umsetzen* (S. 93-105). Springer Gabler.
- Wilke, K. (1979). *Anfängerschwimmen. Training Technik Taktik*. Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH.
- Wilke, K. (2014). *Schwimmen lernen! Für Kinder und Erwachsene*. Meyer & Meyer Verlag.
- Wojciechowski, T. (2001). *Schwimmen mit Kindergartenkindern*. LIBRI Verlag.

LITERATURVERZEICHNIS HANDREICHUNG

- Ahrendt, L. (2008). *Kleinkindschwimmen* (2., überarbeitete Auflage). Meyer & Meyer Verlag.
- Aquafun Schwimmschule. (o. D.). Übungen für Daheim. Abgerufen von <https://aquafun-schwimm-schule.de/uebungen-fuer-daheim/> (Zugriff am: 18. September 2021).
- Baumeister, H. (1984). *In der Badewanne fängt es an. Wie kleine Kinder spielend schwimmen lernen* (9. Auflage). Copress Verlag.
- Bredel, F. (01. Mai 2020). *Der „Schwimmkurs“ in der Badewanne - Tipps von DLRG-Schwimmlehrerin*. Abgerufen von https://www.saarbruecker-zeitung.de/saarland/saarbruecken/voelklingen/der-schwimmkurs-in-der-badewanne-tipps-von-dlrg-schwimmlehrerin_aid-50339787 (Zugriff am: 08. Juli 2021).
- Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V. (DGUV). (August 2016). *Wassergewöhnung in Kindertageseinrichtungen*. Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung. Abgerufen von <https://publikationen.dguv.de/widgets/pdf/download/article/14> (Zugriff am: 03. Juli 2021).
- Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V. (DGUV). (November 2019). *Schwimmen Lehren und Lernen in der Grundschule. Bewegungserlebnisse und Sicherheit am und im Wasser*. Abgerufen von <https://publikationen.dguv.de/widgets/pdf/download/article/3655> (Zugriff am: 03. Juli 2021).
- Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG). (2007). *2. Symposium Schwimmen. Gesundheit – Kinder – Sicherheit*. Abgerufen von https://www.dlrg.de/fileadmin/user_upload/DLRG.de/Fuer-Mitglieder/Ausbildung/LRSpezial2.SympSchwimmen.pdf (Zugriff am: 13. Juli 2021).
- Edelmann, W. (2003). Intrinsische und extrinsische Motivation. *Grundschule*. 35(4), 30-32.
- Frommann, B. (2007). *Wilde Spiele im Wasser*. Hofmann Verlag.
- Frommann, B. (2019). Spielerische Atemschulung im Wasser. *sportunterricht*. 68(6), 273-276.
- Heinrich, W. (1995). *Spielerische Wassergewöhnung im Anfänger-Schwimmunterricht* (6., unveränderte Auflage). Hofmann Verlag.
- Huber, A. (2014). Anfängerschwimmen: Wassergewöhnung als unverzichtbare Voraussetzung. *Sport Praxis*. 55(7+8), 16-20.
- Kaute, S. (2014). *Der Wasser-Nase-Reflex: Erklärung, Risiken und Praxisübungen*. Abgerufen von <https://www.ew80-dekopause.eu/2014/01/22/der-wasser-nase-reflex-erklärung-risiken-und-praxisübungen/> (Zugriff am: 16. August 2021).
- Legahn, U. (2007). *Aquapädagogik – früh, sicher und vielseitig schwimmen!* Books on Demand GmbH.
- Lehrgruppe Schwimmen Oberbayern. (2017). *Checkliste Wassergewöhnung*. Abgerufen von https://www.wasserwacht.bayern/images/download/checkliste_wassergewoehnung.pdf (Zugriff am: 12. September 2021).
- Lohaus, A. (2021). *Kindliche Kompetenzen. Was Eltern in den ersten Lebensjahren an ihrem Kind beobachten können*. Springer.
- Marbe, C. (2014). Angstbewältigung: Praxistipps für den Schwimmunterricht. *Sport Praxis*. 55(7+8), 7-11.
- MBSJ. (2015). *Teil C. Sport. Jahrgangsstufen 1 – 10*. Abgerufen von https://bildungsserver.berlin-brandenburg.de/fileadmin/bbb/unterricht/rahmenlehrplaene/Rahmenlehrplanprojekt/amtliche_Fassung/Teil_C_Sport_2015_11_16_web.pdf (Zugriff am: 12. August 2021).
- Rheinischer Gemeindeunfallversicherungsverband (GUVV). (Februar 2007). *Wassergewöhnung mit Kindern aus Kindertageseinrichtungen*. Abgerufen von <https://www.yumpu.com/de/document/read/4240135/wassergewohnung-mit-kindern-aus-sichere-kita> (Zugriff am: 14. April 2021).
- Schneider, R. (2012). *Schwimmen. Wassergewöhnung – Technik und Methodik der 4 Hauptlagen – Starts und Wenden*. Copress Verlag.

- Stadtschwimmverband Osnabrück. (o. D.). *Alle ins Wasser! Wassergewöhnung Zuhause*. Abgerufen von <https://ssv-os.de/wp-content/uploads/2021/06/Handout-Wassergewoehnung-Osnabrueck-lernt-Schwimmen-1.pdf> (Zugriff am: 12. September 2021).
- Swimming Turtles. (o. D.). *Warum Wassergewöhnung / Motivationsabzeichen?* Abgerufen von <https://swimming-turtles.de/warum-wassergewoehnung-motivationsabzeichen/> (Zugriff am: 12. September 2021).
- Universität München. (o. D.). *Unterrichtsvorschläge zum Atmen, Schweredruck und Tauchen*. Abgerufen von https://www.didaktik.physik.uni-muenchen.de/archiv/inhalt_materialien/phy_med_druck/atmung_ue.pdf (Zugriff am: 17. September 2021).
- Universität Passau. (o. D.). *Grundkurs Schwimmen*. Abgerufen von https://www.sportzentrum.uni-passau.de/fileadmin/dokumente/einrichtungen/sportzentrum/Dokumente/SW_Wassergewoehnung_Spiele.pdf (Zugriff am: 17. September 2021).
- Wasserwacht Arnstorf. (Juni 2021). *Wassergewöhnung ganz einfach zu Hause in der Badewanne oder unter der Dusche!* Abgerufen von <https://www.wasserwacht-arnstorf.de/wp-content/uploads/sites/22/2021/06/Wassergewoehnung.pdf> (Zugriff am: 17. September 2021).
- Wilke, K. (1979). *Anfängerschwimmen. Training Technik Taktik*. Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH.

9. ANHANG

HANDREICHUNG FÜR ERZIEHUNGSBERECHTIGTE



Wassergewöhnung zu Hause

Ein Leitfaden für Erziehungsberechtigte

Diese Handreichung ist das
Produkt einer Bachelorarbeit

zur Erlangung des akademischen
Grades Bachelor of Education
im Studiengang Sportwissenschaften
für das Lehramt der
Sekundarstufen I und II
an der Universität Potsdam

Eingereicht von:
Laura Charleen Noa

Datum:
28. September 2021

WASSER GEWÖHNUNG

3

Wassergewöhnung
Ziele, Bedeutung

6

Gut zu wissen
Bedeutende und interessante
Informationen

8

Do's and don'ts
Verhaltensregeln

10

Angst
Angst vor dem Wasser, Angst-
abbau und Motivationsförderung

12

Übungen und Spiele
Washbecken/Eimer/Schüssel,
Dusche, Badewanne

26

Nützliches
Checkliste, Führerschein,
Urkunde

VORWORT

Wasser – ein für Kinder interessantes und faszinierendes Element. Es verspricht vielfältige Möglichkeiten um Körpererfahrungen zu sammeln, welche an Land kaum möglich wären. Zudem können die Kinder neue Sinnes- und Umwelterfahrungen sammeln (Rheinischer Gemeindeunfallversicherungsverband, 2007). Jedoch birgt jenes, für den Menschen lebenswichtige Element, auch große Gefahren. So stellt das Ertrinken bei Kindern die zweithäufigste Todesursache dar (DGUV, 2016). Um das zu verhindern, rät die Schwimmausbilderin Kathrin Angnes den Erziehungsberechtigten zur Wassergewöhnung im eigenen Zuhause. „Die Kinder haben oft Angst vor dem Wasser. Im Schwimmkurs müssen wir sie dann an Wasser gewöhnen. Der Kurs ist effektiver, wenn diese Gewöhnung schon stattgefunden hat und das geht auch in der Dusche oder Badewanne“ (Bredel, 2020).

Ganze 60 % des Schwimmenlernens können Zuhause in der eigenen Badewanne gelehrt und beigebracht werden (Baumeister, 1984).

Mit dieser Handreichung möchte ich bewirken, dass alle Erziehungsberechtigten nun in der Lage sind, die Kinder spielerisch an das Wasser zu gewöhnen und die Ängste der Kinder in Freude umzuwandeln. So werden die besten Voraussetzungen für das spätere Schwimmenlernen geschaffen.

Sie halten eine Handreichung in den Händen, welche die bedeutendsten Informationen rund um die Wassergewöhnung enthält. Sie erfahren etwas über die Angst vor dem Wasser und wie man diese abbauen bzw. die Motivation fördern kann. Außerdem erhalten Sie wichtige Informationen über die Sicherheitsaspekte, aber auch über vermeidbare Fehler während der Wassergewöhnung. Ihnen werden geeignete Übungen/Spiele aufgezeigt, die nach den aktuellsten Vorgaben der Wassergewöhnung (DGUV, 2019) geordnet und nach den unterschiedlichen Orten (Waschbecken, Dusche etc.) strukturiert sind. Zudem werden die Kinder das Atmen und Tauchen üben. Zu jeder Übung findet sich ein passendes Bild wieder. Dieses soll einen groben Überblick über die Umsetzung der Übung bzw. des Spiels verschaffen. Zum Ende finden Sie nützliche Dokumente. Das sind bspw. eine Checkliste und eine Vorlage für eine Urkunde.

1 | WASSER- GEWÖHNUNG

Wassergewöhnung – das Fundament des sicheren Schwimmenlernens (Heinrich, 1995). Nach dieser Phase folgen laut der DGUV die Stufe der *Grundfertigkeiten*, die *Basisstufe Schwimmen* und die vierte und letzte Stufe *Sicheres Schwimmen* (2019). Die Wassergewöhnung sollte vor Schuleintritt bewältigt worden sein (DLRG, 2007). Da mittlerweile einige Kinder bereits mit fünf Jahren eingeschult werden, sollten Sie als Erziehungsberechtigte die Wassergewöhnung ab einem Alter von ungefähr 4 Jahren durchführen.

ZIELE

Das Ziel der Wassergewöhnung ist die Wahrnehmung der spezifischen Bedingungen des Wassers und die Annäherung, bzw. Gewöhnung, aber auch die Verarbeitung der neuen Bedingungen. Hierzu gehören die Eigenschaften des Wassers (Temperatur, Dichte und Wasserdruck). Eine genauso große Rolle wie die Eigenschaften des Wassers spielen aber auch die unverkennbaren Wirkungen des neuen Elements (Kraft, Auftrieb und Wasserwiderstand) (DGUV, 2019). Die Kinder kommen mit dem Kältereiz in Berührung und lernen, sich ständig auf neue Umstände und Situationen in und um das Element Wasser einzustellen. Hierbei spielt auch das Tauchen und das Ausatmen im Wasser eine essenzielle Rolle (GUVV, 2007). Zugleich soll diese Annäherung an das Wasser garantieren, dass Kinder mit dem Schwimmenlernen so früh wie nur möglich Freude verbinden (Schneider, 2012) um Angstfreiheit zu ermöglichen, bzw. Ängste gar nicht erst aufkommen zu lassen. Der Angstabbau und der Aufbau der Freude stehen an oberster Stelle als Ziele der Wassergewöhnung (Heinrich, 1995). Den Kindern das korrekte Verhalten am und im Wasser zu vermitteln ist der dritte Aspekt der Wassergewöhnung nach der DGUV (2019).

BEDEUTUNG

Kann der Wassergewöhnung, dem Fundament des Schwimmenlernens, nicht genügend Aufmerksamkeit und Zeit geschenkt werden, leidet die Schwimmfähigkeit darunter. Die Kinder benötigen mehr Zeit während des Schwimmkurses, um das Schwimmen zu erlernen (Bredel, 2020) und können ohne ausreichende Wassergewöhnung nach dem Seepferdchen nicht als *sichere Schwimmer*innen* zählen.

Das Schwimmabzeichen *Seepferdchen* zeigt lediglich auf, dass ein Kind vom Beckenrand springen, 25 Meter lang schwimmen und einen Gegenstand aus schultertiefem Wasser an die Wasseroberfläche bringen kann. Einfach gesagt bedeutet es, dass das Kind sich in völlig sicherem und klaren Wasser, keinerlei Wellen, Wasserströme oder anderen Gefahren in der Nähe, 25 Meter lang über Wasser halten kann. Das Kind kommt also nicht einmal in Berührung mit den neuen Eigenschaften, teilweise auch unvorhersehbaren Gefahren, welche das neue Element erschaffen kann. Aber es darf sich nun *Schwimmer*in* nennen.

Viele Schwimmschulen werden mit ganz unterschiedlichen Vorerfahrungen der Kinder konfrontiert. In der Masse gehen die Kinder, welche größere Schwierigkeiten haben, vermutlich unter. Aufgrund der schwerwiegenden Unterschiede der Leistung ist es den Schwimmlehrkräften kaum möglich, den Kindern eine hochwertige und sichere Schwimm Ausbildung anbieten zu können (Swimming Turtles, o. D.).

SPIELERISCHE WASSERGEWÖHNUNG

Wagen sich Kinder an das Wasser heran, reagieren viele von ihnen mit Vorsicht und in manchen Situationen sogar mit Ängstlichkeit. Aus diesem Grund ist es entscheidend, dass der erste Schritt auf dem Weg zum *Sicher Schwimmen Können* – die Wassergewöhnung, kleinschrittig und spielerisch stattfindet. Übungen und Spiele mit spielerischen- oder gar Wettkampfscharakter bieten die Möglichkeit zum Beginn der Wassergewöhnung, durch den hohen Aufforderungscharakter, die Aufmerksamkeit der Kinder vom Wasser hin zu den unterschiedlichen Spielen/Übungen zu lenken (Wilke, 1979).

ERZIEHUNGSBERECHTIGTE ALS LERNBEGLEITER*INNEN

Erziehungsberechtigte eigenen sich besonders gut dazu, ihren Kindern das neue Element Wasser zu vermitteln. Sie kennen die Eigenarten, möchten, dass ihre Kinder wohlbehalten aufwachsen und sie keinerlei Nachteile, im Vergleich mit anderen Kindern, erfahren müssen. Erziehungsberechtigte wollen sich nicht der gesundheitlichen Entwicklung, welche ihr Kind erlebt, verschließen (Baumeister, 1984).

An dem Gesicht des Kindes können Erziehungsberechtigte genau erkennen, ob sich das Kind wohl oder nicht so gut fühlt. Sie können sehr früh ahnen, ob etwas nicht stimmt (Baumeister, 1984). Kennt die durchführende Person das Kind nicht gut, könnten diese kleinen Informationen unentdeckt bleiben. Das Kind kommt in eine unangenehme Situation, aus welcher eventuell sogar Angst entstehen kann.

Heinz Baumeister, Schwimmlehrer mit jahrzehntelanger Erfahrung im Anfängerschwimmen, ist der Meinung, dass bei den Erfahrungen der Erziehungsberechtigten „nicht das angelemte Fachwissen von besonderer Bedeutung ist, sondern weitgehend das Einfühlungs- und Motivationsvermögen [...]“ (Baumeister, 1984, S. 39). So genügt es also, dass Erziehungsberechtigte vorbereitet und mit Begeisterung in die Wassergewöhnung mit ihren Kindern gehen. Es bedarf keiner Ausbildung zum Schwimmlehrer. Von Tag zu Tag werden Sie mit eigenen Augen sehen können, wie sich Ihr Kind verbessert und welche große Fortschritte das Kind erzielen wird (Baumeister, 1984). So lange Sie sich also vorbereiten und selbst keine Angst vor dem Wasser haben, müssen Sie sich keine Sorgen oder Gedanken machen.

WASSERGEWÖHNUNG ZUHAUSE

Die gewohnte Umgebung im eigenen Zuhause erleichtert das Lernen erheblich (Baumeister, 1984). Schwimmkurse kosten eine Menge Geld. Diese Handreichung ist für Sie kostenlos und bereitet Sie gut vor. Sie sind in Ihrem eigenen Zuhause unabhängig von Schwimmhallenkapazitäten, Lehrenden oder einer Pandemie, welche die ganze Welt zum Stillstand bringen könnte. Sie können die Wassergewöhnung ganz individuell an das Kind anpassen, sodass es kein Leistungsdruck oder Zwänge erfahren muss. An einer anderen Stelle müssen Sie aber zurückstecken – der Platz. Es ist möglich, dass nicht alle Duschen oder Badewannen groß genug für alle Übungen/Spiele sind. Sollte der Platz nicht ausreichen, muss auf eine andere Übung oder ein anderes Spiel zurückgegriffen werden. Zudem könnte es sein, dass Sie bestimmte Materialien, wie z. B. Luftballons, kaufen müssen. Das sollte aber die Seltenheit sein.

Bedenken Sie bitte, dass die Wassergewöhnung zu Hause nicht den Schwimmkurs mit professionellen Lehrenden ersetzen kann. Schwimmen lernt man nicht in der Badewanne. Jedoch kann Zuhause ein pädagogisch wertvoller Grundstein des Schwimmenlernens gelegt werden.

2 | GUT ZU WISSEN

Bestimmt ist Ihnen schon einmal aufgefallen, dass sich 23 °C Wassertemperatur ganz anders anfühlen als 23 °C Lufttemperatur. Die Wassertemperatur fühlt sich immer kälter an. Das liegt an der Wärmeleitfähigkeit. Die Thermorezeptoren der Haut sind dafür da, um die ersten Informationen über das Wasser wahrzunehmen. Die Körpertemperatur und die Wassertemperatur unterscheiden sich meist sehr stark. Wird nun also der Körper schnell in Wasser getaucht, erfährt der Körper den *Kältereiz*. Die Blutgefäße ziehen sich sofort zusammen und der Blutdruck erhöht sich (Frommann, 2007).

LIDSCHLUSSREFLEX

Der Lidschlussreflex ist ein Schutzmechanismus des Auges. Durch Reizung des Auges bzw. die unmittelbare Umgebung des Auges, werden die Augenlider unwillkürlich und sehr schnell geschlossen (Lohaus, 2021).

WASSER-NASE-REFLEX

Der Tauchreflex, ein Synonym für den Wasser-Nase-Reflex, setzt ein, sobald der Körper bzw. die Nasenschleimhäute mit Wasser in Berührung kommen. Die Frequenz des Herzens verlangsamt sich und die Blutzirkulation konzentriert sich auf die Körpermitte. Es wird ein Impuls an das zentrale Nervensystem gesendet, der einen kurzfristigen Atmungsstopp auslöst (Kaute, 2014).

KOPFSTELLEREFLEX

Oft reißen die Kinder ihren Kopf aufgeregt und hastig aus dem Wasser, um Luft holen zu können und sich im Wasser zurechtzufinden – der sogenannte Kopfstellreflex. Hierbei handelt es sich um eine natürliche Schutzreaktion des Kindes, ausgelöst durch die Angst Luftnot zu bekommen oder die Orientierung zu verlieren (Schneider, 2012).

LERNMODELLE

Legahn (2007) entwickelte mehrere Lernmodelle, welche beim Schwimmenlernen von Bedeutung sind. Hiervon sind einige besonders geeignet, um bei der Wassergewöhnung Verwendung zu finden. Darunter fällt das sogenannte *aktive Lernen, das Lernen durch Verstärkung* und das *Lernen am Modell*. Bei dem *aktiven Lernen* geht es darum, dass der Bewegungsaufbau spielerisch verbessert wird. Dabei werden die Fähigkeiten des Kindes weiterentwickelt, indem das Kind die Aufgaben löst bzw. seine Grenzen kennenlernt. Das vor allem mit spielerischem Charakter. Ein weiteres Lernmodell ist das *Lernen durch Verstärkung*. Liebe stärken das Selbstbewusstsein und das Selbstwertgefühl. Das Kind kann, durch die daraus entstandene Freude, profitieren (Baumeister, 1984). Sobald das Kind Bewegungen von Spielzeugen, Tieren oder Personen nachahmt, wird ein weiteres Lernmodell angewendet - das *Lernen am Modell (Legahn, 2007)*. All diese Modelle finden während der Spiele durch Nachahmung, Liebe und Bewegungsaufgaben Anwendung.

ATMEN UND TAUCHEN

Tauchen und Atmen werden in der aktuellen Publikation der DGUV nicht der Wassergewöhnung zugeordnet. Sie werden den Grundfertigkeiten zugeordnet. Hierzu gehören unter anderem auch das Gleiten, Springen, Rollen und das Fortbewegen (2019). Trotzdem werden diese beiden Aspekte in dieser Handreichung erwähnt und auch geübt. Das hat auch gute Gründe. Tatsächlich werden Atmen und/oder Tauchen bei vielen älteren Publikationen der Wassergewöhnung zugeordnet. Darunter zählt eine ältere Publikation der DGUV (2016), aber auch der Rahmenlehrplan für das Fach Sport des Land Brandenburgs (MBJS, 2015). Da man diese somit auch zur Wassergewöhnung zählen kann, Kinder atmen und tauchen sehr gut in der Badewanne üben können und diese aus diesem Grund von großer Bedeutung für das spätere Schwimmenlernen sind, finden Sie diese Aspekte der Wassergewöhnung ebenso in dieser Handreichung.

3 DO'S AND DONT'S

- Do's and dont's, in das Deutsche übersetzt bedeuten diese drei Worte so etwas wie „*Verhaltensregeln*“ oder „*das darfst du und das besser nicht*“. Sie werden in diesem Teil also lesen, welche Möglichkeiten Sie unbedingt während der Wassergewöhnung nutzen sollten bzw. welche Fehler Sie vermeiden sollten.

WICHTIG

- Der lehrende Erwachsene muss vorbereitet sein, aber es bedarf keiner Ausbildung zur Schwimmlehrkraft (Baumeister, 1984).
- Vergleichen Sie niemals Kinder miteinander. Jedes Kind ist ein Individuum mit persönlichen Stärken und Schwächen.
- Das Kind sollte niemals müde oder unkonzentriert sein. Erkennen können Sie dies an Albernheiten oder Unruhe (Ahrendt, 2008).
- Finden und nehmen Sie sich genügend Zeit. Zeitdruck spürt das Kind und Hemmungen können entstehen.

- Loben Sie das Kind, aber nicht zu oft. Zu häufiges Loben führt dazu, dass das Kind sich daran gewöhnt und es keine motivationalen Effekte mehr hat (Baumeister, 1984).
- Schwimmbrillen sollten während der Wassergewöhnung nicht verwendet werden (DGUV, 2019). Das Kind muss schnell merken, dass Wasser im Auge nicht schlimm ist.
- Die Schwierigkeit der Übungen sollte langsam steigen. Der Aufbau der Übungen/Spiele (ab Seite 14) ist hieran angepasst (Baumeister, 1984).
- Für jedes Kind sollte ein Erwachsener zur Verfügung stehen. Die Konzentration sollte nur auf einem Kind liegen (Ahrendt, 2008).
- Führen Sie alle Übungen/Spiele durch. Es sei denn, der Platz reicht auf keinen Fall aus.
- Nutzen Sie rutschfesteste Unterlagen in der Dusche und Badewanne (Ahrendt, 2008).
- Das Badewasser sollte eine Temperatur von mindestens 31,5 °C, bestenfalls aber 33 °C haben (Baumeister, 1984). Nutzen Sie hierfür unbedingt ein

- Thermometer, damit das Wasser nicht zu schnell abkühlt. Füllen Sie, wenn nötig, immer wieder warmes Wasser hinzu.
- Das Kind muss völlig gesund sein (GUVV, 2007).
- Bevor Sie mit der Wassergewöhnung beginnen, bietet es sich an, dass Sie mit dem Kind ein Gespräch über Wasser und dessen Erfahrungen mit dem neuen Element halten. Was weiß das Kind über das Wasser? Welche Gefahren gehen von ihm aus? Welche Vorteile hat Wasser? Was weiß es über das Schwimmenlernen oder das über Retten von Menschen?
- Die Aufgaben sollten präzise gestellt werden (DGUV, 2016). Klären Sie vorher auftretende Fragen. Fragen Sie das Kind evtl. vor dem Start noch einmal, was es denn machen soll.
- Bevor die Wassergewöhnung stattfindet, sollte das Kind bereits die Luft anhalten können bzw. gezielt ausatmen können. Üben können Sie dies mit einer Kerze, welche ausgepustet werden soll (Baumeister, 1984).

4 | ANGST

Hat das Kind Angst vor dem Wasser, fühlt es sich nicht wohl, fängt es zu weinen an? Machen Sie sich darüber bitte keine Gedanken, das ist völlig normal und damit können Sie arbeiten. Die einzigen Probleme, welche auftreten können sind, dass sich die Angst des Kindes manifestiert oder Sie als Erziehungsberechtigte oder Erziehungsberechtigter Angst vor dem Wasser haben (DGUV, 2019). Sollte dies der Fall sein, sollten Sie unbedingt eine andere Vertrauensperson des Kindes bitten, diese Übungen/Spiele mit dem Kind durchzuführen. Eine korrekte Wassergewöhnung kann nicht durchgeführt werden, wenn die Lehrenden selbst Angst vor dem Element Wasser haben.

Es gibt eine Vielzahl an Formen der Angst und genauso gibt es auch sehr viele Möglichkeiten, wie sich diese Angst bei Kindern zeigen kann. Das sind z. B.

- Atemnot
- hoher Puls
- Nervosität
- innere Unruhe
- Muskelverspannungen
- Brechreiz
- häufiger Harndrang
- konstanter Gesichtsausdruck mit geöffneten Augen (Marbe, 2014; Schneider, 2012; Wilke, 2014)
- und viele weitere

Kinder lernen das Schwimmen schneller, umso mehr Freude und umso weniger Angst die Kinder mit dem neuen Element verbinden (DGUV, 2016). Seien Sie geduldig und ruhig. Schenken Sie dem Kind Zeit und Vertrauen. Loben Sie das Kind unterstützend und motivieren Sie das Kind.



Abb. 2 – Beispiele der Formen der Angst im Wasser (in Anlehnung an: Wilke, 2014)

Angstabbau und Motivationsförderung

Einige Maßnahmen, welche die Motivation der Kinder fördern sollen, führen gleichzeitig auch zum Angstabbau. Sobald Ängste verarbeitet werden, indem die in ein gutes Verhältnis überführt werden, kann das Hemmungen und Ängste abbauen (Wilke, 1979). Eine ganz besonders große Rolle in dieser Handreichung spielen also die Spiele oder auch Spielformen. „Jede Leistung wird zum Spiel, wenn die spielend vermittelt und empfunden wird“ (Baumeister, 1984, S. 33). Die Aufmerksamkeit der Kinder wird also vom Wasser hin zu den Übungen/Spielen gelenkt (Wilke, 1979). Jüngere Kinder werden besonders gut durch Spiele abgelenkt. Sie lernen also freiwillig. Aus Zwängen und Bedrängnis können Ängste und Hemmungen entstehen, welche den Lernprozess behindern können (Baumeister, 1984).

Intrinsische und Extrinsische Motivation

Tabelle 1 – Vorteile und Nachteile intrinsischer bzw. extrinsischer Motivation (in Anlehnung an: Edelmann, 2003; von Hochberg, 2013; Baumeister, 1984)

Intrinsische Motivation	Extrinsische Motivation
Vorteile <ul style="list-style-type: none"> • von langer Dauer 	<ul style="list-style-type: none"> • Belohnungen/Strafen lassen extrinsische Motivation und simpel aufkommen
Nachteile <ul style="list-style-type: none"> • nicht von Außen steuerbar 	<ul style="list-style-type: none"> • von kurzer Dauer • schnelle Gewöhnung an Motivationsreizen möglich • schnelle Abhängigkeit / Sucht nach Belohnung, immer größere Belohnung nötig

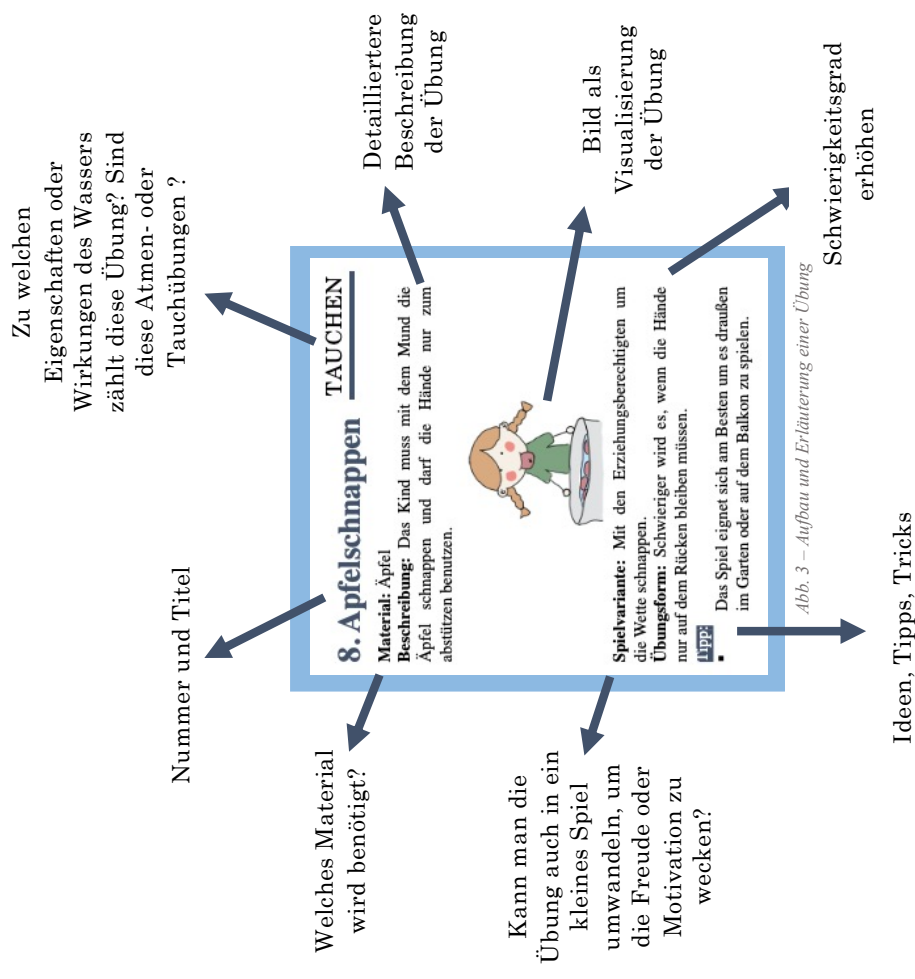
Es gibt zwei bedeutende Arten der Lernmotivation - die intrinsische Motivation und die extrinsische Motivation. Als Lernmotivation versteht man die Absicht, kennzeichnende Inhalte oder Fertigkeiten zu erlernen und um daran anschließend mit diesen erlernten Inhalten oder Fähigkeiten spezifische Ziele zu erreichen. Unter dem Begriff der extrinsischen Motivation versteht man das Bestreben eine Handlung zu vollziehen, weil mit dieser Handlung positive Effekte einhergehen bzw. negative Konsequenzen umgangen werden können (Schiefele, 2017). Kinder mit einer extrinsischen Motivation könnten folgende Aussagen tätigen: „Ich lerne Schwimmen, um das Schwimmabzeichen Seepferdchen zu bekommen. Alle Kinder haben das“ oder „Ich übe, damit meine Mama nicht sauer wird“. Bei der intrinsischen Motivation handelt es sich um das Bestreben eine Handlung zu vollziehen, weil mit dieser Handlung ein positiver Erlebniszustand einhergeht (Schiefele, 2017). Kinder könnten folgende Aussagen tätigen: „Ich spritze mir Wasser in das Gesicht, einfach weil es mir Spaß macht“ oder „Ich lerne die Augen im Wasser zu öffnen, weil ich das unbedingt können möchte“.

5 ÜBUNGEN / SPIELE

Denken Sie bitte immer daran, dass Ihr Kind einmalig ist. Das betrifft auch die Wassergewöhnung. Die Geschwindigkeit sollte individuell an das Kind angepasst werden. Ist das Kind heute unkonzentriert, hilft es nicht, es mit vielen Übungen/Spielen zu überfordern. Spielen Sie eines bis wenige Übungen/Spiele und planen Sie die Wassergewöhnung an einem anderen Tag. Auch sollten Sie darauf achten, dass das Kind nicht zu viele Übungen/Spiele an einem Tag durchführt. Planen Sie lieber langsam und mit Wiederholungen, damit Sie sicher sein können, dass das Kind die Übungen wirklich beherrscht und Routinen entstehen.

Auf den nächsten 12 Seiten sind 30 Übungen/Spiele dargestellt und als gezeichnete Bilder visualisiert. Die Übungen werden zu Beginn im Waschbecken, Eimer oder in der Schüssel durchgeführt. Ist die erste Phase erfolgreich überstanden, darf das Kind den ersten Smiley auf dem Führerschein der Wassergewöhnung ausfüllen, bzw. ausfüllen lassen. So weiß das Kind, wie viele Phasen noch übrig sind. Anschließend folgen Übungen welche man in der Dusche durchführt. Sind auch diese erfolgreich beendet worden, darf das Kind erneut einen Smiley ausmalen. Als dritte Phase folgen dann Übungen für die Badewanne. Die Badewanne ermöglicht die optimalste Wassergewöhnung, da bei dieser auch das Ganzkörpertauchen geübt werden kann. Daran angeknüpft folgt erneut das Ausfüllen des Führerscheins. Zum Abschluss wird das Kind eine Prüfung bewältigen und anschließend ist der Führerschein vollständig ausgefüllt. Zu den Übungen mehr ab Seite 14. und zu der Prüfung mehr ab Seite 25.

AUFBAU DER ÜBUNGEN



Nicht zu jeder Übung oder zu jedem Spiel gibt es eine Spielvariante, Übungsform oder einen Tipp. Lassen Sie sich hiervon bitte nicht irritieren.

5.1 WASCHBECKEN / EIMER / SCHÜSSEL

Sie finden in diesem Abschnitt der Wassergewöhnung zehn Übungen oder Spiele. Nutzen Sie wenn möglich ein Waschbecken. Sollten es die heimischen Voraussetzungen nicht hergeben, dann können Sie auch einen Eimer oder eine größere Schüssel verwenden. Sollten diese zu hoch für das Kind sein, kümmern Sie sich bitte um einen kleinen Hocker oder ähnliches, damit das Kind die Übungen auch korrekt durchführen kann.

1. PHASE: WASSER VerbUNDENHEIT

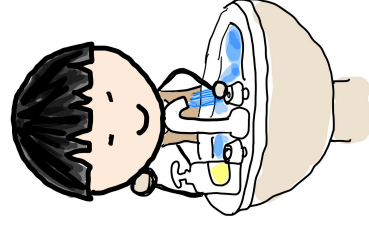
1. Selbst befüllen

Material: evtl. Schlauch

Beschreibung: Das Kind darf das Waschbecken, den Eimer oder die Schüssel selbst befüllen. Dabei lassen Sie das Kind selbst experimentieren. Schauen Sie zu. Kann man bereits jetzt erkennen, ob das Kind eher wasserscheu ist oder ob es das Wasser mag?

Tipp:

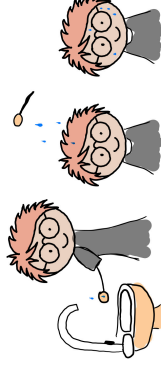
- Weiß das Kind nicht, was es tun soll, geben Sie kleinere Hinweise wie „Mach mal den Hahn/Schlauch doller auf!“



2. Tropfen

Material: /

Beschreibung: Das Kind tropft sich Wasser zunächst auf die Hände. Anschließend wird dem Kind Wasser auf den Kopf und danach in das Gesicht getropft.



Spielvariante: Auch die Erziehungsberechtigten dürfen sich von dem Kind betropfen lassen. Gleiches Recht für alle ;)

Übungsform: Überwinden üben, indem das Kind sich selbst auf den Kopf tropft.

4. Loch im Wasser

Beschreibung: Das Kind atmet kräftig ein und pustet ein Loch in das Wasser. Je stärker es pustet, desto größer wird das Loch und die Wellen.



Übungsform: Das Kind soll einmal mit einem offenem Mund pusten, dann den Mund immer weiter schließen. Bei welcher Variante ist das Loch am tiefsten?

(in Anlehnung an: Wilke, 1979)

3. Ab ins Gesicht

Material: /

Beschreibung: Das Kind schöpft sich selbst Wasser in das Gesicht. Erst auf die Wangen, dann in das gesamte Gesicht.



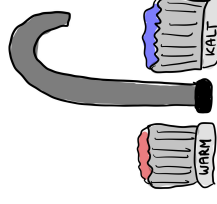
Spielvariante: Das Kind darf sich Schminke oder für Kinder geeignete Farbe in das Gesicht malen, anschließend muss es die Farbe selbstständig abwaschen.

(in Anlehnung an: Wilke, 1979)

TEMPERATUR

5. Temperatur ändern

Beschreibung: Das Kind experimentiert mit den Wärmereglern.



Spielvariante: Wo kann das Kind die Hand länger lassen? Im kalten oder im warmen Wasser? Zeit stoppen!

Tipp:

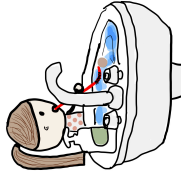
- Das Kind sollte das Wasser auch eine längere Zeit auf "Kalt" stellen, damit es den Kältereiz erfährt

2. PHASE: FREUDE WECKEN

6. PUSTEN

ATMUNG

Material: Tischtennisbälle (o.Ä.), Strohhalm
Beschreibung: Das Kind pustet mit dem Mund Tischtennisbälle (o.Ä. schwimmende Materialien) um das Gefäß herum. Mal schneller, mal langsamer.



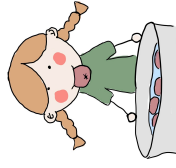
Spielvariante: Erziehungsberechtigte können verschiedene Richtungen (vorwärts, rückwärts, seitwärts) ansagen.
Übungsform: Schwieriger wird es mit einem Strohhalm.

- Tipp:**
- Strohhalm immer weiter kürzen, sodass das Kind näher an das Wasser kommt (in Anlehnung an: Wülke, 1979)

8. Apfelschnappen

TAUCHEN

Material: Äpfel
Beschreibung: Das Kind muss mit dem Mund die Äpfel schnappen und darf die Hände nur als Stützen benutzen.



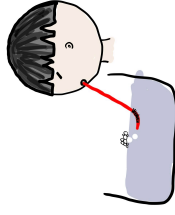
Spielvariante: Mit den Erziehungsberechtigten um die Wette schnappen.
Übungsform: Schwieriger wird es, wenn die Hände nur auf dem Rücken bleiben müssen.

- Tipp:**
- Das Spiel eignet sich am besten um es draußen im Garten oder auf dem Balkon zu spielen. (in Anlehnung an: Stadtschwimmverband Osnabrück, o. D.)

7. Blubbern

ATMUNG

Material: Strohhalm, evtl. Seife
Beschreibung: Das Kind blubbert mit dem Strohhalm im Wasser. Mal schneller, mal langsamer.



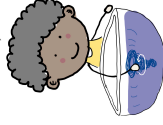
Spielvariante: Wenn zwei Gefäße vorhanden sind, können die Erziehungsberechtigten gegen das Kind um die Wette blubbern. Dafür etwas Seife hinzugeben. Wer hat die meisten Blubberblasen?

- Tipp:**
- Strohhalm immer weiter kürzen, sodass das Kind näher an das Wasser muss. (in Anlehnung an: Frommann, 2019)

9. Wirbelsturm

Material: /

Beschreibung: Das Kind soll mit der Hand einen Wirbelsturm im Wasser entstehen lassen. Dafür schnell die Hand im Wasser drehen, bzw. schnell „rühren“.



Spielvariante: Spielzeuge könnten dem Wasser hinzugefügt werden und müssen im Anschluss von dem Kind „gerettet“ werden.

- Tipp:**
- Das Thema *Menschen retten* kann in dieser Situation aufgegriffen werden. Das Kind soll begreifen, wie wichtig das Schwimmenlernen für sich selbst und für andere ist. Es wird das Lernmodell „Lernen am Modell“ genutzt, um so das Lernen zu erleichtern. (in Anlehnung an: Universität Passau, o. D.)

3. PHASE: SPEZIFISCHES ÜBEN/LERNEN

10. Was schwimmt, was schwimmt nicht?

AUFTRIEB/DICHTE

Material: Gefäß (wenn vorhanden: farblos), Spielzeuge (Legosteine, Spielzeugautos...), Alltagsmaterialien (Brille, leere Flasche, gefüllte Flasche...)

Beschreibung: Das Kind sucht sich eigenständig Gegenstände aus, welche es in das Wasser legen kann (Achtung: wasserdicht!!!). Bevor es dies macht, soll es vorher sagen, ob es vermutet, dass es schwimmt, oder ob es untergehen wird.

Tipp:

- Bevor das „Experiment“ durchgeführt wird, können Erziehungsberechtigte mit dem Kind in den Wald oder einfach nach Draußen gehen und Gegenstände sammeln. Gerne verwenden Kinder Äste, Rinde, Blätter oder Steine (in Anlehnung an: Stadtschwimmverband Osnabrück, o. D.)



DICHTE erklären für Kinder: Man kann die physikalische Eigenschaft „Dichte“ sehr einfach mit zwei gezeichneten Bussen erklären. Hierfür wird einmal ein voller Bus gezeichnet und ein leerer Bus. In dem vollen Bus sind viele Menschen, sie sind sehr dicht aneinander, es gibt kaum Platz, der Bus ist dementsprechend sehr schwer. Dadurch, dass viele Menschen in dem Bus sind, gibt es kaum Platz für Luft (hohe Dichte). In dem leeren Bus sitzen wenige Menschen. Die Menschen haben viel Platz. Dementsprechend wenig wiegt der Bus im Gegensatz zum vollen Bus. Durch den vielen Platz, befindet sich auch ganz viel Luft in dem Bus (geringe Dichte).

- **Beispiel:** Zwei gleichgroße Würfel. Einer besteht aus Plastik (geringe Dichte) und einer besteht aus Eisen (hohe Dichte). Beide sind gleich groß, aber haben ein unterschiedliches Gewicht und dementsprechend verschiedene Dichten.

AUFTRIEB erklären für Kinder: Da die Kinder Schwimmere kennen und diese mit Luft gefüllt werden, kann ihnen erläutert werden, dass Gegenstände mit viel Luft schwimmen können. Gegenstände mit wenig Luft, können nicht schwimmen.

- **Beispiel:** Die leere geschlossene Flasche wird immer wieder nach oben Steigen, egal wie tief man die Flasche drückt, denn Luft hat eine geringere Dichte als Wasser.

5.2 DUSCHE

Sie finden in diesem Abschnitt der Wassergewöhnung sechs Übungen oder Spiele. Bitte verwenden Sie eine Duschmatte oder ähnliches, um die Verletzungsgefahr zu minimieren. Passen Sie, wenn möglich, den Duschkopf an die Größe des Kindes oder an das jeweilige Spiel an. Fragen Sie das Kind ob es mit Schwimmkleidung oder lieber nackt in die Dusche gehen möchte und ermöglichen Sie es dem Kind. Passen Sie bitte immer auf, dass das Wasser nicht zu heiß oder zu warm wird, denn schnell könnte das Kind übertreiben. Übermut tut selten gut!

1. PHASE: WASSERVERBUNDENHEIT

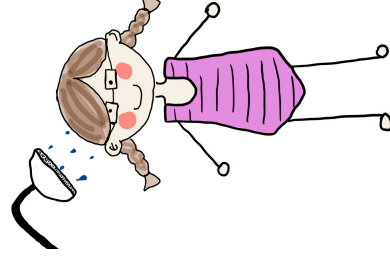
11. Wasser spüren

Material: /

Beschreibung: Das Kind soll unter der Dusche erst seine Füße befeuchten, dann seine Hände. Ist das Kind daran gewöhnt, soll es anfangen den Oberkörper nass zu machen. Erst ganz zum Schluss ist der Kopf und dann das Gesicht dran.

Tipp:

- Möchte das Kind auch die Augen nass machen, sagen Sie dem Kind, dass es das Wasser mit den Händen abwischen soll. Bitte nicht zum Waschlappen greifen!



12. Auspusten

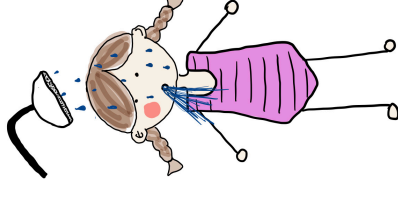
ATMUNG

Material: /

Beschreibung: Das Kind soll das Gesicht unter der Dusche befeuchten. Dafür kann es zunächst auch einen Becher oder aber gleich die Dusche benutzen. Sobald viel Wasser über das Gesicht läuft, soll es kräftig auspusten, wieder einatmen und wieder auspusten.

Spielvariante: Lustiger wird es, wenn das Kind mit einer Hand einen Becher ohne Boden formt, die Hand an den Mund legt und dann wie ein Elefant auspustet.

(in Anlehnung an: Stadtschwimmverband Osnabrück, o. D.)



2. PHASE: FREUDE WECKEN

13. Es regnet, es regnet

Material: Regenkleidung, Gummistiefel, Regenschirm

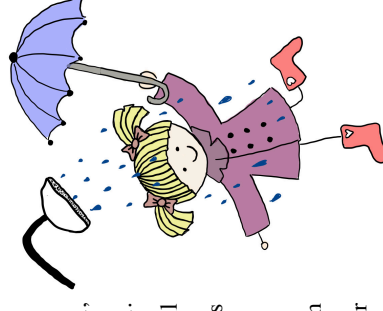
Beschreibung: Das Kind soll sich Regenkleidung anziehen, Gummistiefel und ein Regenschirm dürfen auch nicht fehlen. Anschließend geht es unter die Dusche und das Kind soll vorsichtig heruntollen. Erst einmal versucht das Kind nicht nass zu werden, anschließend soll es aber schön nass werden.

Spielvariante: Sie können gemeinsam mit dem Kind ein Regentanz einstudieren. So verlängert sich die Zeit unter Wasser und das Kind gewöhnt sich an das Wasser, ohne es zu merken.

Übungsform: Das Kind kann zum Ende hin langsam die Regenkleidung ausziehen und dann unter die Dusche gehen. So gewöhnt es sich schneller an das Wasser.

Tipp:

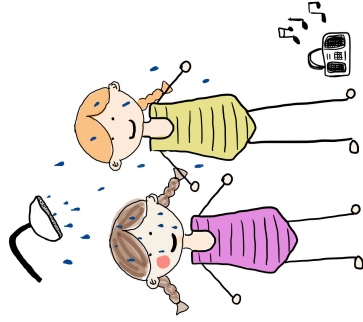
- Singen verbreitet gute Laune, scheuen Sie sich also nicht davor zu singen ;)



14. Duschparty

Material: Lautsprecher, Musik-Playlist

Beschreibung: Unter der Dusche fangen das Kind und einer der Erziehungsberechtigten an zu tanzen bzw. sich zu bewegen. Die Musik wird hierfür angeschaltet.



Spielvariante: Dance-Battle! Wer hat die cooleren Tanzschritte drauf? (Achtung: Rutschgefahr, bei einer kleineren Dusche abwechseln).

Tipp:

- Es sollte die Lieblingsmusik des Kindes gehört werden. Ansonsten wird das Kind nach dessen Wunsch gefragt.

(in Anlehnung an: Wasserwacht Arnstorf, 2021)

3. PHASE: SPEZIFISCHES ÜBEN/LERNEN

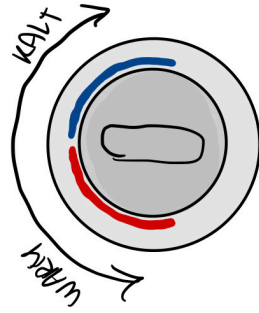
15. Temperatur

DRUCK

16. Wasserdruck

Material: /

Beschreibung: Das Kind soll erneut den Kältereiz empfinden. Hierfür soll es eigenständig und langsam mit den Temperaturreglern an der Dusche von einer angenehmen Temperatur bis zu einer kühlen Temperatur gehen. Das am besten abwechselnd und nicht zu lang. (Wilke, 1979)



Übungsform: Der Duschkopf sollte nun erreichbar für das Kind sein. Es soll mit einer Hand und dann mit beiden Händen das Wasser versuchen aufzuhalten. Steigt der Druck des Wasserstahls durch das Verschließen der Driisen? Lassen Sie das Kind ebenjenes herausfinden.

5.2 BADEWANNE

Sie finden in diesem Abschnitt der Wassergewöhnung vierzehn Übungen oder Spiele. Nutzen Sie auch in der Badewanne, wenn möglich, eine rutschfeste Unterlage. Denken Sie bitte dran, dass dem Badewasser keine Seife zugesetzt werden soll. Diese soll erst zum waschen genutzt werden, wenn die Wassergewöhnung für den jeweiligen Tag beendet wurde. Denken Sie auch daran, dass die Spielzeuge etc. wasserdicht sind! Lassen Sie auch hier das Kind entscheiden, ob es mit Badekleidung oder nackt baden möchte.

1. PHASE: WASSERVERBUNDENHEIT

17. Wasser einfüllen, Brustkorb spüren

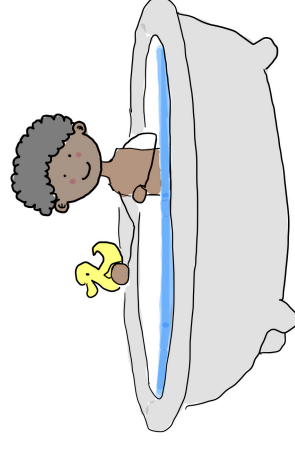
DRUCK / KRAFT

Material: /

Beschreibung: Das Kind setzt sich in die leere Badewanne. Dann wird die Badewanne mit Wasser gefüllt. Dabei soll das Kind auf seine Atmung und seinen Brustkorb achten, merkt es eine Veränderung? Das Kind soll zudem das Luftanhalten im Wasser üben.

Tipp:

- Sagen Sie dem Kind vorher noch nicht Bescheid auf was es genau achten soll, bzw. was das Kind spüren könnte. So können verzerrte Empfindungen umgangen werden.



(in Anlehnung an: Universität München, o. D.)

18. Blubbern

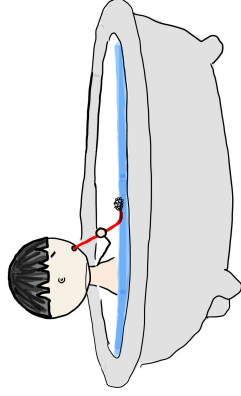
Material: Strohhalm, evtl. Seife

Beschreibung: Es wird in der Badewanne, genauso wie im Waschbecken geblubbert. Das Kind blubbert mit dem Strohhalm im Wasser. Mal schneller, mal langsamer.

Spielvariante: Die Erziehungsberechtigten können in der Badewanne gegen das Kind um die Wette blubbern. Dafür, wenn nötig, etwas Seife hinzugeben. Wer hat die größten Blubberblasen?

Übungsform: Schwieriger wird es, wenn das Kind ohne Strohhalm mit dem Mund blubbern soll. Ist das auch erfolgreich gewesen, soll das Kind mit der Nase blubbern (das am besten nur ohne Seife im Wasser)

- Tipp:**
- Strohhalm immer weiter kürzen, sodass das Kind näher an das Wasser muss. Irgendwann soll das Kind ohne Strohhalm mit dem Mund in das Wasser blubbern. (in Anlehnung an: Frommann, 2019)



19. Wasserfall

Material: Becher o.Ä. Gefäß

Beschreibung: Das Kind sitzt in der gefüllten Badewanne und lässt das Wasser aus dem Becher langsam über Hände, Arme, Schulter, Oberkörper, Rücken und Hals fließen.



Spielvariante: Einer der Erziehungsberechtigten darf natürlich auch mit dem Becher Wasser übergossen werden.

Übungsform: Zum Ende kann das Wasser mit dem Becher auch über den Kopf gegeben werden.

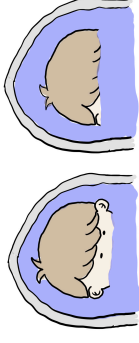
- Tipp:**
- Das Kind sollte den Kopf in den Nacken strecken, wenn das Wasser den Kopf berührt.

(in Anlehnung an: Aqualun Schwimmschule, 2021)

21. Mund, Nase, Augen

Material: /

Beschreibung: Das Kind sitzt in der Badewanne. Zunächst soll es den Oberkörper und Hals untertauchen. Anschließend soll auch der Mund unter das Wasser getaucht werden.



Übungsform: Schwieriger wird es, wenn anschließend auch die Nase untergetaucht wird. Später sollten auch die Augen unter Wasser gehen. Das Kind soll üben, die Augen im Wasser zu öffnen.

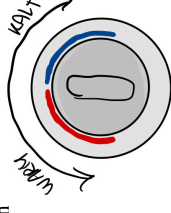
- Tipp:**
- Soll das Kind die Augen unter Wasser zu öffnen, könnte es hilfreich sein, dass das Kind zunächst einmal nur einmal unter Wasser blinzeln soll. Wenn das gut klappt, kann das Kind mehrmals blinzeln und später die Augen länger öffnen.

(in Anlehnung an: Wilke, 1979)

22. Temperatur

Material: /

Beschreibung: Auch in der Badewanne soll das Kind mit unterschiedlichen Temperaturen in Kontakt kommen. So soll das Kind zunächst ein wenig warmes Wasser in die Badewanne geben und anschließend, so lang es aushaltbar ist, kaltes Wasser hinzugeben



Tipp:

- Abgelenkt wird das Kind durch Hinzugeben von Seife (Achtung: dann keine weiteren Übungen/Spiele durchführen) oder Spielzeugen. Das macht den Temperaturwechsel ein wenig angenehmer.
- Während dieser Übung kann dem Kind erklärt werden, dass es später hauptsächlich in kühlem Wasser baden geht. So versteht das Kind, weshalb es auch einmal kühles Wasser erfahren muss.

2. PHASE: FREUDE WECKEN

23. Erforschen

Material: Spielzeug, Karten mit Symbolen, o. Ä.

Beschreibung: In die Badewanne werden Spielzeuge o. Ä. gelegt, welche untergehen. Um zu erkennen, was das ist, muss es die Augen öffnen. Wer ist der beste Unterwasserforscher?



Spielvariante: Sie können laminierte Karten mit Gegenständen ausdrucken, von jedem Symbol zwei. Die Karten werden mit dem Symbol nach oben in die Badewanne gelegt. Das Kind kann nun Memory spielen.

Übungsform: Wenn die Karten mit dem Symbol nach unten gelegt werden, dauert das Spiel länger, da es die Aufgabe erschwert.

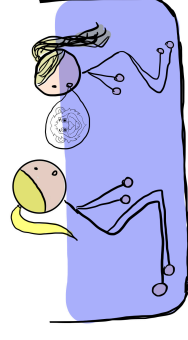
Tipp:

- Beschweren Sie die Gegenstände, welche nicht Unterwasser bleiben.

24. Brüllen

Material: /

Beschreibung: In der Badewanne werden Brillengeräusche gemacht.



Spielvariante: Sie können mit dem Kind gemeinsam brüllen. Das macht viel mehr Spaß. Wer ist der neue Simba?

Tipp:

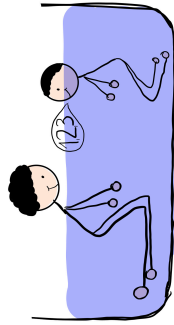
- Einmal etwas leise brüllen, dann wieder laut.
- Fragen Sie Ihr Kind, ob es sich anders anfühlt oder anhört und wenn ja was?

(in Anlehnung an: Wilke, 1979)

25. Sekunden zählen TAUCHEN

Material: /

Beschreibung: Das Kind taucht unter Wasser, dabei sind Mund und Nase Wasser bedeckt. Anschließend zählt es die Sekunden mit.



Spielvariante: Es kann um die Wette gezählt und getaucht werden. (Achtung: Übermut tut selten gut).

Übungsform: Schwieriger wird es, wenn das Kind auch die Augen unter Wasser nimmt.

Tipp:

- Lassen Sie Ihr Kind häufig gewinnen, aber nicht immer. Das weckt die Motivation.
- Unter Wasser können sie mit den Fingern die Sekunden anzeigen. Dann können die Kinder die Augen öffnen und die Sekunden sogar unter Wasser sehen. (in Anlehnung an: Wilke, 1979)

3. PHASE: SPEZIFISCHES ÜBEN/LERNEN

27. Liegestütze TAUCHEN

Material: /

Beschreibung: Das Kind setzt sich in einer Krabbel-Position in die Badewanne und stellt sich nun im Wasser in die Liegestützposition. Nun führt es die Liegestütze durch und taucht immer wieder, wenn die Arme angewinkelt werden, mit dem ganzen Kopf unter Wasser.



Spielvariante: Spielerisch gestaltet wird die Übung, indem man hieraus einen Wettbewerb macht. Dafür werden die Liegestütze in einer bestimmten Zeit gezählt. Wer schafft die meisten?

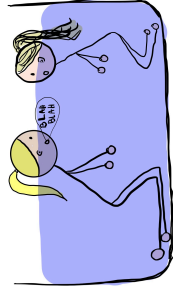
Tipp:

- Liegestütze? Auch wenn es sich erst einmal schwer anhört, durch die Schwerkraft im Wasser sind Liegestütze ein Klacks. Das schafft jeder! (in Anlehnung an: Wilke, 1979)

26. Flüstern TAUCHEN/ATMEN

Material: /

Beschreibung: Unter Wasser flüstern Sie sich gegenseitig etwas zu.



Spielvariante: Sie können das Spiel „Ich packe meinen Koffer“ spielen. Dabei wird zunächst ein Wort gesagt, die nächste Person muss dieses Wort wiederholen und ein anderes Wort erweitern. So geht das weiter, bis einer die Worte vergessen hat, bzw. nicht korrekt aufgesagt hat.

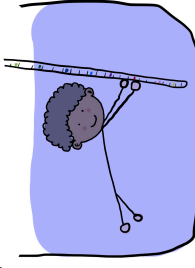
Tipp:

- Hat das Kind keine Lust auf ein Spiel, kann man auch eine Geschichte erzählen. Für die Geschichte darf sich jeder immer wieder einen Satz ausdenken, abwechselnd. (in Anlehnung an: Aquafun Schwimmschule, 2021)

28. Maßstabtauchen TAUCHEN

Material: Stock mit cm-Angaben oder wasserfester Maßstab

Beschreibung: Das Kind taucht in der Badewanne so weit es kann unter. Dabei werden die Zentimeter gemessen. Im Wasser soll das Kind sich ausstrecken, wie ein Seeotter, falls es der Platz zulässt



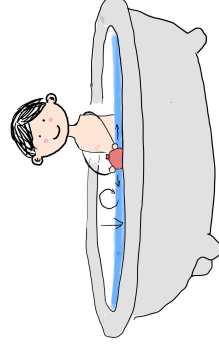
Tipp:

- Malen Sie den Stock an bestimmten Stellen mit unterschiedlichen Farben an. Dann kann das Kind selbst erkennen, wie weit es schon gewesen ist. So kann es auch erkennen, wie weit es muss, wenn es sich verbessern möchte. (in Anlehnung an: Baumeister, 1984)

30. Luftballon

Material: Luftballon

Beschreibung: Ein Luftballon wird aufgeblasen und verknotet. Im ersten Teil soll das Kind den Auftrieb des Luftballons erfahren, indem es immer wieder versuchen soll, den Luftballon unter Wasser zu behalten. Der Luftballon darf nur mit der gestreckten Hand gehalten werden. Im zweiten Teil soll das Kind den Wasserwiderstand erfahren. Hierfür soll es den Luftballon unter Wasser bewegen. Der Ballon darf die Oberfläche nicht berühren. Hierfür kann der Ballon im Kreis bewegt werden, vorwärts und rückwärts.



Tipp:

- Den Luftballon nicht zu groß, bzw. zu stark aufpumpen. Auch sollte das Wasser nicht zu heiß sein. (in Anlehnung an: Wilke, 1979)

29. Toter Mann TAUCHEN/AUFTRIEB

Material: /

Beschreibung: Das Kind legt sich mit dem Rücken auf den Boden der Badewanne und lässt langsam die Beine und Arme locker. Nun wird die Badewanne ein wenig mehr mit Wasser gefüllt. Das Kind wird merken, dass Arme und Beine „wie von Zauberhand“ an die Wasseroberfläche kommen.



Übungsform: Schwieriger wird es, wenn das Kind den gesamten Körper, in Rückenlage, locker lassen soll und dann der gesamte Körper an die Oberfläche auftreibt. Anschließend kann das Kind sich auf den Bauch drehen und auch in dieser Position in der Badewanne den Auftrieb spüren.

Tipp:

- In der Rückenlage kann sehr viel mit der Atmung gespielt werden. So merkt das Kind, dass der Auftrieb größer wird, wenn es tief einatmet. (in Anlehnung an: Wilke, 1979)

PRÜFUNG

Für die Prüfung suchen Sie sich für jede Eigenschaft (Temperatur, Dichte, Wasserdruck) und jede Wirkung (Kraft, Auftrieb, Wasserwiderstand) des Wassers eine Übung bzw. ein Spiel aus bei welchen diese kennengelernt werden. Auch das Atmen und Tauchen soll geprüft werden. Sie finden die passenden Eigenschaften und Wirkungen, aber auch das Atmen und Tauchen neben der Überschrift der Übung oder des Spiels als GROßBUCHSTABEN.

Ein Beispiel:

- Dichte: Spiel 10 - Was schwimmt, was schwimmt nicht?
- Temperatur: Spiel 22 - Temperatur
- Wasserdruck: Spiel 16 - Wasserdruck
- Atmen: Spiel 12 - Auspusten
- Kraft: Spiel 17 - Wasser einfüllen, Brustkorb spüren
- Auftrieb: Spiel 29 - Toter Mann
- Wasserwiderstand: Spiel 30 - Luftballon
- Tauchen: Spiel 28 - Maßstabtauchen

6 | NÜTZLICHES

CHECKLISTE

Wenn Sie mit gutem Gewissen diese Checkliste für das Kind ausfüllen und Sie jede der fünf Fragen mit einem klaren "JA!" beantworten würden, dann sollte Ihr Kind, soweit es die Möglichkeiten im eigenen Zuhause zuließe, nun vollständig wassergewöhnt sein.

- 1) Kann das Kind für mindestens 10 Sekunden die Luft anhalten?
- 2) Kann das Kind mit Mund und Nase in das Wasser ausatmen?
- 3) Kann das Kind ohne Schwimmbrille die Augen unter Wasser öffnen und sich dabei orientieren?
- 4) Kann das Kind mit dem gesamten Körper in Bauchlage untertauchen, einen Moment schweben und sich auftreiben lassen?
- 5) Kann mein Kind in Rückenlage im Wasser schweben?

(in Anlehnung an: Lehrgruppe Schwimmen Oberbayern, 2017)

FÜHRERSCHEIN/ URKUNDE

Eine Urkunde weckt die extrinsische Motivation des Kindes, da diese eine Belohnung darstellt (Edelmann, 2003). Um die intrinsische Motivation zu wecken, kann der Führerschein der Wassergewöhnung genutzt werden. Das Kind hat die Möglichkeit, nach jedem Wassergewöhnungsabschnitt den Smiley selbst auszumalen oder ausmalen zu lassen. Sollte der Führerschein eine Reaktion wie: „Oh, so viel habe ich schon geschafft. Den Rest will ich auch unbedingt schaffen. Ich bin fast am Ziel“, auslösen, dann ist das Kind intrinsisch motiviert.





Auf der nächsten Seite finden Sie eine Druckvorlage für die Urkunde des Kindes. Füllen Sie hierfür den Namen und das Datum aus. Die lehrende Person sollte auch unterschreiben.



FÜHRERSCHEIN DER WASSERGEWÖHNUNG

Von: _____

Begonnen am: _____

Waschbecken Eimer Schüssel	Dusche	Badewanne	Prüfung
			

URKUNDE

Bescheinigung:

*hat die Voraussetzungen, um als vollständig wassergewöhnt zu gelten, mit
vollster Zufriedenheit erfüllt*

HERVORRAGENDE LEISTUNG

DATUM

GEZEICHNET

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1 - Titelbild (Ivan Lonan/Pixabay).....	Titelbild
Abbildung 2 - Beispiele der Formen der Angst im Wasser (Eigene Darstellung, in Anlehnung an: Wilke, 2014).....	10
Abbildung 3 - Aufbau und Erläuterung einer Übung (Eigene Darstellung).....	13

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1 - Vorteile und Nachteile intrinsischer bzw. extrinsischer Motivation (Eigene Darstellung, in Anlehnung an: Edelmann, 2003; von Hochberg, 2013 & Baumeister, 1984).....	11
--	----

Literaturverzeichnis

- Ahndt, L. (2008). *Kleinkindschwimmen* (2., überarbeitete Auflage), Meyer & Meyer Verlag.
- Baummeister, H. (1984). *In der Badewanne fängt es an. Wie kleine Kinder spielend schwimmen lernen* (9. Auflage), Coppel Verlag.
- Bredel, F. (01. Mai 2020). *Der „Schwimmkurs“ in der Badewanne - Tipps von DLRG-Schwimmlehrern*. Abgerufen von <https://www.snaarbrueckerzeitung.de/saarland/saarbruecken/voelklinge/der-schwimmkurs-in-der-badewanne-tipps-von-dlrg-schwimmlehrern>. aid:5033978 (Zugriff am: 08. Juli 2021).
- Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V. (DGUV). (August 2016). *Wassergewöhnung in Kindertageseinrichtungen*. Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung. Abgerufen von <https://publikationen.dguv.de/widgets/pdf/download/article/14> (Zugriff am: 03. Juli 2021).
- Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V. (DGUV). (November 2019). *Schwimmen Lehren und Lernen in der Grundschule. Bewegungsergebnisse und Sicherheit am und im Wasser*. Abgerufen von <https://publikationen.dguv.de/widgets/pdf/download/article/3655> (Zugriff am: 03. Juli 2021).
- Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG). (2007). *2. Symposium Schwimmen. Gesundheit – Kinder – Sicherheit*. Abgerufen von https://www.dlrg.de/fileadmin/user_upload/DLRG.de/Fuer-Mitglieder/Ausbildung/LRSpezial2_SympSchwimmen.pdf (Zugriff am: 13. Juli 2021).
- Edelmann, W. (2003). Intrinsische und extrinsische Motivation. *Grundschule*, 35(4), 30-32.
- Fronmann, B. (2007). *Wilde Spiele im Wasser*. Hofmann Verlag.
- Fronmann, B. (2019). Spielerische Atemschulung im Wasser. *sportunterricht*, 68(6), 273-276.
- Heinrich, W. (1995). *Späterliche Wassergewöhnung im Anfänger-Schwimmunterricht* (6., unveränderte Auflage), Hofmann Verlag.
- Huber, A. (2014). Anfängerschwimmen: Wassergewöhnung als unverzichtbare Voraussetzung. *Sport Praxis*, 55(7+8), 16-20.
- Kaute, S. (2014). *Der Wasser-Nase-Reflex: Erklärung, Risiken und Praxisübungen*. Abgerufen von <https://www.ew80-dekopause.eu/2014/01/22/der-wasser-nase-reflex-erklaerung-erisiken-und-praxisuebungen/> (Zugriff am: 16. August 2021).
- Legahn, U. (2007). *Aquapädagogik – früh, sicher und vielseitig schwimmen!* Books on Demand GmbH.
- Lehrgruppe Schwimmen Oberbayern. (2017). *Checkliste Wassergewöhnung*. Abgerufen von https://www.wasservacht.bayern/images/download/checkliste_wassergewoehnung.pdf (Zugriff am: 12. September 2021).
- Lohaus, A. (2021). *Kindliche Kompetenzen. Was Eltern in den ersten Lebensjahren an ihrem Kind beobachten können*. Springer.
- Marbe, C. (2014). Angstbewältigung. Praxistipps für den Schwimmunterricht. *Sport Praxis*, 55(7+8), 7-11.
- MBJS. (2015). *Teil C: Sport. Jahrgangsstufen 1 – 10*. Abgerufen von https://bildungsserver.berlin-brandenburg.de/fileadmin/ubb/unterricht/rahmenlehrplaene/Rahmenlehrplanprojekt/amtliche_Fassung/Teil_C_Sport_2015_11_16_web.pdf (Zugriff am: 12. August 2021).
- Rheinischer Gemeindealltagsversicherungsverband (GUVV). (Februar 2007). *Wassergewöhnung mit Kindern aus Kindertageseinrichtungen*. Abgerufen von <https://www.xnumm.com/de/document/read/4240135/wassergewoehnung-mit-kindern-aus-sichere-kita>. (Zugriff am: 14. April 2021).
- Schneider, R. (2012). *Schwimmen*. Wassergewöhnung – Technik und Methodik der 4 Hauptlagen – Starts und Wenden. Coppel Verlag.
- Stadtschwimmverband Osnabrück. (o. D.). *Alle ins Wasser! Wassergewöhnung Zuhause*. Abgerufen von <https://ssv-os.de/wp-content/uploads/2021/06/Handout-Wassergewoehnung-Osnabrueck-lernt-Schwimmen-1.pdf> (Zugriff am: 12. September 2021).
- Swimming Turtles. (o. D.). *Warum Wassergewöhnung / Motivationsabzeichen?* Abgerufen von <https://swimming-turtles.de/wann-wassergewoehnung-motivationsabzeichen/> (Zugriff am: 12. September 2021).
- Universität München. (o. D.). *Unterrichtsvorschläge zum Aimen, Schweddrück und Tauchen*. Abgerufen von https://www.didaktik.physik.uni-muenchen.de/archiv/inhalt_materialien/physik_med_druck/taernung_ue.pdf (Zugriff am: 17. September 2021).
- Universität Passau. (o. D.). *Grundkurs Schwimmen*. Abgerufen von https://www.sportzentrum.uni-passau.de/fileadmin/dokumente/einrichtungen/sportzentrum/Dokumente/SW_Wassergewoehnung_Spiele.pdf (Zugriff am: 17. September 2021).
- Wasservacht Amstorf. (Juni 2021). *Wassergewöhnung ganz einfach zu Hause in der Badewanne oder unter der Dusche!* Abgerufen von <https://www.wasservacht-amstorf.de/wp-content/uploads/sites/22/2021/06/Wassergewoehnung.pdf> (Zugriff am: 17. September 2021).
- Wilke, K. (1979). *Anfängerschwimmen. Training Technik Taktik*. Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH.

Impressum

Autorin + Layout

Laura Charleen Noa (Universität Potsdam)

Stand

Potsdam, September 2021

© Copyright 2021 Laura Charleen Noa - Alle Rechte vorbehalten

Selbstständigkeitserklärung

Hiermit versichere ich, dass ich die vorliegende Arbeit ohne Hilfe Dritter und ohne Zuhilfenahme anderer als der angegebenen Quellen und Hilfsmittel angefertigt habe. Die den benutzten Quellen wörtlich oder inhaltlich entnommenen Stellen sind als solche kenntlich gemacht.

Die „Richtlinie zur Sicherung guter wissenschaftlicher Praxis für Studierende an der Universität Potsdam (Plagiatsrichtlinie) - Vom 20. Oktober 2010“, im Internet unter <http://uni-potsdam.de/ambek/ambek2011/1/Seite7.pdf>, habe ich zur Kenntnis genommen.

Potsdam, den 28. September 2021

Ort, Datum

Unterschrift