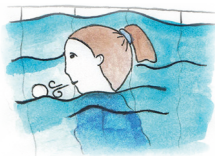


# SO MACHEN SIE IHR KIND MIT WASSER VERTRAUT

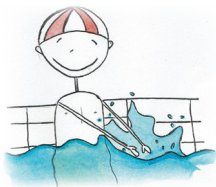
Einige Meter schnell durch bauchtiefes Wasser laufen mit Unterstützung der Arme.



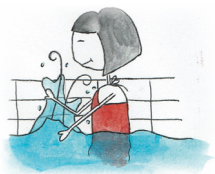
Wind-Spiel: einen Tischtennisball vorwärts durchs Wasser pusten.



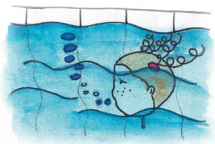
Wasser-Fontäne: Wasser so hoch wie möglich spritzen.



Waschstraße: Augen und Mund schließen, Wasser ins Gesicht spritzen.



Mit dem Kopf untertauchen, sichtbar durch Mund und Nase ausatmen.

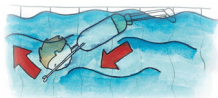


# SO MACHEN SIE IHR KIND MIT WASSER VERTRAUT

Pfeilschießen:  
In bauchtiefem  
Wasser kräftig vom  
Beckenboden abstoßen.  
Anschließend mit Kopf  
untertauchen und mit  
den Händen den Boden  
berühren.



Delfinspringen: Hände  
berühren den Boden.



Tauchringe aus  
schultertiefem  
Wasser holen.



Unter gegrätschten  
Beinen durchtauchen.



# SO UNTERSTÜTZEN SIE DAS SCHWIMMTRAINING

Wasserbett: Schweben in Rückenlage, dabei mit den Händen auf dem Boden abstützen oder sich in Rückenlage von einem Elternteil oder Helfer ziehen lassen.



Seestern: Schweben in Bauchlage, dabei Arme und Beine zur Seite strecken.

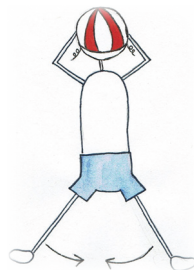
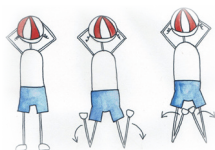


Hechtschießen: Wie ein Hecht vom Beckenrand abstoßen und gleiten.



Beinschlag:

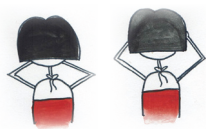
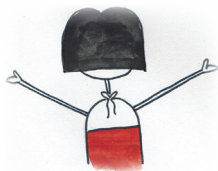
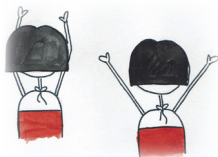
- Trockenübung an Land: erhöhter Sitz auf einer Bank. Fersen unter das Gesäß bringen, Füße im Bogen über außen nach vorn schwingen und Knie streckend schließen.
- Im Anschluss am Wasser sitzend am Beckenrand trainieren.
- Im Anschluss in Bauchlage am Beckenrand festhalten und Training des Beinschlags im Wasser.
- Mit Unterstützung einer Poolnoodle den Beinschlag im Wasser trainieren.



## Armzug:

Trockenübung lehndend an der Beckenwand: Die Arme weit vorschieben, kreisend unter Ellenbogenbeugung bis unter die Achseln ziehen, Hände unter dem Kopf zusammenführen.

- Im Anschluss Armbewegung im Liegen auf dem Beckenrand trainieren.
- Mit Poolnoodle den Armzug trainieren.



## Gesamtbewegung:

- Ausgangslage Gleiten.
- Die Arme ziehen zunächst nach außen.
- Die Ellenbogen beugen und die Arme diagonal nach außen unten ziehen. Gegen Ende der Antriebsphase der Arme das ruhige Anfersen der Beine an das Gesäß einleiten.
- Beinschwung beginnen, wenn die Hände nahezu gestreckt sind und sich wieder vor dem Kopf befinden.
- Arme nach vorne strecken, Unterschenkel peitschartig nach außen bewegen.

