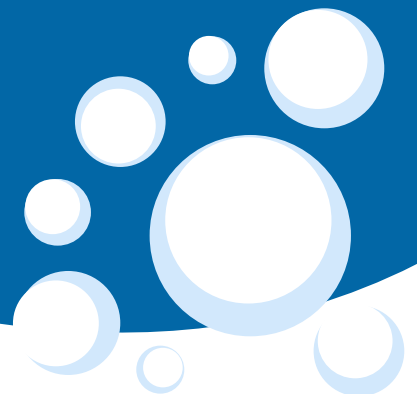


BABYSCHWIMMEN- BABYS ERSTE STUNDE



NADINE ZEPP



Inhaltsverzeichnis



Vorwort	3
Über mich	3
Aufbau der Kurseinheiten	5
Begrüßung	6
Hauptteil	6
Ausklang & Verabschiedung	6
Unterrichtseinheit Babyschwimmen	7
Stundenverlauf	8
Anhang	14

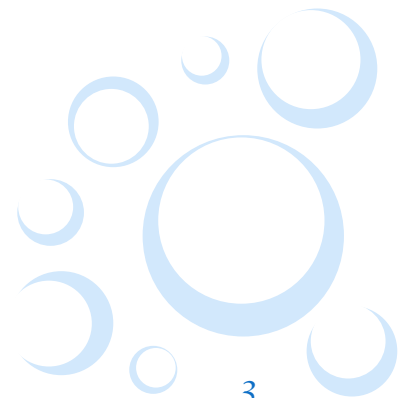


Vorwort



Babyschwimmen ist ca. ab dem 3. Lebensmonat möglich (das Baby sollte sein Köpfchen selbstständig halten können). Es bietet dem Kind entwicklungsgerechte Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten und ermöglicht Mutter und/oder Vater eine intensive, schöne Zeit mit ihrem Baby zu verbringen. Durch das Schwimmen und Spielen in der Gruppe kann das Kind frühzeitig Kontakt zu anderen Kindern aufnehmen. Der zwanglose und freudvolle Umgang mit dem Element Wasser, eröffnet dem Kind einen positiven Zugang zum Wasser. Darüber hinaus wird die kindliche Entwicklung hinsichtlich Motorik, Wahrnehmung und Persönlichkeit gefördert. Die Eltern erlernen verschiedene Grifftechniken, mit denen sie ihrem Baby einerseits Sicherheit, andererseits den nötigen Freiraum im Wasser geben.

Besonders bei Kleinkindern und Babys sind Wiederholungen und Rituale in jeder Stunde sehr wichtig. Daher gestaltet sich der Anfang und das Ende einer Stunde immer gleich. Nach der Begrüßung findet die Wassergewöhnung und Mobilisation statt. Daran schließt sich der themenbezogene Hauptteil an, bevor Ausklang und Entspannung folgen.



Über mich

Als Diplom-Sportwissenschaftlerin unterrichte ich seit vielen Jahren in verschiedenen Einrichtungen Kinder und Jugendliche in den unterschiedlichsten Bereichen.

Dazu gehören Psychomotorik, Sport-Ags für Kinder und Jugendliche, Kleinkinderturnen, Schwimmunterricht, Babyschwimmen, tiergestützte Aktivität und Gewaltprävention.



Mein Werdegang:

- Studium der Diplom-Sportwissenschaften
- Sportliche Leitung in einem Fitnessbad
- Grundschullehrerin für das Fach Sport
- Sporttherapeutin in der Kinder- und Jugendpsychiatrie der Uniklinik Köln
- Freiberufliche Tätigkeit in den Bereichen Babyschwimmen, Psychomotorik, tiergestützte Therapie & Aktivität, Bewegungserziehung, Gewaltprävention

Qualifikationen:

- Ausbildung in tiergestützter Therapie beim DBTB e.V.
- Basisausbildung Psychomotorik beim AKP
- Konfliktcoach "Gewaltfrei Lernen"
- Fortbildung Kleinkinderschwimmen bei Lilly Ahrendt





Aufbau der Kurseinheiten

Eine Einheit Babyschwimmen dauert jeweils 45 Minuten. Jede Einheit gliedert sich in die Teile Einstimmung/Aufwärmung, themenspezifischer Hauptteil und den Ausklang/die Verabschiedung.



Begrüßung und Einstimmung



Zu Beginn jeder Einheit versammeln sich alle Eltern mit ihren Babys und der Kursleiterin in einem Kreis in der Beckenmitte. Zur Einstimmungsphase wird ein Begrüßungslied gesungen. Hieran schließt sich die Mobilisation und kurze Wassergewöhnung an.

Hauptteil: Thema der jeweiligen Stunde

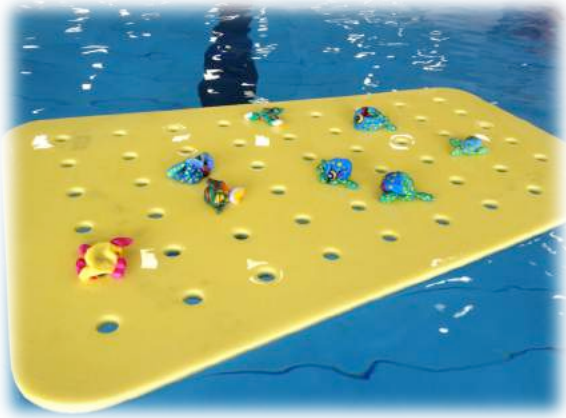
Das jeweilige Thema einer Stunde kann durch das jeweilige benutzte Gerät, ein bestimmtes Thema (z.B. Frühling, Tiere, ...) oder auch durch aktuelle Ereignisse (z.B. Ostern, Weihnachten, ..) bestimmt werden. Neben der Förderung der Schwimmfertigkeiten, sollte das „miteinander spielen“ nicht fehlen, um die sozialen Beziehungen der Eltern und Kinder untereinander zu stärken.

Ausklang & Verabschiedung

Am Ende der Stunde sollten die Babys zur Ruhe und Ausgeglichenheit geführt werden. Durch Fingerspiele können auch schon Babys die wohltuende Wirkung von Entspannungsübungen erfahren.



Unterrichtseinheit Babyschwimmen



Damit sich sowohl die Babys, als auch die Eltern bei der Kursleiterin wohl fühlen, sollte diese auf die Bedürfnisse dieser eingehen, deren Wünsche, Anregungen und besonders auch möglicherweise vorhandene Ängste (z.B. beim Tauchen) berücksichtigen. Im Folgenden wird der Idealfall vorgestellt, jedoch können Abweichungen in jeder Stunde auftreten.

Die folgende Kurseinheit beschränkt sich auf einen Grundriss, da die Einheit sowohl auf die Gruppe und deren Tagesform, als auch auf die Raum- und Materialgegebenheiten abgestimmt werden muss. Ebenfalls müssen Differenzierungen vorgenommen werden, die sich durch die Gruppenzusammensetzung und den Verlauf der Einheit ergeben.



Stundenverlauf Babys erste Schwimmstunde

Gemeinsames Duschen

Die Kursleiterin (KL) geht gemeinsam mit den Eltern und ihren Babys in den Duschaum. Jedes Baby wird einzeln „abgeduscht“, damit die Kursleiterin die Reaktion jedes Babys genau beobachten kann und die Babys sich langsam gewöhnen können. Die Eltern stellen sich mit ihrem Baby neben den Duschstrahl. Die KL zeigt den Kindern die Schüssel und schüttet zunächst nur Wasser auf den Boden. Als nächstes werden Arme, Beine und Hinterkopf mit Wasser überschüttet. Zum Schluß wird – vom Hinterkopf beginnend – Wasser über den Kopf und das Gesicht des Babys geschüttet. Jedes Baby, das geduscht wurde, geht mit der Mutter oder dem Vater (nachdem diese sich ebenfalls abgeduscht haben) ins Becken (Herz-an-Herz-Haltung).



Im Becken: Begrüßung im Kreis

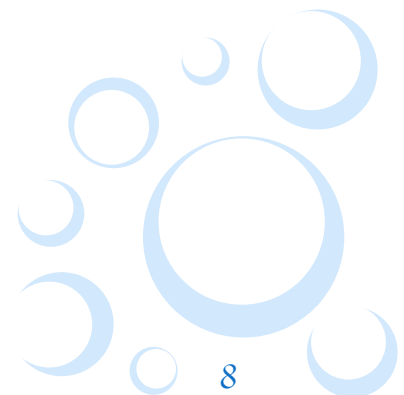
Die Gruppe läuft im Kreis hintereinander her. Die Kinder können mit Blick nach vorn (Achselgriff in Brustlage) oder auch in Herz-an-Herz-Haltung durch das Wasser getragen werden. Alle singen gemeinsam das Lied:

„Wo ist ... (Name des Kindes), wo ist ...?“

Hier bin ich, hier bin ich.“ (*Eltern heben das Kind hoch*)

Wir wollen dich begrüßen, wir wollen dich begrüßen,

Guten Tag, guten Tag.“ (Melodie: “Bruder Jakob”)



Gewöhnungsphase:

Die Gruppe steht im Kreis. Die Eltern halten die Kinder in der Umschlingung, so dass sie eine Hand frei haben. Alle gemeinsam:

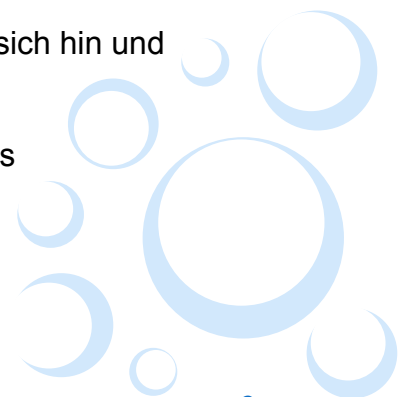
- platschen auf das Wasser,
- werfen Wasser nach oben,
- strampeln mit den Füßen, (Relaxgriff)
- blubbern.



Mobilisation:

Alle Teilnehmer (TN) stehen im Kreis. Nun werden **verschiedene Bewegungsarten** ausgeführt. (Die Eltern laufen im Wechsel rückwärts vom Kreis aus nach hinten und vorwärts in den Kreis zurück).

- rückwärts gehend: Achselgriff, Kind in Rückenlage in Schlangenlinien zurück ziehen
- vorwärts gehend: Achselgriff, Kind mit Blick zum Kreis: hüpfen, bis wir wieder im Kreis stehen
- rückwärts gehend: Achselgriff, Kind in Bauchlage: das Kind zu sich hin und wieder weg schieben
- vorwärts gehend: Sandwichgriff: das Kind wie Steinchen auf das Wasser „titschen“/fliegen lassen



Im Kreis stehend sprechen alle Teilnehmer (TN) einen **Bewegungsspruch** und führen die entsprechenden Bewegungen mit dem Baby aus:

“Ich bin ein kleiner Hampelmann, der Arm und Bein bewegen kann, (*Kinder schwenken*) erst hüpf ich nach rechts, nach rechts, dann hüpf ich nach links, nach links, dann flieg ich ganz hoch, ganz hoch, dann sink ich ganz tief, ganz tief, (*blubbern*) und dreh mich rundherum – widebum!

Freies Spiel im Becken und Wasserguß:

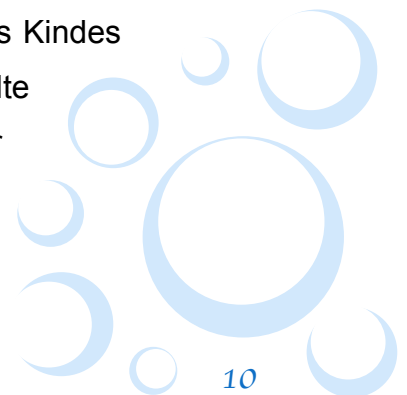
Die KL verteilt Bälle oder andere schwimmfähige, kleine Gegenstände im Becken. Die Babys sollen im frontalen Achselgriff oder im Beintunnelgriff (siehe Anhnag) hinter den Gegenständen herschwimmen. Die Eltern schöpfen immer wieder Wasser in den Nacken der Babys, um sie so zum strampeln zu animieren. Der Ball oder Fisch wird immer wieder ein paar Meter vor die Babys ins Wasser geworfen, um sie erneut “einzufangen”.

Während die Kinder sich mit den Eltern frei im Becken bewegen, geht die KL von Kind zu Kind und macht den **Wassergußtest** (mod. nach Lilly Ahrendt):

Die Mutter oder der Vater hält das Baby unter den Achseln in Bauchlage, so dass das Baby ins Gesicht der Mutter/des Vaters schaut. Die Kursleiterin steht neben dem Paar und schüttet Wasser aus einer Schüssel auf die Wasseroberfläche (auf Augenhöhe des Babys), um die Aufmerksamkeit des Babys zu bekommen. Im Idealfall streckt das Baby sein Händchen nach dem Strahl aus.



Als zweites schüttet die KL das Wasser vom Arm ausgehend, über Schulter und Hinterkopf des Kindes. Die Kursleiterin beobachtet das Verhalten des Kindes genau. Zeigt das Kind unwohlsein oder beginnt sogar zu weinen, sollte auf keinen Fall getaucht werden. Zeigt das Kind eine neutrale oder positive Reaktion **kann** man zum dritten Schritt übergehen.



Ich schreibe bewusst "kann", da man die Babys – besonders in der ersten Stunde nicht überfordern sollte. Ich persönlich halte das Tauchen in der ersten Babyschwimmstunde nicht für zwingend notwendig.

Im dritten Schritt wird das Wasser vom Hinterkopf ausgehend über das Gesicht geschüttet. Dabei zählt die KL laut "1, 2, 3" (bei "3" wird das Wasser über das Gesicht geschüttet), damit die Babys lernen sich auf das tauchen "bei 3" einzustellen. Idealerweise schließt das Baby Augen und Mund und hört für die Zeit des Tauchens auf zu atmen (Atemschutzreflex – dieser verliert sich allerdings ab ca. dem 4. Monat). In diesem Moment kann die Mutter/der Vater das Kind tauchen und zieht es zu sich wieder herauf. Dann sollte ordentlich gelobt werden! ☺

(Näheres zur Wassergußmethode und zum tauchen findet ihr bei Lilly Ahrendt, Säuglingsschwimmen. 3. Auflage. Aachen 2001, ab S. 172.)



Ob die Babys in einem Babyschwimmkurs getaucht werden, sollte jeder für sich selbst entscheiden. Vor allem sollte man es aber von der Reaktion und Befindlichkeit der Kinder abhängig machen. Zu beachten ist, dass sich der Atemschutzreflex ab ca. dem 4. Monat verliert und man den Kindern das bewusste Schließen des Mundes bei "3" und das blubbern beibringen sollte!

Weitere Informationen und Diskussionen, um Dich auch kritisch mit dem Thema tauchen auseinandersetzen zu können findest du hier:

[http://www.dlrg.de/fileadmin/user_upload/DLRG.de/Fuer-](http://www.dlrg.de/fileadmin/user_upload/DLRG.de/Fuer-Mitglieder/Medizin/Merkblaetter_Medizin/Merkblatt_M3-001-14_.pdf)

[Mitglieder/Medizin/Merkblaetter_Medizin/Merkblatt_M3-001-14_.pdf](http://www.dlrg.de/fileadmin/user_upload/DLRG.de/Fuer-Mitglieder/Medizin/Merkblaetter_Medizin/Merkblatt_M3-001-14_.pdf)

<http://www.cherek-reiner.de/mediapool/116/1169702/data/tauchen.pdf>

https://www.thieme.de/statics/dokumente/thieme/final/de/dokumente/tw_paediatric/Baby-tauchen.pdf

http://www.navigator-medizin.de/eltern_kind/die-wichtigsten-fragen-und-antworten/vorsorge-im-alltag/schwimmen-und-baden/3878-was-ist-besser-babyschwimmen-mit-oder-ohne-tauchen-.html

Gemeinsamer Ausklang:

Im Kreis wird gemeinsam ein **Lied** gesungen (die Bewegungen werden dem Text entsprechend umgesetzt):

“Wir fahren mit dem Wasserzug, Wasserzug, Wasserzug,

(Im Kreis laufen)

wir fahren mit dem Wasserzug, und alle fahren mit.

Wir fahren bis nach Hüpfstadt, Hüpfstadt, Hüpfstadt,

(stehend im Kreis hüpfen)

wir fahren bis nach Hüpfstadt, und alle hüpfen mit

(Wir fahren bis nach Dreh-, Schwenk-, Blubberstadt...)

Entspannung:

Die Eltern stehen im Kreis. Die Kinder werden im Umschlingungsgriff gehalten und von der Mutter/dem Vater mit den Fingern “bekrabbelt”.

“Es krabbelt am Füßchen, es kitzelt an den Knien. Da kribbelt die Krabbe, Ja wo krabbelt sie hin? Zum Mündchen, Zum Öhrchen, und über die Backen, Sie will ja dem Kindlein die Nasenspitz zwacken.”



Abschiedslied:

Zum Abschluss wird der Klassiker unter den Abschiedsliedern in etwas abgewandelter Form gesungen:

Alle Leut', alle Leut', Gehn jetzt nach Haus,
Große Leut', kleine Leut' (*Babys hochheben uns senken*)
Dicke Leut', dünne Leut' (*Babys weit weg und nah halten*)



Alle Leut', alle Leut', Gehn jetzt nach Haus,
Gehn in ihr Kämmerlein (*Hände bilden Dach überm Kopf*)
Lassen das Schwimmen sein. (*Hände im Wasser hin und her bewegen*)

Alle Leut', alle Leut', Gehn jetzt nach Haus.
Sagen auf Wiedersehen, (*winken*)
es war heut wieder schön
Alle Leut', alle Leut'
Geh'n jetzt nach Haus.



Gesprochen:

„Erst die rechte (*mit der rechten Hand winken*), dann die linke (*mit der linken Hand winken*), sagen beide winke, winke.

Und zum guten Schluß,

gibt's einen dicken Blubberkuß.“ (*blubbern und die Babys küssen*)



Anhang: Griffhaltungen

Herz-an-Herz-Griff:

Das Baby wird auf dem Arm und dicht am Körper gehalten. Die Herzen sind auf gleicher Höhe. Dieser Griff eignet sich auch am besten dazu ins Wasser zu gehen. Es vermittelt dem Baby Geborgenheit und Sicherheit.



Umschlingungsgriff:

Das Baby wird mit einem Arm "umschlungen", so dass man als Mutter/Vater eine Hand frei hat.



Sandwichgriff:

Eine Hand stützt das Baby unter der Brust, die andere Hand liegt auf dem Rücken.



Achselgriff in Brustlage:

Das Baby wird unter den Achseln gehalten mit Blick zur Mutter/zum Vater.



Achselgriff in Rückenlage:

Das Baby wird unter den Achseln gehalten, so dass es in Rückenlage auf dem Wasser liegen kann



Beintunnelgriff:

Vater oder Mutter greifen von hinten durch die Beine und stützen das Kind unter der Brust.



Relaxgriff:

Das Kind liegt so in Rückenlage, dass der Kopf auf der Schulter der Mutter/ des Vaters liegt und die Beine des Kindes umfasst werden können.





Kontakt:
Nadine Zepp
Email: info@taps-kindersport.de
Tel.: 0178/860 97 46



Haftungsausschluss

Inhalt des Onlineangebots

Der Autor übernimmt keinerlei Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit oder Qualität der bereitgestellten Informationen und weiteren Informationen.

Haftungsansprüche gegen den Autor, welche sich auf Schäden materieller oder ideeller Art beziehen, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der dargebotenen Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen, sofern seitens des Autors kein nachweislich vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verschulden vorliegt. Alle Angebote sind freibleibend und unverbindlich. Der Autor behält es sich ausdrücklich vor, Teile der Seiten oder das gesamte Angebot ohne gesonderte Ankündigung zu verändern, zu ergänzen, zu löschen oder die Veröffentlichung zeitweise oder endgültig einzustellen.

Verweise und Links

Bei direkten oder indirekten Verweisen auf fremde Webseiten ("Hyperlinks"), die außerhalb des Verantwortungsbereiches des Autors liegen, würde eine Haftungsverpflichtung ausschließlich in dem Fall in Kraft treten, in dem der Autor von den Inhalten Kenntnis hat und es ihm technisch möglich und zumutbar wäre, die Nutzung im Falle rechtswidriger Inhalte zu verhindern.

Der Autor erklärt hiermit ausdrücklich, dass zum Zeitpunkt der Linksetzung keine illegalen Inhalte auf den zu verlinkenden Seiten erkennbar waren. Auf die aktuelle und zukünftige Gestaltung, die Inhalte oder die Urheberschaft der verlinkten/verknüpften Seiten hat der Autor keinerlei Einfluss. Deshalb distanziert er sich hiermit ausdrücklich von allen Inhalten aller verlinkten/verknüpften Seiten, die nach der Linksetzung verändert wurden. Diese Feststellung gilt für alle innerhalb des eigenen Internetangebotes gesetzten Links und Verweise sowie für Fremdeinträge in vom Autor eingerichteten Gästebüchern, Diskussionsforen, Linkverzeichnissen, Mailinglisten und in allen anderen Formen von Datenbanken, auf deren Inhalt externe Schreibzugriffe möglich sind.

Für illegale, fehlerhafte oder unvollständige Inhalte und insbesondere für Schäden, die aus der Nutzung oder Nichtnutzung solcherart dargebotener Informationen entstehen, haftet allein der Anbieter der Seite, auf welche verwiesen wurde, nicht derjenige, der über Links auf die jeweilige Veröffentlichung lediglich verweist.

Urheber- und Kennzeichenrecht

Der Autor ist bestrebt, in allen Publikationen die Urheberrechte der verwendeten Bilder, Grafiken, Tondokumente, Videosequenzen und Texte zu beachten, von ihm selbst erstellte Bilder, Grafiken, Tondokumente, Videosequenzen und Texte zu nutzen oder auf lizenzfreie Grafiken, Tondokumente, Videosequenzen und Texte zurückzugreifen. Alle innerhalb des Internetangebotes genannten und ggf. durch Dritte geschützten Marken- und Warenzeichen unterliegen uneingeschränkt den Bestimmungen des jeweils gültigen Kennzeichenrechts und den Besitzrechten der jeweiligen eingetragenen Eigentümer. Allein aufgrund der bloßen Nennung ist nicht der Schluss zu ziehen, dass Markenzeichen nicht durch Rechte Dritter geschützt sind!

Das Copyright für veröffentlichte, vom Autor selbst erstellte Objekte bleibt allein beim Autor der Seiten. Eine Vervielfältigung oder Verwendung solcher Grafiken, Tondokumente, Videosequenzen und Texte in anderen elektronischen oder gedruckten Publikationen ist ohne ausdrückliche Zustimmung des Autors nicht gestattet.

Datenschutz

Sofern innerhalb dieses Internetangebotes die Möglichkeit zur Eingabe persönlicher oder geschäftlicher Daten (Emailadressen, Namen, Anschriften) besteht, so erfolgt die Preisgabe dieser Daten seitens des Nutzers auf ausdrücklich freiwilliger Basis. Die Inanspruchnahme und Bezahlung aller angebotenen Dienste ist - soweit technisch möglich und zumutbar - auch ohne Angabe solcher Daten bzw. unter Angabe anonymisierter Daten oder eines Pseudonyms gestattet. Die Nutzung der im Rahmen des Impressums oder vergleichbarer Angaben veröffentlichten Kontaktdaten wie Postanschriften, Telefon- und Faxnummern sowie Emailadressen durch Dritte zur Übersendung von nicht ausdrücklich angeforderten Informationen ist nicht gestattet.

Rechtliche Schritte gegen die Versender von sogenannten Spam-Mails bei Verstößen gegen dieses Verbot sind ausdrücklich vorbehalten.

Rechtswirksamkeit dieses Haftungsausschlusses

Dieser Haftungsausschluss ist als Teil des Internetangebotes zu betrachten, von dem aus auf diese Seite verwiesen wurde. Sofern Teile oder einzelne Formulierungen dieses Textes der geltenden Rechtslage nicht, nicht mehr oder nicht vollständig entsprechen sollten, bleiben die übrigen Teile des Dokumentes in ihrem Inhalt und ihrer Gültigkeit davon unberührt.