

„Baby-Schwimmen“

Eltern sind die Schüler!

Kinder kennen von Natur aus keine Angst. Das Wörtchen „Angst“ und andere Negativausdrücke sind bei uns tabu! Eltern lernen in diesem Kurs, dem Baby Sicherheit und Spass zu vermitteln.

In einer Wassertiefe von ca. 130 cm und **ohne Schwimmflügel** werden Eltern und Babys nach folgenden wichtigsten Grundsätzen an **Rituale** gewöhnt:

- Keine Spielsachen! (Lenken von der Wahrnehmung des Wassers und der Eltern ab!)
- Eltern-Kind schauen sich in die Augen, Plaudern und Lachen!
- Eltern bewegen sich rückwärts, Kind bewegt sich immer vorwärts!
- Natürliche Geschwindigkeit, die das Baby bewusst wahrnehmen kann.
- Wichtigster Haltegriff ist unter den Armen am Körper.
- Nicht an den Händchen halten. Beeinträchtigt den Tastsinn für das Wasser.
- Bei Unsicherheit Geborgenheit geben. Haut auf Haut mit Eltern.
- Mund beobachten, damit kein Hustenreflex ausgelöst wird, (kann aber mal passieren).
- Wiederholtes kurzes Anspritzen, Baby wird aufmerksam und neugierig. Blinzelreflex wird geübt.
- Auf 1..2..3 Wasser von oben über Kopf und Gesichtchen, Lachen, Plaudern, Wiederholen!
- Beobachten, ob Atmung durch Mund oder Nase?
- Aufgrund ihrer Erfahrungen kann die Schwimmlehrerin zu kurzem Tauchen raten, ist aber freiwillig und die Eltern sollten selber dazu bereit sein.
- Babys haben von Natur aus die Fähigkeit, Druck gegen aussen zu geben. Reagiert aber nur, wenn Augen, Nase und Mund gleichzeitig eintauchen.
- Wichtig: 1..2..3..! Loben, Lachen, Plaudern! Bravo!!!
- Beliebte Übungen erkennen. Z.B. Platsch,Platsch am Bassinrand.
- Übungen nicht zu rasch abwechseln. Bekanntes stärkt die Sicherheit!
- Badezeit nach Wohlbefinden des Babys! Höchstens 25-30 Minuten!
- In zufriedener Stimmung aussteigen!
- Bravo Eltern!!!

Ihre Kursleiterin zeigt natürlich noch einige Übungen und Griffe mehr!

Beim Baby-Schwimmen werden Eltern mit ihren Babys individuell beraten. Eltern arbeiten nach Anweisungen der Schwimmlehrerin selbständig. Ziel soll es sein, dass Eltern auch nach dem Kurs mit ihren Babys baden und tauchen, sei es in der Badewanne, in Schwimm- und Hallenbädern, oder im Sommer in Freigewässern oder am Meer. Geniessen Sie das Wasser mit den Kindern zusammen, auch wenn Sie lieber nur an der Sonne liegen.

Es macht Spass und gibt Sicherheit!

Durch diese Rituale gewöhnen wir die Kinder daran, nur zusammen mit den Eltern ins Wasser zu gehen. Einander Zeichen zu geben heisst auch, aufeinander zu hören. So können wir die Kinder führen und beeinflussen, was mit Schwimmflügeln nicht der Fall ist.

Weitere wichtige Argumente:

- Eltern und Kind erleben sich gegenseitig sehr intensiv
- Körperkontakt, Wohlsein, Zeit haben. Gegenseitiges Vertrauen
- Eltern lernen, Bewegung, Motorik und Psyche ihres Kindes richtig einzuschätzen
- Kinder lernen Grenzen kennen
- Kinder lernen, sich auf bestimmte Zeichen zu konzentrieren
- Eltern üben verschiedene Handgriffe und lernen, ihr Kind immer im Auge zu behalten
- Kinder trainieren die angeborene Atemtechnik
- Kinder werden aufmerksam und vorsichtig
- Babys mit Taucherfahrung sind weniger gefährdet bei Zufallstauchern, z.B. in Planschbecken
- Kinder dürfen aber trotzdem nie unbeaufsichtigt sein
- Tauchen ist Bedingung zum Schwimmen lernen, später jedoch viel schwieriger zu lernen!
- Bewegung im Wasser stärkt Muskulatur und Lungentätigkeit
- Natürliche Abwehrkräfte werden aktiviert