



Schwimmen lernen für Kinder

Überlebenswichtig: Schwimmen lernen

Kinder sollten möglichst früh schwimmen lernen. Desto älter Kinder werden, umso mehr Angst könnten Sie vor dem nassen Element haben. Aber auch das ist nicht der Hauptgrund, weshalb Schwimmen lernen für Kinder so wichtig ist. In den Jahren 2010 und 2011 sind allein in Deutschland 49 Kinder ertrunken.¹ Wann man damit beginnen sollte, Kindern das Schwimmen beizubringen erfahren Sie in diesem Beitrag. Außerdem die 4 interessantesten Fakten rund um das Thema: "Schwimmen lernen Kind".



Babyschwimmen? Sport ist gesund!

Die Gewöhnung an das Wasser kann nicht früh genug beginnen. Babyschwimmen ist hierfür ein ideales Mittel, auch wenn Kinder hier nicht wirklich schwimmen lernen. Auch konnte bisher kein Einfluss des Babyschwimmens auf die spätere Schwimmfähigkeit nachgewiesen werden. Kinder sollten sich so früh wie möglich mit dem Wasser vertraut machen. Hierfür gibt es in einigen Bädern auch Wassergewöhnungskurse. Kinder lernen hier das Element Wasser kennen und erleben, dass es viel Freude bereitet. Dies ist eine gute Voraussetzung für das spätere Schwimmen lernen Ihres Kindes.

Ab wann sollen Kinder schwimmen lernen?

Es gibt verschiedene Ansichten und Antworten auf diese Frage. Jedoch ist der ungefähre Mittelwert der Altersangaben circa 5 Jahre.

- **vier Jahre** – Ihr Kind kann sich i.d.R. kurze Zeit mit Paddeln/Hundekraulen über Wasser halten.
- **fünf Jahre** – Ihr Kind hat nun seine sensible Phase für das Schwimmen lernen
- **sechs Jahre** – Brustschwimmen klappt oft erst jetzt, da es ein anspruchsvolles Zusammenspiel von Armen, Beinen und Koordination erfordert

Am besten lernt Ihr Kind noch vor dem Schuleintritt schwimmen. Zwar gibt es auch Schulunterricht, jedoch wird sich Ihr Kind besser fühlen, wenn es bereits da schon schwimmen kann – deswegen sollten Sie schon vor der Einschulung handeln!

Wasserspiele geben Ihrem Kind Vertrauen

Werden Sie kreativ und führen Sie Ihr Kind spielerisch ans Wasser heran. Zwingen Sie Ihr Kind niemals, sondern wecken Sie die Lust Dinge auszuprobieren. Kinder schauen sich Dinge gern ab. Was Vati und Mutti Spaß macht, möchte das Kind in der Regel auch ausprobieren. Das bedeutet für Sie natürlich: Vormachen! Nutzen Sie vielleicht auch Schwimmbretter oder andere Hilfsmittel – einfach alles, was Spaß machen könnte. Die Möglichkeiten sind fast unbegrenzt – werden Sie kreativ. Kreativ kann in diesem Zusammenhang also auch bedeuten, dass Vati vielleicht einmal zum U-Boot wird.

Achtung! Wussten Sie ...

- Kinder bis 3 Jahre können sogar im knietiefen Wasser ertrinken, da Sie noch keinen Orientierungssinn im Wasser haben.
- Schwimmhilfen (Schwimmflügel, Schwimmringe,...) schützen nicht vor Ertrinken! Kinder haben es sogar schwerer, wenn sie bspw. vorn überkippen, sich wieder aufzurichten.
- Einschneidende Erlebnisse (Meer, ...) können auch Kinder, die bereits schwimmen können, völlig zurückwerfen. Hier sind Ruhe und Geduld gefragt, denn meist klappt es dann schnell wieder sehr gut.
- Kinder überschätzen sich, besonders nachdem sie ein Abzeichen erworben haben. Aus diesem Grund sollten Kinder nie allein schwimmen.

Selbst mit dem Kind schwimmen üben?

Auf jeden Fall und in kleinen Schritten! Jedoch sollten Sie eines unbedingt beachten. Wenn Sie sich selbst unsicher im Wasser fühlen oder gar in Panik geraten, sollten Sie auf professionelle Schwimmlehrer vertrauen. Ihr Kind wird Ihre Angst unbewusst wahrnehmen und schlimmstenfalls auch erleben.

Schwimmen lernen – Wie lang dauert es?

Sie sollten ungefähr 25 Übungsstunden einplanen, bevor Ihr Kind bereit ist, sein Seepferdchen zu schaffen. Hier muss es 25 Meter schwimmen und einen Gegenstand aus brusttiefem Wasser holen. Bei einigen Kindern geht es schneller bei anderen braucht es einfach etwas mehr Zeit – keine Panik, die Regelmäßigkeit ist entscheidend!

Doch mit einem Schwimmkurs allein oder mit dem „Seepferdchen“ können Kinder noch nicht sicher und ausdauernd schwimmen. Sie sollten danach möglichst regelmäßig mit

Ihrem Kind schwimmen gehen oder Ihr Kind nach einigen Monaten an einem Fortgeschrittenenkurs teilnehmen lassen.

Hier können Sie sich den Artikel **“Schwimmen lernen Kind”** als PDF herunterladen:

Und warum Sie beim Schwimmen nicht untergehen erfahren Sie [hier](#).

¹ Quelle: Statistisches Bundesamt: Die entsprechende Statistik finden Sie [hier](#).