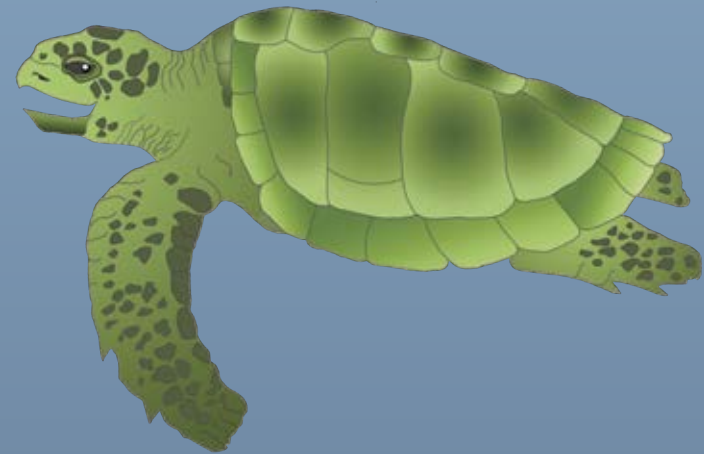


Nadja Schäfers



# Babyschwimmen

im 1. Lebensjahr



Ein Ratgeber für Eltern und Kursleiter

# Inhalt

<b>1</b>	<b>Vorwort der Autorin</b> .....	<b>3</b>			
<b>2</b>	<b>„Babyschwimmen“ – Begriffsklärung</b> .....	<b>5</b>			
<b>3</b>	<b>Theoretischer Hintergrund</b> .....	<b>6</b>			
3.1	Grundlagen der kindlichen Entwicklung im 1. Lebensjahr .....	6			
3.2	Physikalische Grundlagen für das Babyschwimmen .....	8			
3.3	Praxisrelevante Aspekte und Voraussetzungen .....	10			
3.3.1	Personelle Voraussetzungen .....	10			
3.3.2	Räumliche Voraussetzungen .....	12			
3.3.3	Wasserqualität und -temperatur .....	12			
3.3.4	Hygiene und Vorsorge .....	14			
3.3.5	Kleidung .....	15			
<b>4</b>	<b>Praxiselemente</b> .....	<b>18</b>			
4.1	Altersempfehlung, Gruppeneinteilung und Gruppengröße .....	18			
4.2	Vorbereitung des Säuglings zuhause .....	20			
4.3	Halte- und Grifftechniken .....	22			
4.3.1	Tragegriffe: Ein- und Ausstieg .....	23			
4.3.2	Basisgriffe: Grundlagen im Wasser .....	24			
4.3.3	Halte- und Grifftechniken für die ersten Schwimmstunden: 4.–6. Monat .....	26			
4.3.4	Halte- und Grifftechniken für das zweite Lebenshalbjahr: 7.–9. Monat .....	33			
4.3.5	Halte- und Grifftechniken für mobilere Kinder: 10.–12. Monat .....	36			
4.4	Spiele, Reime, Lieder, Materialien (inkl. Texten, Links, Soundfiles, Videos) .....	40			
4.4.1	Fingerspiele und Reime .....	42			
4.4.2	Lieder .....	47			
4.4.3	Material und Materialeinsatz .....	54			
4.4.4	Tauchen – ja oder nein? .....	56			
4.5	Stunden- und Reihenplanung .....	59			
4.5.1	Die Schwimmstunde – Phasierung, Planung, Positionierung (inkl. drei erster Beispielstunden nach Alter) .....	59			
4.5.2	Die Kursreihe – Vorüberlegungen für Eltern und Kursleiter (inkl. drei vollständiger Kursreihen nach Altersgruppe) .....	62			
<b>5</b>	<b>Evaluation der vorliegenden Inhalte und Expertenmeinungen zum Thema</b> .....	<b>64</b>			
<b>6</b>	<b>Literatur und weiterführende Links</b> .....	<b>66</b>			
<b>7</b>	<b>Anhang</b> .....	<b>70</b>			

# 1 Vorwort der Autorin

Wie wichtig das Element Wasser schon immer für die Menschen war, zeigt ein kurzer Blick in die Geschichte. Schon immer haben Mütter ihre Kinder im Fluss gebadet, und Wandmalereien der Antiken belegen, dass Inselvölker schon sehr früh ihre Kinder an das Wasser gewöhnten. Frühes Schwimmenlernen war bei den Griechen ein Zeichen der Bildung und die Germanen härteten ihre Säuglinge durch Tauchbäder in kaltem Wasser ab.<sup>1</sup> Da ist es nicht überraschend, dass es auch schon seit dem 19. Jahrhundert Untersuchungen zum „Schwimmen“ von Säuglingen gibt. 1897 beobachtete Mumford eine auffällige Arm- und Beinmotorik bei Neugeborenen, die er als „Schwimmbewegungen“ deutete, und 1939 veröffentlichte McGraw seine Beobachtungen zu reflexartigen Schwimmbewegungen von Säuglingen in Bauchlage im Wasser, deren Atmung beim Untertauchen zudem automatisch blockierte.

Ab den 1950er-Jahren kam auch das Interesse an gezielter Bewegungsförderung auf, wie sie für die ersten 22 Lebensmonate bereits 1952 von Mayerhofer in einer Studie nachgewiesen wurde, indem er die Relevanz von Förderung für die späteren motorischen Bewegungsfertigkeiten aufzeigte. Seitdem hat das Interesse von Pädagogen, Sportwissenschaftlern und letztlich auch Eltern am Säuglingsschwimmen stetig zugenommen. Besonders, seitdem eine Langzeitstudie der Deutschen Sporthochschule Köln 1975 bestätigte, dass Kinder, die ab dem dritten Monat schwimmen waren, nicht nur motorisch besser entwickelt, sondern auch kontaktfreudiger und selbstbewusster waren. Die Untersuchungsergebnisse von Plimpton (1986) und Numminen und Sääkslathi (1998) bekräftigten den positiven Einfluss des Säuglingsschwimmens auf die kindliche Entwicklung. Kinder, die nicht nur an Land, sondern auch im Wasser

aktiv waren, wiesen ein größeres Bewegungsrepertoire auf sowie ein positiveres emotionales Verhalten. Dabei kommt besonders dem frühen Schwimmen ab dem 3.–4. Lebensmonat eine große Bedeutung zu, da es sich förderlich auf das Erlernen des Greifens, Streckens und Sitzens auswirkt.<sup>2</sup> Ahrendt untersuchte 2000 die Wirkungen des Säuglingsschwimmens auf die Motorik der Kinder im ersten Lebensjahr. Ihre Ergebnisse machten deutlich, dass das „Babyschwimmen“ positiv zu bewerten und als Präventivmaßnahme gegen Bewegungsmangelerscheinungen oder muskuläre Disbalancen bei Säuglingen gut einzusetzen ist.

Ich selbst kann dies aus eigener Erfahrung nur bestätigen. Persönlich lernte ich als Teilnehmerin 2001 das Babyschwimmen kennen, als ich meine Schwester mit ihren Zwillingen dorthin begleitete. Als Schwimmerin und damalige Sportstudentin war ich sofort begeistert und beobachtete über mehrere Wochen die Fortschritte der Säuglinge im Wasser. Ein Jahr später startete ich selbst nach einer Fortbildung bei einer sportmedizinischen Einrichtung damit, Kurse zu geben, was ich mehrere Jahre lang für Kinder im Alter von drei Monaten bis drei Jahren tat. Auch meine Staatsexamensarbeit schrieb ich zu diesem Thema und referierte im Rahmen einer Fachtagung des Deutschen Schwimmverbands (DSV-jugend) zum Babyschwimmen. Heute bin ich selbst Mutter und möchte die Begeisterung für das kühle Nass auch meinem Nachwuchs mitgeben. Und da nicht alle Eltern auf Vorerfahrung im Babyschwimmen zurückgreifen oder das Geld für teure Kurse aufbringen können, stelle ich hier das Wesentliche zusammen. Dieser Ratgeber richtet sich also gleichermaßen an (angehende) Kurs-

<sup>1</sup> Vgl. Ahrendt, 2001, S. 59.

<sup>2</sup> Vgl. ebda, S. 60 f.

leiter\*innen<sup>3</sup>, die Anregungen und Hilfen für ihre Kurse erhalten möchten, als auch an interessierte Eltern, die mehr über das Babyschwimmen erfahren möchten, bzw. ihr Baby in der Badewanne gezielt vorbereiten oder ihr Kind selbst mit gezieltem Säuglingsschwimmen fördern möchten. Dabei sind durch die Bereitstellung als interaktives PDF alle Materialien jederzeit und überall verfügbar, selbst vor Kursbeginn am Lehrschwimmbecken oder im Urlaub am Pool auf einem mobilen Endgerät.

Inhaltlich habe ich die wesentlichen **theoretischen Kernelemente** zusammengetragen, die meinen praktischen Entscheidungen zugrunde liegen oder relevante Hintergründe für die Praxis liefern, wie bspw. Informationen zum Atem- und Tauchreflex. Der **praktische Teil** führt in alle wesentlichen Halte- und Grifftechniken ein, die den Eltern Sicherheit im Umgang mit ihrem Baby im Wasser geben sollen, denn die eigene Zuversicht und Begeisterung sind wichtig dafür, dass auch das Kind keine Angst vorm bzw. Sicherheit im Wasser entwickelt. Wer sich also selbst unsicher fühlt, dem helfen die detaillierten Anleitungen, Fotos und Videos zu Griff- und Haltetechniken, um selbstsicherer im Umgang mit dem Säugling im Wasser zu werden. Denn: Das Kind im Tragegriff mit ins Wasser zu nehmen, ist noch kein Babyschwimmen! Spielideen und Mitmachlieder sollen den Spaß im Wasser mit gezielter Bewegungsförderung kombinieren. Hierzu bieten die mitgelieferten Beispiele, Lieder und Reime eine sinnvolle Basis. **Zusammen mit den exemplarischen Kursreihen sowie den beigefügten Stundenbeispielen erhalten Eltern, Kursleiter und die, die es werden möchten, hiermit ein Rundum-Sorglos-Paket zum Start als Babyschwimmlehrer.**

<sup>3</sup> **Anm.:** Aus Gründen der Einfachheit und besseren Lesbarkeit wird sprachlich nachfolgend i. d. R. die männliche Form verwendet, was in keiner Weise eine Diskriminierung darstellen soll, sondern es sind zu jeder Zeit mit gleicher Wertigkeit alle Geschlechter (m/w/d) gemeint, bspw. bei Begriffen wie Schüler, Kursleiter, Lehrer o. Ä.

Dabei ist es durch den speziellen „aktiven“ Aufbau zu jeder Zeit möglich, an eine andere Stelle im PDF zu springen, Teile erst einmal wegzulassen oder ganz gezielt spezielle Aspekte anzusteuern – so wird der Leser zum selbstbestimmten Lerner, der nicht an das starre Lesen, wie es bei gedruckten Büchern der Fall wäre, gebunden ist – im Gegenteil. **Dieser Ratgeber soll zum Mit- und Nachmachen motivieren, lässt jederzeit Unterbrechungen zu und holt im Idealfall den Leser dort ab, wo er gerade steht, d. h. punktgenau bei seinen aktuellen Bedürfnissen.**

Mir macht es immer wieder große Freude, wenn ich sehe, wieviel Spaß Eltern und Kinder im Wasser haben und die Säuglinge schrittweise immer aktiver werden – sie patschen freudig mit den Händen auf das Wasser, strampeln kräftig mit den Beinen, sodass es spritzt, lieben das Baden und Duschen und schlafen anschließend friedlich ein – eine tolle Basis für das spätere richtige Schwimmenlernen und eine schöne Erfahrung für alle Kursleiter/innen, Eltern, Begleitpersonen und Babys.

In diesem Sinne, viel Spaß beim Ausprobieren mit Ihrer Wasserratte oder beim Unterrichten sowie Weiterentwickeln der Übungen, Lieder und Spiele.

*Nadja Schäfers*

#### Erklärung zum Ratgeber

Dieser Ratgeber integriert neben Links auch Bild-, Ton- und Videomaterial. Sehen Sie ein entsprechendes Video- oder Lautsprechersymbol auf einem Foto, dann bedeutet dies, dass sich bei Klick darauf auch eine passende Video- oder Tonspur öffnet.



Bei Verlinkungen innerhalb des PDFs (rot) beachten Sie bitte, dass Sie über das Menü links auf der Seite (oder den Scrollbalken rechts) wieder auf die ursprüngliche Seite zurückkehren können. Die Pfeiltaste zurück funktioniert in diesem Fall nicht, da es keine Browserseite ist.

## 2 „Babyschwimmen“ – Begriffsklärung

Der hier verwendete Begriff „Babyschwimmen“ meint nicht das eigenständige Schwimmen des Säuglings. Dieser soll nicht etwa erste Schwimmbewegungen machen in Form von Brustbeinschlägen oder -armzügen. Vielmehr ist hiermit eine Art Eltern-Kind-Schwimmen gemeint, welches dem Wohle des Kindes dienen soll. Der Säugling soll die Gelegenheit erhalten, das Element Wasser kennenzulernen, die Angst davor zu verlieren, bzw. sie gar nicht erst aufzubauen und die Besonderheiten dieser Flüssigkeit nutzen, um seinen Horizont zu erweitern, seinen Schatz an Bewegungserfahrungen zu vergrößern und gleichzeitig den Kontakt zu den Eltern zu intensivieren. Gezieltes Säuglingsschwimmen kann die gesamte Entwicklung des Kindes fördern, sowohl motorisch, als auch geistig und sozial. Durch die Bewegung im Wasser werden zudem auch die Organe stimuliert und ein Kursleiter kann Bewegungs- oder Muskelschwächen erkennen und bereits frühzeitig durch gezielte Übungen gegensteuern, ohne dass das Kind bewusst davon etwas mitbekommt. Neben der spielerischen Mobilisation und Wassergewöhnung steht jedoch der Faktor Spaß für alle Kinder an erster Stelle. Da sich die Bezeichnung „Babyschwimmen“ im letzten Jahrzehnt im allgemeinen Sprachgebrauch für diese Art von Schwimmstunden durchgesetzt hat, wird auch hier dieser Terminus verwendet.

Damit unterscheidet sich dieses Konzept der Entwicklungsförderung deutlich von Ansätzen in anderen Ländern, wie beispielsweise in Frankreich oder den USA, wo durch gezielte Programme und Übungen das Kind bereits im Säuglings- und Kleinkindalter so konditioniert werden

soll, dass es quasi die Fähigkeit zur „Selbstrettung“ erlernt. Hintergrund dieser Bestrebungen ist, dass in Deutschland und in vielen anderen Ländern das Ertrinken bei Kindern im Alter von 1–5 Jahren die Todesursache Nummer Eins ist. Die Ideen und Bemühungen zu solchen „Selbstrettungsansätzen“ sind daher nachvollziehbar, sind aber in Ländern mit großen Küstengebieten bzw. Gegenden mit eigenem Pool sicherlich relevanter als in Deutschland. Außerdem ist das sogenannte ISR (Infant Swimming Ressource) auch kein zuverlässiger Schutz, Eltern dürfen ihre Kinder trotzdem zu keinem Zeitpunkt alleine im Wasser spielen lassen, egal wie niedrig das Wasser ist. Auf diese Art der „Selbstrettungskonzepte“, die mit der Angst der Eltern spielen, soll daher hier nicht weiter eingegangen werden.

Warum das Babyschwimmen, wie es hier verstanden wird, dennoch sinnvoll ist, wird im Folgenden auf Basis theoretischer Hintergründe, die u. a. die wichtigsten Phasen der kindlichen Entwicklung im 1. Lebensjahr berücksichtigen, knapp erläutert. Der anschließende Praxisteil liefert konkrete Vorschläge zur Gruppenzusammensetzung und -benennung, zum Aufbau einer professionellen Babyschwimmstunde sowie detaillierte Beschreibungen, Fotos und Videos zu Halte- und Grifftechniken, zu Spielen im Wasser allein und in der Gruppe sowie Mitmachliedern. Somit können auch Eltern allein gezielter mit ihrem Säugling schwimmen gehen und das Baby ganzheitlich fördern, denn nicht jeder kann sich die meist teuren Kurse leisten bzw. möchten Eltern vielleicht auch im Privaten ihr Kind beim Baden sinnvoll fördern.

### 4.3.3 Halte- und Grifftechniken für die ersten Schwimmstunden: 4.–6. Monat

- 4.1 Altersempfehlung, Gruppeneinteilung und Gruppengröße
- 4.2 Vorbereitung zuhause
- 4.3 Halte- und Grifftechniken
- 4.4 Spiele, Reime, Lieder, Materialien
- 4.5 Stunden- und Reihenplanung



#### Bauchlagegriff vorlings mit Kopfsicherung „Dreieck“ (3–5 Monate)

Gestartet wird im Basic 1, dann werden die elterlichen Hände unter der Brust des Kindes zusammengeschoben, sodass die Daumenballen zusammen ein Dreieck bilden. Nun werden sie bis über die Wasseroberfläche hochgedrückt, damit Kinn und Kopf des Kindes gestützt werden können. Die Hände und Finger liegen breit gefächert am Brustkorb an und bieten eine großflächige Auflage. Bewegt sich der Tragende nun ein paar Schritte rückwärts, gelangt das Kind durch den dynamischen Auftrieb leicht in die Bauchlageposition. Die Eltern sollten dabei stets versuchen, mit dem Baby auf Augenhöhe zu sein (Tipp: bis zu den Schultern im Wasser), da dies Vertrauen vermittelt, besonders bei sehr jungen Babys für die dieser Griff auch schon geeignet ist.

*Spielideen:* Dem Kind gut zureden, es anlachen, ihm etwas vorsingen (z. B. „Alle meine Babys“),<sup>6</sup> ins Wasser pusten, sodass es blubbert, „Springbrunnen“ mit dem Mund machen, Baby in kleinen und großen Schwüngen durch das Wasser ziehen, im Kreis drehen u. v. m.

<sup>6</sup> Siehe Kap. 4.4.2 Lieder

- 4.1 Altersempfehlung, Gruppeneinteilung und Gruppengröße
- 4.2 Vorbereitung zuhause
- 4.3 Halte- und Grifftechniken
- 4.4 Spiele, Reime, Lieder, Materialien
- 4.5 Stunden- und Reihenplanung



### Bauchlagegriff seitlich „Flieger“ (ab 4 Monate)

Die Grobform dieses Griffes dürfte den meisten Eltern bekannt sein, da er auch häufig bei jüngeren Säuglingen bei Bauchschmerzen, den sogenannten „Dreimonatskoliken“ empfohlen wird. Aus dem „Basic 1“ wird das Kind um 90° zu einer Seite gedreht und auf den entsprechenden Unterarm gelegt, sodass sich der Gegenarm von der Achsel löst. Dieser Arm wird nun zwischen den Beinen bis zum Brustbein durchgeschoben, wobei die Finger der Hand breit gefächert den Brustkorb unterstützen. Anschließend löst sich der zuvor belastete Arm und ist nun frei.

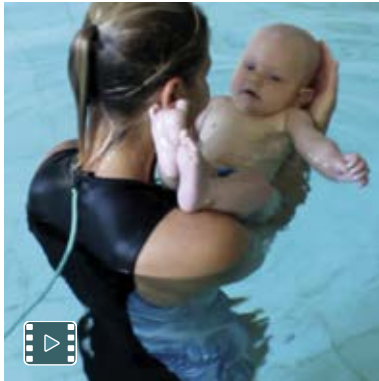


Der tragende Arm wird steil zur Wasseroberfläche angestellt, sodass das Kind seinen Kopf über Wasser hat und mit seinen Armen frei spielen kann. Jedoch sollten sich keine Hautfalten auf dem Rücken bilden (da sonst die Wirbelsäule überstreckt werden könnte). Lageinstabilität kann durch ein Heranholen des Kindes näher an den elterlichen Körper ausgeglichen werden.

Abhängig vom Alter und Aktivitätsgrad des Kindes kann die freie Hand im „Flieger“ das kindliche Spielen anregen, den Rücken mit Wasser benetzen oder bei jüngeren Säuglingen von hinten den Nackenbereich zusätzlich stabilisieren, indem die zweite Hand rückwärtig im Schulter-/Nacken-/Kopfbereich in einer Art „Sandwichgriff“ unterstützt (siehe Foto).

Zu beachten ist, dass im „Fliegergriff“ das Kind nur im Halbprofil beobachtet werden kann, wenn man es seitlich vor dem Körper hält. Besonders für das freie Spielen des Kindes oder für Partnerspiele (Kind-Kind-Interaktionen) ist dieser Griff daher gut geeignet.

- 4.1 Altersempfehlung, Gruppeneinteilung und Gruppengröße
- 4.2 Vorbereitung zuhause
- 4.3 Halte- und Grifftechniken
- 4.4 Spiele, Reime, Lieder, Materialien
- 4.5 Stunden- und Reihenplanung



### Beidarmige Rückenlageposition vis-à-vis „Entspannung 1“ (3–5 Monate)

Aufgrund der großen Unterstützungsfläche ist dieser Griff in den ersten Monaten zur Kopf- und Körperstabilisation sehr gut geeignet.

Das Einfachste ist es, das Kind im „Basic 1“ leicht nach hinten zu schwenken und dann nach vorn, wobei der Tragende selbst mit den Schultern leicht unter die Wasseroberfläche absinkt, sodass Beine und Füße des Kindes auf Brust und Schulter des Tragenden liegen.

*Alternativ:* Gelingt der Positionswechsel so nicht, bspw. weil das Kind schon sehr groß ist, kann auch wie folgt verfahren werden: Das Gewicht des Kindes aus dem „Basic 1“ leicht zu einer Seite verlagern und die entlastete Hand unter den kindlichen Rücken schieben, sodass die Hand den Hinterkopf des Kindes hält. Anschließend das Gewicht zurück verlagern, sodass die andere Hand entsprechend verfahren kann. Die kindlichen Beine und Füße liegen dann auf der Brust und den Schultern des Tragenden.

*Achtung:* Die Fußsohlen des Kindes sollten besonders bei Frauen nicht die Brust des Tragenden berühren, da der Säugling durch den Fußsohlenreiz dazu geneigt ist, sich abzurücken!

*Spielidee:* Besonders zu Stundenende eignet sich dieser Griff um unter intensivem Blickkontakt, Summen oder Singen körperlich und seelisch zu entspannen.