

Checkliste Wassergewöhnung



Vorbereitend zur Wassergewöhnung Checkliste für Zuhause / den Alltag:

1. Kalt und warm duschen
2. Beim Duschen Kopf unter die Brause
3. Beim Duschen Gesicht in die Brause halten, Luft anhalten und Gesicht waschen

Checkliste für Eltern:

1. Kann mein Kind ins Wasser ausatmen und das Gesicht ins Wasser legen?
2. Kann mein Kind die Augen unter Wasser öffnen (ohne Schwimmbrille) und sich orientieren?
3. Kann mein Kind komplett untertauchen, sich vom Boden wieder abstoßen und mit einfachen Bewegungen an die Oberfläche zurückkehren?
4. Kann sich mein Kind mit dem Gesicht nach unten in das Wasser legen (Seestern) und einen Moment schweben?
5. Kann mein Kind sich aus dem Seestern wieder selbständig im Wasser hinstellen?
6. Kann mein Kind sich auf den Rücken legen (Seestern auf dem Rücken) und schwebend im Wasser liegen?
7. Kann mein Kind sich nach dem Seestern auf dem Rücken wieder in das Wasser hinstellen und auf den Bauch drehen, bzw. auch vom Bauch auf den Rücken drehen?
8. Kann mein Kind sich mit ausgestreckten Armen und Beinen vom Beckenrand abstoßen und ein Stück ohne Bewegung der Arme und Beine und mit dem Kopf im Wasser vorwärts gleiten?
9. Kann mein Kind vom Beckenrand in das Becken springen? (ohne Schwimmbrille)
10. Kann mein Kind sich mit groben Schwimmbewegungen nach dem Springen allein wieder an den Beckenrand helfen?
11. Kann mein Kind vom Beckenrand wieder allein heraus klettern?

Erstellt: Lehrgruppe Schwimmen Oberbayern - 07/2017