

# Kick & Paddle - wir lernen Schwimmen auf australisch

## Ein Erfahrungsbericht von Ulrike Boysen und Lina (2,5)

Vor zwei Jahren auf der Suche nach einem Babyschwimmkurs wurde mir das Babyschwimmen im Thermalbad Aukammtal in Wiesbaden empfohlen. Bei weiteren Nachforschungen erfuhr ich, dass diese Kurse von der "Australischen Schwimmschule" durchgeführt wurden. Das Informationsmaterial machte mich neugierig. Die Schwimmlehrerin, die Australierin Modi Föhst, bietet Wassersicherheitskurse für Kinder/Babys ab sechs Monaten an. Zuerst konnte ich mir darunter nicht wirklich viel vorstellen, aber das sollte sich bald ändern. Ich meldete uns zu einem Baby-Wassersicherheitskurs an. Seitdem fahren wir einmal wöchentlich ins Thermalbad und das Wasser ist für Lina selbstverständliches Medium und Spielplatz geworden. Auf die Frage: "Wenn Du ganz tief unten auf dem Boden bist, wie kommst Du dann schnell nach oben?" antwortet Lina heute begeistert: "Mit einer Rakete!". Anschließend setze ich sie im Schwimmbecken auf den Boden und sie schießt kurz danach selbständig aus dem Wasser. Vor zwei Jahren wäre das für mich nicht vorstellbar gewesen. Damals war mir auch noch nicht bekannt, dass das Ertrinken die zweithäufigste Todesursache nach Krankheiten (siehe Internet) im Kindesalter ist (Quelle: DLRG).

Schon im Baby-Wassersicherheitskurs geht es neben dem spielerischen Gewöhnen der Babys an das Wasser um das Erlernen erster wassersicherheitsrelevanter Grundlagen wie dem Tauchreflex, der das automatische Verschließen der Atemwege sicherstellt, sobald der Kopf unter Wasser kommt. Dass das überlebensrelevant ist, sobald ein Kind ins Wasser fällt, erklärt sich von selbst. Da in diesem Alter die meisten diesen angeborenen Reflex schon verlernt haben, wird er kontinuierlich geübt. Man zählt laut und deutlich bis drei und gießt einen Becher voll mit Wasser über den Kopf des Babys. Nach kurzer Zeit lernen alle, dass auf drei das Wasser kommt. Dem ersten kleinen Tauchgang steht damit nichts mehr im Weg. Und ganz nebenbei ist das Abduschen, Baden und Haare waschen bei uns zu Hause auch spielerisch einfach geworden. Neben dem automatischen Luftanhalten beim Untertauchen geht es auch schon um erste Bewegungen, die später zum Fortbewegen im Wasser gebraucht werden. Kick-Kick-Kick der kleinen Beine und Paddle-Paddle-Paddle der kleinen Arme zusammen mit Liedern und verschiedenen Bewegungen und einfaches Gleiten auf dem Rücken durch das Wasser auf der Schulter von Mama/Papa/Oma/Opa runden das Programm für die ganz Kleinen ab. Das spielerische Erlernen des richtigen Verhaltens im Wasser gefiel mir so gut, dass wir nach dem Baby-Wassersicherheitskurs weiter dabei geblieben sind.

Ab dem Alter von einem Jahr werden Wassersicherheitskurse für Kinder bis zu fünf Jahren angeboten. Mit einem Jahr durfte Lina dann in den Wassersicherheitskurs I (WS I) wechseln, der die Basis für den Wassersicherheitskurs II (WS II) bildet. Seitdem beginnt jeder Besuch in der Schwimmhalle oder am Meer mit einem sich immer wiederholenden Wassersicherheitspruch, der das Nähern/Betreten von Gewässern für Lina nur mit uns zusammen erlaubt. Sie lernte gleich zu Beginn, wie sie sicher ins Wasser kommt und auch wieder heraus. Mit dem Laufen an Land klappte es damals noch nicht so zügig, aber sich am Beckenrand wie ein kleines Äffchen entlanghangeln ("Action-Action" „Äffchen, Äffchen“ intensiviert und das selbständige Schwimmen zum Beckenrand mit Unterstützung wurde immer besser. Eine weitere Übung, die am Anfang auch Lina einige Überwindung kostete, ist das Tunnelrutschen. Wie ein kleiner Fisch rutscht Lina heute durch den Tunnel und gleitet auf der Wasseroberfläche auf mich zu. Mit fortschreitendem Kurs und kräftigem Kick und Paddle wurde die Strecke durchs Wasser immer etwas länger. Lina lernteda durch sich Fortzubewegen „Schwimmen“!

Eine Übung, die beim Fallen ins Wasser überlebensrelevant werden kann, ist das sog. "Hop-Hop-Hop vom Beckenrand". Lina sitzt am Beckenrand und ich ziehe sie ins Wasser und lasse sie los. Sie dreht sich darauf selbständig zum Beckenrand um und hält sich dort fest. Dabei ist es wichtig, dass man unter Wasser etwas sehen kann. Tauchen mit offenen Augen ohne Schwimmbrille kann ich bis heute leider nicht wirklich gut. Lina testete am Anfang auch, ob man nicht vielleicht mit geschlossenen Augen einen Fisch vom Boden des Schwimmbeckens holen kann. Erst als sie verstanden hatte, dass man die Augen aufmachen muss, um immer einen Fisch unter Wasser zu ergattern, klappte es prima und die Jagd unter Wasser war eröffnet. "Fische tauchen" gehörte daher auch zu den ersten Wörtern in ihrem Wortschatz. Zum Abschluss jeder Schwimmstunde übte Lina zusammen mit den anderen das Schweben auf dem Rücken. Dabei legte sie ihren Kopf auf meine Schulter und glitt von mir gezogen

bewegungslos langsam durchs Wasser. Am Anfang fiel ihr das Loslassen sehr schwer, aber nach einiger Zeit vertraute sie sich dem Wasser an.

Beendet wird jede Schwimmstunde mit einem gemeinsamen Abschlusslied, in dem das Kick & Paddle noch einmal spielerisch geübt wird. Ein Jahr lang übten wir fleißig jede Woche bis Lina alle Lektionen im WS I so gut konnte, dass wir darauf aufbauend in den WS II wechseln durften. Die älteren Kinder wechselten durchschnittlich schneller in den nächsten Kurs und somit hatten wir immer wieder neue Gesichter dabei und es wurde für uns nie langweilig.

Seitdem fahren wir jeden Mittwoch Nachmittag (ausgenommen sind die Ferien) ins Thermalbad. Der WS II Kurs ist Voraussetzung für die Teilnahme am Schwimmunterricht. Der Schwerpunkt ist wie schon im WS I das spielerische Vermitteln einzelner Schritte zur Selbstrettung und Schwimmen lernen. Auch in diesem Kurs begleitet die Kinder ein Erwachsener im Wasser. In verschiedenen Übungen lernt Lina sich selbständig unter Wasser umzudrehen und zu orientieren. In einer der Übungen dreht sie sich nach dem Sprung oder Wurf ins Wasser zurück zum Beckenrand, in einer anderen nach dem Tauchen durch meine Beine wieder zu mir zurück. Auch das Schwimmen im Wasser (Kick & Paddle) wird weiter trainiert. Da die Kinder während des Kick & Paddle den Kopf unter Wasser haben, übt Lina mit den anderen zur Zeit, unterstützt von der jeweiligen Begleitperson, den Kopf während der Schwimmbewegungen zum Atmen über Wasser hochzunehmen und anschließend wieder weiterzuschwimmen, um später auch längere Wege im Wasser zu bewältigen. Eine in diesem Kurs neue Übung ist das selbständige Abdrücken der Kinder vom Beckenboden, um schnell wieder an die Wasseroberfläche zu kommen (die Rakete, s.o.). Als ich Lina zum ersten Mal auf den Boden unter Wasser setzen sollte, war mir etwas mulmig. Lina machte es dagegen, nachdem sie verstanden hatte, was zu tun ist, von Anfang an Spaß. Seitdem gefällt mir die Übung auch. Leider ist unsere Badewanne dafür nicht tief genug. Auch neu in diesem Kurs ist die Übung "Seestern". Jede Woche stellt Modi den Kindern die Frage: "Was macht ihr, wenn ihr schwimmt und plötzlich nicht mehr könnt?". Alle Kinder rufen dann durcheinander: "Seestern!". Danach lege ich Lina mit dem Rücken auf das Wasser und sie breitet Arme und Beine aus und ich lasse sie langsam los. Das Erstaunen war bei mir beim ersten Mal als es klappte mindestens genau so groß wie bei ihr. Sie "schwebte" ohne Unterstützung allein auf der Wasseroberfläche. Wirklich faszinierend. Seitdem üben wir fleißig. Ein Abschlusslied rundet jede Woche den Kurs ab.

Lina und ich fahren nun seit über 2 Jahren jede Woche zu Modi ins Thermalbad. Lina hat vieles im Wasser gelernt. Berücksichtigt man die deutschen Unfallstatistiken (s.o.), sollte ein Schwimmkurs für Kleinkinder mit dem Schwerpunkt "Wassersicherheit" wie in Australien meiner Meinung nach zum Alltag gehören. Dort gibt es diese Kurse schon lange, in denen bereits die Kleinsten lernen, sich aus einem Schwimmbad oder Teich selbst zu retten. Bei uns in Deutschland ist dies leider noch nicht so verbreitet.

Weitere Informationen über „Kick & Paddle“ die Australische Schwimmschule, Kurse und Kurszeiten auf: [www.kleinkinderschwimmen.de](http://www.kleinkinderschwimmen.de)