



MECKLENBURG-VORPOMMERN

DAS WASSER UND ICH!

Übungen für die Badewanne und das Schwimmbad



Liebe Eltern, liebe Fachkräfte,

Wasser zieht uns alle magisch an – es steht für Spiel, Bewegung und Freude. Gleichzeitig ist der sichere Umgang damit eine wichtige Fähigkeit, die früh gelernt werden sollte.

Mit dieser Schwimmfibel zur Wassergewöhnung möchten der Präsident des DSLV sowie Gründer der Stiftung Deutschland Schwimmt und ich als Ministerin für Bildung und Kindertagesförderung Familien und pädagogische Fachkräfte dabei unterstützen, die Kinder spielerisch mit dem Element Wasser vertraut zu machen.

Die enthaltenen Übungen fördern Vertrauen, Sicherheit und Spaß – zu Hause, im Kindergarten oder im Schwimmbad.

Wer sich im Wasser wohlfühlt, lernt leichter schwimmen und bewegt sich mit Selbstvertrauen. Deshalb ist die frühe Wassergewöhnung ein wichtiger Schritt für die Sicherheit und Entwicklung unserer Kinder.

Ich danke allen, die Kinder auf diesem Weg begleiten, und wünsche viel Freude beim Planschen, Entdecken und Lernen mit dieser Fibel.

Simone Oldenburg

Herzliche Grüße

Umschlaggestaltung:

Ministerium für Bildung und Kindertagesförderung
Mecklenburg-Vorpommern
Werderstraße 124, 19055 Schwerin
Verantwortlich: Henning Lipski (V.i.S.d.P.)

Fotos: Anne Karsten (Porträt Simone Oldenburg), Pixabay (Titel)



Mecklenburg-Vorpommern
Ministerium für Bildung und
Kindertagesförderung

DAS

WASSER

UND ICH!

Übungen für die
Badewanne
und das
Schwimmbad!

Impressum

Das Wasser und Ich – Wassergewöhnung für
Klein- und Kindergartenkinder
Ein Projekt der Stiftung Deutschland Schwimmt
und dem Deutschen Schwimmlehrerverband (DSLTV)

Herausgeber:
Stiftung Deutschland Schwimmt

Gestaltung und Illustrationen:
Laura Reither und Livia Giampieri-Deutsch

3. Auflage: Januar 2026



Hallo!

Ich bin Willi – der Wassergeist. In diesem
Büchlein werde ich dir ganz viele spaßige
Badespiele und Übungen zeigen, damit du
dich im Wasser genauso wohl und sicher
fühlst wie ich.

Liebe Eltern,

jedes Kind liebt es, im Wasser zu spielen und zu planschen. Doch leider hindern Ängste und Unsicherheiten Kleinkinder daran, die Welt des Wassers vollkommen zu erleben. Dieses Büchlein soll euch dabei unterstützen, zusammen Schritt für Schritt das Wasser zu entdecken. Angstfrei und ohne Zwang, nach dem Motto: In der Badewanne fängt es an!

Hierfür möchte ich auf den folgenden Seiten die fünf Grundfähigkeiten Tauchen, Atmen, Schweben, Gleiten und Springen vorstellen. Sie sind die Basis im sicheren Umgang im Wasser und sind enorm wichtig für das Erlernen aller vier Schwimmarten. Durch das Üben dieser Grundlagen werden die Kinder in der Lage sein, mögliche Notsituationen im Wasser zu bewältigen.

Ich lade euch hiermit herzlichst ein, die folgenden Spiele und Übungen spielerisch und ohne Druck umzusetzen, so dass euer Kind seine Unsicherheiten im Umgang mit Wasser verliert und sich in Zukunft richtig und sicher darin austoben kann.

Viel Erfolg und Spaß!

Alexander Gallitz
Präsident des DSLV und Gründer
der Stiftung Deutschland Schwimmt



Alle Übungen auch als Videos

Atmen

Das Atmen bildet das Fundament für eine sichere Bewegung im Element Wasser und ist gleichzeitig die Voraussetzung für alle weiteren Grundfähigkeiten. Nur wenn das Kind ein Bewusstsein für seinen Atem bekommt, kann es auch sicher und angstfrei den Kopf unter Wasser halten.

Dafür gibt es viele lustige Spiele, die sowohl an Land als auch zuhause in der Badewanne ausprobiert werden können. Die erste Herausforderung, das bewusste Luftanhalten, kann gemeinsam mit den Eltern an Land geübt werden.

*Wer kann länger die Luft anhalten?
Mama, Papa oder du? Wir zählen die Sekunden!*



1. Pustekuchen

Versuch doch mal, Tischtennisbälle an der Wasseroberfläche vorwärts zu pusten. Stell dich vor ein Waschbecken oder setze dich in die Badewanne. du kannst dir zuerst einen Strohhalm zur Hilfe nehmen und wenn das schon gut funktioniert, dann probiers doch mal ohne.

2. Blubberbad

Schnapp dir dein Lieblings-Wasserspielzeug und ab in die Badewanne. Versuche jetzt durch Blubbern mit deinem Mund, das Spielzeug zum Tanzen zu bringen. Wenn du dich traust, kannst du auch mit deinem ganzen Gesicht ins Wasser eintauchen und so stark blubbern, dass deine Eltern und dein Spielzeug es hören können.





Tauchen

Das Atmen klappt schon gut? Super, dann geht es jetzt weiter mit der nächsten und wichtigsten Grundfähigkeit. Das Tauchen und das Atmen im Wasser gehen Hand in Hand und bieten dem Kind zusätzliche Sicherheit und Schutz, um zum Beispiel bei ungeplantem Untertauchen nicht in Panik zu geraten. Das Tauchen kann für das Kind eine große Herausforderung sein. Als Eltern braucht man dafür sehr viel Geduld – aber es lohnt sich!

Am besten beginnt die Gewöhnung ans Wasser spielerisch in der Dusche oder in der Badewanne. Hier spielt das Gesicht die wichtigste Rolle, wobei beachtet werden soll, dass die Augen und die Nase offen bleiben und nicht geschlossen oder zugehalten werden.

3. Geburtstagskerze

Deine zwei Daumen haben sich in eine Geburtstagskerze verwandelt. Puste die Kerze stark und möglichst lange aus, indem du sie dir vor den Mund hältst. Lass dich dabei nicht vom Wasser erschrecken und aufhalten.

Wenn du Wasser in die Augen bekommst, schüttele den Kopf und blinzele! Pass dabei auf, dass deine Geburtstagskerze nicht ausgeht!



Bei diesem Spiel sollte während des Auspustens der Geburtstagskerze am besten warmes Wasser über den Kopf des Kindes gegossen werden. Hierfür eignet sich ein Duschkopf oder eine Gießkanne.



Schweben

Das Wasser kann mich tragen! Diese Erfahrung steigert das Körpergefühl und Vertrauen der Kleinen. Den Auftrieb des Wassers zu spüren, ist eine komplett neue Erfahrung, mit der die Kinder erstmal umgehen lernen müssen. Wichtig hierfür ist vor allem Körperspannung, sonst klappt das mit dem Schweben nicht.

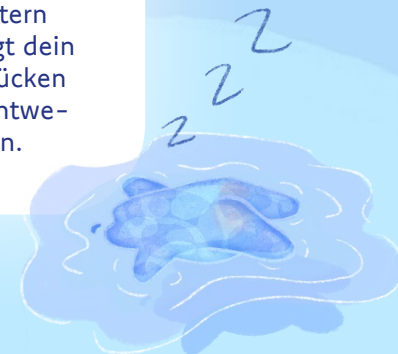
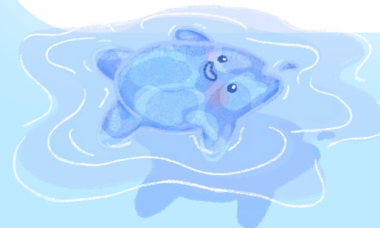
Die folgende Übung hilft dem Kind dabei, Körperspannung im Wasser aktiv auszuprobieren. Am besten übt sich der Seestern in einem Schwimmbecken – also ab ins Bad!



4. Seestern

Lege dich mit deinem Rücken auf das Wasser. Mama und Papa können dir dabei helfen. Wie ein Seestern breitest du jetzt deine Arme und Beine im Wasser aus. Um über Wasser zu bleiben, musst du jetzt alle Teile deines Körpers anspannen. Mach dich fest wie ein Baumstamm und dein Bauchnabel schaut aus dem Wasser. Bleibe dabei aber in der Form eines Seesterns. Wenn du dich an das Gefühl gewöhnt hast, kannst du es auch ohne Hilfe versuchen.

Super, so sieht ein „wacher“ Seestern aus! Fühlst du dich sicher genug? Dann probieren wir nun den „schlafenden“ Seestern aus. Alles bleibt gleich, nur jetzt liegt dein Gesicht auf dem Wasser und dein Rücken zeigt nach oben. Dabei kannst du entweder die Luft anhalten oder auspusten.





Gleiten

Jetzt fehlt ja gar nicht mehr so viel, damit sich die Kleinen sicher im Wasser fortbewegen können. Das Gleiten ist eine Vorstufe vor dem eigentlichen Schwimmen. Am besten übt sich diese Grundfähigkeit, wenn das Schweben schon problemlos und angstfrei funktioniert.

Beim Gleiten lernen die Kinder schnell, welche Bewegungen hilfreich sind, um sich am effektivsten im Wasser fortzubewegen. Strampel-Beine in Verbindung mit dem Brustarmzug sind durchaus einfache und nützliche Mittel dafür. Die beiden Übungen helfen schrittweise beim Erlernen des passiven und aktiven Gleitens.



5. Motorboot

Lass dich von Mama oder Papa mit der Schwimmmudel durchs Becken ziehen. Halte dich gut fest! Jetzt musst du nur noch mit den Beinen strampeln und schon bist du ein Motorboot, das über das Wasser düst.

6. Rakete

Setze dich mit deinem Schwimmbrett auf eine Stufe im Wasser. Dann stößt du dich wie eine Rakete mit den Beinen ab und lässt dich nach vorne ins Wasser gleiten. Wenn das gut klappt, probiere es mal ganz ohne Hilfe. Versuche, beim Eintauchen ins Becken ins Wasser zu blubbern.

Wenn du ein richtiger Profi bist, dann kannst du es auch ohne das Schwimmbrett versuchen. Stell dir vor, du bist eine Rakete! Deine Hände formen sich zu einer Spitze und deine Ohren werden zwischen deinen Armen eingeklemmt. Drei, zwei, eins – ready for takeoff?

Springen

Durch das Springen ins Wasser begeben sich die Kinder spielerisch in eine ungewohnte Situation, aus der sie sich von alleine wieder in eine stabile Position bringen müssen. Das Üben dieser Grundfähigkeit, gibt den Kleinen die Sicherheit, sich vollkommen im Wasser auszutoben und bei einem Sturz ins Wasser nicht in Schockstarre zu geraten.

Um sich an das Gefühl des Springens zu gewöhnen, kann zuerst auf festem Boden sicher hin und her gehüpft werden. Am besten miteinander, damit die Kinder dazu animiert werden. Klappt das gut, dann geht's ab ins Nichtschwimmerbecken:



*Bravo! Jetzt hast du es geschafft und bist ein richtiger Wasserfloh!
Jetzt steht dem sicheren Schwimmen lernen nichts mehr entgegen!*

7. Lass uns um die Wette hüpfen!

Zuerst springen wir gemeinsam im Becken um die Wette. Wer springt am höchsten? Wer spritzt dabei am meisten? Bist du schon ein Profi, kannst du auch mal vom Beckenrand ins Wasser springen. Wenn's im Stehen noch nicht klappt, kannst du es auch aus der Hocke probieren.



Sicheres Schwimmen ist eine Lebensversicherung!

Willi möchte gerne so vielen Kindern wie möglich einen sicheren und angstfreien Einstieg ins Schwimmen ermöglichen.

Teilt uns daher gerne eure Erfahrungen mit und erzählt anderen von unserem Projekt! Gerne dürft ihr das Büchlein bei euch im Kindergarten verteilen und unser Projekt damit unterstützen.

Da wir möglichst vielen Kindern den Spaß im Wasser mit auf ihren Lebensweg geben möchten, wäre es toll, wenn ihr unser Projekt mit einer Spende unterstützt. Schon der kleinste Betrag hilft!

Spendenkonto:

Treuhänder: Gesundheitszentrum Nürnberg e.V.
Evangelische Bank Kassel
IBAN: DE29 5206 0410 0005 0070 11



Gemäß einer aktuellen Forsa-Umfrage sind **60 % der Grundschulabgänger*innen in Deutschland unsichere Schwimmer*innen**. Diese Zahl ist mehr als alarmierend!



Unsere Mission!

Hier steuert die Stiftung Deutschland Schwimmt aktiv dagegen, indem sie sich aktuell das Thema Wassergewöhnung in den Kitas und Unterstützung im Schulschwimmen als Schwerpunkt gesetzt hat. Auf unserer Website finden sich zahlreiche Informationen zu laufenden Projekten. Viele davon, wie auch dieses Büchlein, sind durch ehrenamtliches Engagement entstanden.

Damit dies weiter so bleibt, suchen wir:

- finanzielle Unterstützer*innen
- Netzwerker*innen, die unseren Gedanken weitertragen
- ehrenamtliche Unterstützer*innen
- gemeinnützige Stiftungen, die auf Basis ihres Zwecks unsere Projekte fördern können



Jetzt unterstützen!

Ein Projekt der Stiftung Deutschland Schwimmt
und dem Deutschen Schwimmlehrerverband (DSLTV)



Deutscher Schwimmlehrer Verband e.V.

Weitere Informationen online unter:

deutschlandschwimmt.com

schwimmlehrerverband.de

