



## Babyschwimmen

Eigentlich ist der Begriff **Babyschwimmen** etwas irreführend, da es in den anfänglichen Kursen in erster Linie um frühe Wassergewöhnung und Wassererfahrung geht, also die grundsätzlichen Voraussetzungen für alles weitere, auch das Schwimmen. Nicht zuletzt deshalb wählen einige Anbieter andere Begriffe, wie Babywasserplausch, Babyfloating etc., um das, was in den Kursen passiert zu benennen. Kein Baby erhält nach dem ersten Babyschwimmkurs ein Freischwimmerabzeichen! Um dem allgemeinen Sprachgebrauch treu zu bleiben wird hier aber weiterhin der langläufig verwendete Begriff **Babyschwimmen** verwendet.

**Babyschwimmen** stellt für Babys, ab einem Alter von ca. 2 Monaten und ganz junge Kinder (immer vorausgesetzt es besteht keine medizinische Kontraindikation) eine lustvolle, spielerische Form der Frühförderung dar, ist aber vor allem eine feine Zeit des engen Kontaktes zum begleitenden Elternteil und somit auch eine Möglichkeit, die Beziehung zueinander zu intensivieren. Im Mittelpunkt dieser Förderung muss immer das Kind und dessen Wohlbefinden stehen.

Ein achtsamer, respektvoller Umgang miteinander, aber vor allem mit dem Kind und dessen Bedürfnissen schafft die Grundvoraussetzung dafür, dass das Baby in Geborgenheit mit den Eltern einen Freiraum für die Entwicklung seiner Motorik, Sensorik, Identität und Beziehungsfähigkeit geboten bekommt. Über den natürlich entstehenden Hautkontakt wird Bonding sowohl für das Kind, als auch für den Elternteil auf einer zellulären Ebene spürbar und erfahrbar.

### Babyschwimmen, auch für Kinder mit Einschränkungen

Auch für Kinder mit besonderen Bedürfnissen oder Einschränkungen hält das Wasser viele Entwicklungsmöglichkeiten bereit. Voraussetzung hierfür ist selbstverständlich eine vorangehende Abklärung mit dem Kinderarzt und natürlich, dass die Kursleitung dementsprechend kompetent ist.

### Babyschwimmen hilft bei der Entwicklung von Tastsinn, Bewegungssinn und Gleichgewichtssinn

Eltern und Kinder lernen im Spiel mit dem Wasser sich gegenseitig besser kennen und wahrnehmen, und lernen einander zu vertrauen. **Tastsinn, Bewegungssinn und Gleichgewichtssinn** werden ebenso intensiv stimuliert und gefördert, wie der Muskelaufbau durch vielfältige Bewegungsmöglichkeiten, aber auch durch die besonderen Gegebenheiten des Wassers, wie Druck, Oberflächenspannung und Wasserwiderstand bei gleichzeitigem „Beinahefall“ der Schwerkraft.

**Babyschwimmen** gibt dem jungen Kind die Möglichkeit, das Element Wasser mit all seinen Facetten kennen und bewältigen zu lernen. Dazu gehören unter anderem die bewusste Atemkontrolle und teilweise frühe Selbstrettungstechniken. Alle Ebenen und Facetten des Wassers kennen zu lernen beinhaltet für das Kind also auch das nicht atembare „Unterdrunter“ erfahren und kennen lernen zu dürfen, letztendlich aber selbst bestimmen zu dürfen, ob es tauchen will oder nicht. Jegliche Form von Zwang und Missachtung der kindlichen Ängste in diesem Bereich kann zu einer strikten, traumatisch bedingten Ablehnung des Wassers führen und das Vertrauen zwischen Eltern und Kind massiv stören. Sollte der begleitende Elternteil selbst ein „schwieriges“ Verhältnis zum Element Wasser haben, so bietet das **Babyschwimmen** viele Möglichkeiten eines neuen Zuganges.

*„Jedes Kind entwickelt sich auf seinem Weg zu einem einzigartigen, unverwechselbaren Ich. Der Respekt vor jeder einzelnen dieser heranreifenden Persönlichkeiten sollte das Tun des/der KursleiterIn in den Kursen bestimmen.“* (Mag. Andrea Freh)

### Ein Babyschwimmkurs sollte Spass machen.

Ein **Babyschwimmkurs** soll vor allem den Babys, aber auch den Eltern Spaß machen und ist durchwachsen von vielen Liedern, Spielen und für die Kinder so wichtigen Ritualen. Die Wassertemperatur sollte idealerweise 34° C betragen, da Babys anfangs sehr rasch auskühlen. Blaue Lippen und Zittern sind ein klares Zeichen dafür, dass es Zeit ist das Wasser zu verlassen. Der Chlorgehalt im Wasser wird heutzutage genauer denn je kontrolliert und vorschriftsmäßig so gering wie möglich, aber so hoch wie nötig gehalten.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass der Erfahrungsraum Wasser, der den Kindern aus dem Mutterleib noch so vertraut ist, beim **Babyschwimmkurs** als größerer, neuer Raum für Entwicklung, Spiel und Spaß langsam erobert und in Besitz genommen wird. Sind die ersten Wassererfahrungen des Kindes positiv, so eröffnet sich durchaus auch die Möglichkeit des frühen Schwimmlernens.

### Kontraindikationen für einen Babyschwimmkurs

- ▶ Offene Wunden

- ▶ Probleme mit dem Herzen, Lunge
- ▶ Infektionen und ansteckende Krankheiten
- ▶ In jedem Fall empfiehlt sich eine Abklärung mit dem Kinderarzt
- ▶ 24 Stunden nach Impfungen

#### Was Sie bei der Wahl eines Kurses, in Bezug auf den Kursanbieter, beachten sollten

- ▶ Wie ist die allgemeine Philosophie des Kursanbieters
- ▶ Wie ist die Ausbildung der Kursleitung
- ▶ Wie ist die Kontaktaufnahme mit dem Anbieter, werden Ihre Fragen ernst genommen
- ▶ Sind die Ziele der Kursleitung kompatibel mit Ihren
- ▶ Gibt es die Möglichkeit eine Schnupperstunde zu machen, bzw. aus einem Kurs nach der ersten Einheit auszusteigen
- ▶ Sind die Gruppen altersgerecht eingeteilt und gestaltet
- ▶ Wie groß sind die Gruppen in denen gearbeitet wird- maximal 10 Kinder

#### Was Sie bei der Wahl eines Kurses, in Bezug auf die Örtlichkeit, beachten sollten

- ▶ Stimmt die Wassertemperatur und die Wasserqualität
- ▶ Wie ist die Wassertiefe (Können Sie gut stehen und Ihrem Kind genügend Sicherheit vermitteln)
- ▶ Wie stressfrei gestaltet sich die Teilnahme am Kurs für Sie und Ihr Kind (Anreise- und Umkleidemöglichkeit, Kurszeit und Kurslänge, Wach- und Schlafrythmus des Kindes)
- ▶ Wird am Kursort auf Sauberkeit geachtet?

#### Was Sie bei der Wahl eines Kurses, in Bezug auf den Babyschwimmkurs selbst, beachten sollten

- ▶ Geht die Kursleitung achtsam und respektvoll mit den Kindern um
- ▶ Ist die Kursleitung mit der Gruppe gemeinsam im Wasser
- ▶ Spürt die Kursleitung Unsicherheiten bei Ihnen oder Ihrem Kind und geht sie liebevoll darauf ein
- ▶ Ist die Kursleitung kompetent und kann Übungen verständlich erklären

Autor: Claudia Schachner

### Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ [Babys lernen mit allen Sinnen](#)
- ▶ [Urlaub mit Baby im Kinderhotel Appelhof](#)

[zum Artikel Babyschwimmen](#)