

Lilli Ahrendt

# Säuglings schwimmen



MEYER  
& MEYER  
VERLAG

# Inhalt

VORWORT .....	7
<b>I</b>	<b>EINFÜHRUNG: BABYSCHWIMMEN ODER SÄUGLINGSSCHWIMMEN? ..... 9</b>
<b>II</b>	<b>ZUR THEORIE DES SÄUGLINGSSCHWIMMENS ..... 13</b>
1	DAS WASSER ..... 13
1.1	Die Bedeutung des Wassers: vom Urelement zum Bewegungselement..... 13
1.2	Wirkungen des Elements auf den Menschen ..... 17
1.3	Wasserqualität ..... 21
1.4	Luftqualität..... 24
2	DER SÄUGLING ..... 27
2.1	Körperliche und motorische Entwicklung: vom Bewegtwerden zum Selbstbewegen ..... 27
2.2	Sinnesorgane und Wahrnehmung: von der Reizaufnahme zur Sinnesintegration ..... 38
2.3	Beziehungsverhalten: von der Mutter-Kind-Symbiose zur Eigenständigkeit..... 41
2.4	Spielverhalten: vom entdeckenden Spiel zum Lernen ..... 49
3	ELTERN UND KURSLEITER..... 55
3.1	Eltern als Lernende und Vermittler für ihr Kind ..... 55
3.2	Kursleiter als Lehrer und sensible Elternberater..... 56
4	DAS SÄUGLINGSSCHWIMMEN..... 61
4.1	Geschichtlicher Rückblick und Forschungsergebnisse..... 61
4.2	Methodische Ansätze und Zielsetzungen ..... 65
4.3	Das Konzept der Frühstimulation ..... 67
4.4	Erfolgserwartung und Ergebnis..... 73

<b>III</b>	<b>ZUR PRAXIS DES SUGLINGSSCHWIMMENS</b> .....	<b>77</b>
5	PLANUNG UND ORGANISATION EINES KURSES .....	77
5.1	Planen und Konzipieren eines Kurses.....	77
5.2	Elternabend und Vorbereitung in der Badewanne.....	79
5.3	Durchfuhrungshinweise .....	82
5.4	Hygiene und Krankheitsverhütung .....	84
5.5	Erste Hilfe, Aufsichts- und Sorgfaltspflicht .....	89
6	KURSinHALTE UND DURCHFÜHRUNG.....	95
6.1	Verlauf und Inhalte einer Kursreihe .....	95
6.2	Unterrichtsaufbau, -inhalte und kreative -gestaltung .....	98
6.2.1	Grundbewegungs- und Organisationsformen im Wasser.....	106
6.2.2	Das Griffe-ABC .....	109
6.2.3	Wassergussmethode und Tauchen.....	178
6.2.4	Bewegungsübungen .....	187
6.2.5	Spiele, Spielgeräte und -materialien .....	190
6.2.6	Rituale, Verse und Lieder .....	197
6.3	Schwimmhilfen .....	205
<b>IV</b>	<b>ANHANG</b> .....	<b>209</b>
1	Literaturhinweise und Quellennachweis .....	209
2	Schlagwortverzeichnis .....	215
3	Bildnachweis.....	218
4	Adressen und Ansprechpartner.....	219



# Vorwort

Babyschwimmen wurde in den 60er Jahren des vorigen Jahrhunderts von Liselott Diem aus den USA in die Bundesrepublik Deutschland eingeführt und als Unterrichts- und Forschungsvorhaben an der Deutschen Sporthochschule etabliert.

Seitdem hat es sich in vielfacher Hinsicht verändert. Es stieß sowohl im wieder vereinten Deutschland als auch bei den europäischen Nachbarn, insbesondere bei Franzosen und Skandinaviern, auf lebhaftes Interesse und entwickelte sich weiter.

So haben der Trend zu Erlebnisbädern, der Bau kleiner Becken mit warmem Wasser, Fernseh- und Radiosendungen über Wassergeburten und wassergewandte Schwimmkinder, aber auch wissenschaftliche Berichte über Babyschwimmen einen wahren Boom an Bewegungsangeboten für Kinder im ersten Lebensjahr ausgelöst: das so genannte „Säuglingsschwimmen“.

Der Vielfalt unterschiedlicher Angebote steht eine große Nachfrage von Eltern, Vereinen, Kommunalverwaltungen, Bäderpersonal, Betreuungseinrichtungen nach sachkundiger Anleitung gegenüber. Trotzdem fehlt noch immer ein allgemein gültiges Qualifikationssystem für Angebotsträger und Kursleiter. Allerdings hat der Deutsche Schwimm-Verband im vergangenen Jahr mit ersten Ausbildungslehrgängen die Initiative ergriffen.

Den Nachfragern wie den Anbietern gibt das Buch Auskunft: über die nötigen Voraussetzungen, über das Säuglings- und Elternverhalten im Wasser, über sichere Haltegriffe und bewegungsanregende Übungen, über zu erwartende Auswirkungen und verschiedene Zielsetzungen der motorischen Frühförderung im nassen Element. Eine Zielsetzung hat sich allerdings als unrealistisch herausgestellt, nämlich die der Vorbereitung von jungen Weltklaseschwimmern mithilfe des Säuglingsschwimmens.

*Kurt Wilke*

(Prof., ehemaliger Leiter des Instituts für Schwimm-, Wasser-, Winter- und Kampfsport an der Deutschen Sporthochschule Köln)



# Das Griffe-ABC

## 6.2.2 Das Griffe-ABC

Halte- und Tragegriffe stellen beim Säuglingsschwimmen ein wesentliches Unterrichtselement dar. Mit dem Erklären und Einüben der Griffe wird den Eltern der sichere Umgang mit ihrem Kind im Wasser vermittelt.

Das Kind, das als Nichtschwimmer auf die Unterstützung und Aufsicht im Wasser angewiesen ist, soll sich durch die Tragkraft der elterlichen Hände sicher und geborgen fühlen, damit es das Erlebnisfeld Wasser angstfrei und mit Wohlbefinden erfährt. Nur aus einer sicheren Position heraus wird das Kind von sich aus neugierig werden und seine Umwelt entdecken wollen.

Im Wasser herrschen andere physikalische Bedingungen als an Land. Die Auftriebskraft erleichtert dem Kind die muskuläre Halte- und Bewegungsarbeit in der horizontalen Lage. Allerdings stellt das ausdauernde Halten des Kopfs über der Wasseroberfläche für das Kind auf Grund seiner Körperproportionen, fehlender Muskelkraft, unkoordinierter Massebewegungen und Orientierungsschwierigkeiten eine große Leistung und Anstrengung dar. Damit die kindliche Kopfhaltung gesichert und erleichtert wird, ist das Kind in einer diagonalen Lageposition ( $45^\circ$ ) nach vornüber zu halten. Die Hand wird unterhalb des Brustbeins positioniert, wo sich der Massenmittelpunkt befindet.

Diese Stellung eröffnet dem Kind einen freien und dreidimensionalen Bewegungsraum, erleichtert seine Aufrichtbestrebungen und vergrößert seinen Wahrnehmungsradius. Das Kind liegt verhältnismäßig ausdauernd und gerne in dieser Position.

## Griffkriterien

Griffe sollen das Kind sichern, d. h. die mangelnde Auftriebs- und Fortbewegungskraft des Kindes muss durch die elterliche Hand ergänzt werden. Der Kopf des Kindes soll sich deutlich über der Wasseroberfläche befinden (kein Wasserschlucken), ohne dass sich das Kind überstrecken muss (keine Querfalten am Rücken, die Füße im Wasser).

Der Haltegriff ist so fest anzusetzen, dass sich das Kind *gehalten* fühlt, jedoch so locker, dass der Griff den Körper und seinen Bewegungs- und Aktionsraum nicht einengt (insbesondere im Schulterbereich).

## Suglingsschwimmen

Die muskuläre Haltearbeit der Eltern soll dem Auftrieb des Wassers und den eigenständigen Halte- und Bewegungskraften des Kindes angepasst werden. Die Griffe werden entsprechend der motorischen Entwicklung des Kindes eingesetzt und sollen seine bevorzugte Lage berücksichtigen.

Bis zum sechsten Monat kann das Kind noch nicht ausdauernd in der Bauchlage liegen; es fühlt sich in der Rücken- und Seitlage auch sehr wohl. Mit Beginn der Vertikalisierung bevorzugt das Kind die nahezu aufrechte Position, sodass man das Kind *stehend* halten sollte. Im zweiten Lebenshalbjahr lehnt das Kind vermehrt die Rückenlage ab und kann sich bereits sehr ausdauernd in der horizontalen Bauchlage bewegen.

Der Schwierigkeitsgrad der Griffe ist im Unterricht methodisch aufzubauen, damit Eltern und Kinder nicht überfordert werden. Die beidhändigen Griffe sind als leichte und sichere Griffe zu Kursbeginn zu üben bzw. anzuwenden, die einhändigen Griffe erst nach einiger Zeit des Zutrauens und sicheren Umgangs mit dem Kind.

Griffe, die mehr Muskelkraft und Konzentration erfordern, sind mit einfachen und leichten Tragemoglichkeiten abzuwechseln, um nicht selbst zu ermüden oder zu verkrampfen.

Auf das Eintauchen der Körper der Eltern bis zu den Schultern ist ausdrücklich zu achten. Die gleiche Augenhöhe von Eltern und Kind ist wichtig. Sie vermittelt Nähe, Sicherheit und Vertrauen (Ausnahmen: Ruckenlagepositionen des Kindes). Die Eltern haben ihren Blick auf das Gesicht des Kindes zu konzentrieren, um seine Blickrichtung und sein Empfinden angemessen kontrollieren zu können.

## Grifftechniken und -bezeichnungen

Es wird zwischen beidhändigen und einhändigen Grifftechniken in der Bauch- oder Rückenlage und in der Sitz- und Standhalte des Kindes unterschieden. Die Seitlage wird nur als ubergangslage beim Handling oder als Übung zur Gleichgewichtsstimulation eingesetzt.

Die Eltern haben die Aufgabe, das Kind mit den Händen und mit dem Blick zu sichern, unabhängig von ihrer Stellung zum Kind: frontal, seitlich oder rückwärtig.

Alle Griffbezeichnungen beschreiben die Stellung zum Kind und den Unterstützungspunkt am Körper. Sie sind eigens für die Kurspraxis mit einem bildlichen Kurzbegriff formuliert. Die Beschreibung und bildliche Darstellung sind bewusst z. T. spiegelbildlich

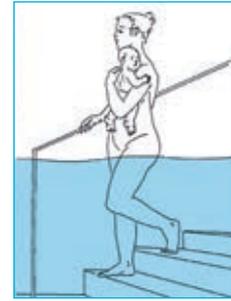
erfolgt, um die praktische Anwendung je nach Händigkeit (links oder rechts) dem Ausführenden zu überlassen.

Die Griffe werden stets aus der Grundposition der Gegenüberstellung heraus beschrieben und bebildert. Linkshänder verfahren entsprechend spiegelbildlich. Neben den altersspezifischen Voraussetzungen werden das Handling, die Vor- und Nachteile des Griffs sowie Spielanregungen im Einzelnen ausgeführt.



# A

## Frontaler Armtragegriff – „Herz an Herz“



### Alter für die Anwendung

Der frontale Armtragegriff eignet sich zum Einsteigen ins Schwimmbecken mit Säuglingen unter sechs Monaten. Kinder dieses Alters bedürfen noch der Körper- und Kopfstabilisation und des Hautkontakts, was durch die großflächige Auflagefläche am Körper gegeben ist. Bei älteren Säuglingen wird diese Position zu Unterrichtsbeginn nur selten eingenommen, denn sie drängen dazu, sich sofort dem Wasser zuwenden zu können, und werden auch wegen ihres Körpergewichts bereits im Hüftsitz mit Blick zum Wasser getragen (s. Grifftechnik B).

### Handling

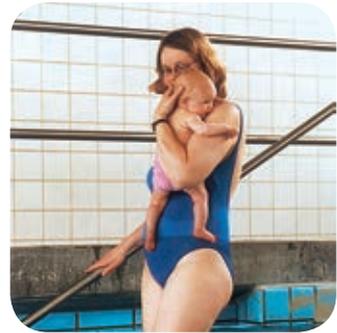
Die Kinder werden frontal auf die Brust des Erwachsenen gelegt, sodass sie über die Schulter des Erwachsenen schauen können. Es empfiehlt sich, das Kind etwas seitlich zu tragen, um die andere Hand zum Festhalten am Einstiegsgeländer zu benutzen. Der Unterarm drückt den kindlichen Körper an die elterliche Brust; die Ellenbeuge befindet sich dabei auf Gesäßhöhe des Kindes; die Hand stabilisiert breit gefächert den Kopf- und Schulterbereich des Kindes. Die Kinder genießen es vermehrt, auf der Herzseite getragen zu werden, weil sich durch den engen Hautkontakt der Herzschlag erspüren lässt und Körperwärme übertragen wird, die Geborgenheit und Verbundenheit vermittelt (vgl. Abb. 1).

### Anwendung

Auf Grund des engen Hautkontakts wird das Kind behutsam an die fremde Umgebung gewöhnt. Die Eltern gehen mit ruhiger Zusprache im Becken umher, sodass das Kind verschiedene visuelle Beobachtungsmöglichkeiten hat und die Körper sanft vom Wasser umspült werden. Je nach Einstiegsmöglichkeit und Wassertiefe des Beckens werden die Körper schrittweise bis zu den Schultern eingetaucht. Während der eine Arm das Kind hält, kann die andere Hand den Rücken des Kindes nass streichen und wie selbstverständlich leicht massieren.

### Vor- und Nachteile des Griffs

Eltern mögen diesen Griff wegen der reduzierten Bewegungsaktivität des Kindes zwar als nachteilig empfinden. Er bewährt sich jedoch in den ersten Stunden deshalb, weil er einen Stundenbeginn mit bewusst viel Körperkontakt ermöglicht, der Verhaltenssicherheit zwischen Eltern und Kind erzeugt. Dieser Griff sollte zum Ritual werden, indem er ständig zum Einstieg in die Unterrichtsstunde angewandt wird. Bei jüngeren Kindern bewährt sich die Kopf-an-Kopf-Position als vorteilhafte Kopfstabilisation. Der Griff fixiert den Oberkörper, nicht jedoch die Beine. Das Kind kann die Umgebung durch den Blick über die Schulter des Elternteils beobachten und zeigt durch sein Verhalten den Eltern an, wann der Zeitpunkt gekommen ist, sich aus der behütenden, engen Haltung herauszulösen, und signalisiert somit seine Bereitschaft zu Aktivität. Es richtet sich nämlich auf, hebt den Kopf an und dreht den Oberkörper auf.



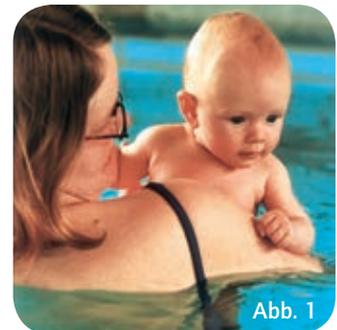
### Anmerkungen

Die Eltern sind darauf hinzuweisen, das Kind auf ihrer Kopfhöhe zu tragen, sodass dessen Sicht nicht eingeschränkt wird. Der Körper soll ganz langsam ins Wasser eingetaucht werden, weil das Kind auf Brusthöhe kurzfristig durch den Wasserdruck und die Temperatureinwirkung zu vertieftem Atmen stärker angeregt wird.



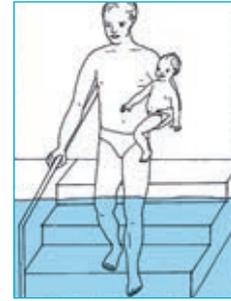
### Spielanregungen

- ☞ Hin und her: Seitliches Wiegen, dabei bis zur Wange seitlich eintauchen und summen.
- ☞ Hoch und tief: Langsames Auf- und Niederbewegen, dabei bis zu den Schultern eintauchen und sprachlich begleiten („1-2-3“, tief, „1-2-3“, hoch).
- ☞ Bewegungsvers: „Jetzt gleich dreh'n wir uns um, jetzt gleich mach'n wir uns krum, jetzt schon steh'n wir wieder grad, und der Tanz ist aus, wie schad.“



# B

## Einhandiger seitlicher Armtragegriff Im Hufstsitz – Klammeraffchen



### Alter für die Anwendung

Dieser Griff wird ab dem zweiten Lebenshalbjahr angewandt.

### Handling

Der Tragende setzt sich das Kind mit gegratschter Beinstellung seitlich auf die Hüfte, sodass dessen Oberkörper dabei nach vorne gerichtet ist und beide Arme vor der Brust des Tragenden frei hantieren können. Wird z. B. das Kind auf der linken Hüfte getragen, so greift die linke Hand den linken Oberschenkel des Kindes (Henkeltragehaltung) oder um die Taille des Kindes. Der rechte Arm ist zum Hantieren frei (vgl. Abb. 2).

### Anwendung

Dieser Griff eignet sich zum Einsteigen ins Schwimmbecken bei wassergewohnten Kindern, wenn breite Treppenstufen zum Einstieg vorhanden sind.



Abb. 2



### Vor- und Nachteile des Griffs

Die Kinder haben freie Sicht zum Wasser und können das Einsteigen ins Becken visuell mitvollziehen. Der Erwachsene hat eine Hand zum Sichern am Einstiegsgeländer frei. Nachteilig ist, dass die Beine des Kindes bei weiter Spreizung fixiert sind und durch frontale Armhaltung kein enger Hautkontakt möglich ist.

### Anmerkungen

Es ist darauf zu achten, dass das Kind beide Arme vor dem Körper des Erwachsenen hält, damit ein Zurückziehen der Schultern (Retraktion) vermieden wird.

### Spielanregungen

- ☞ Mit der freien Hand auf das Wasser aufmerksam machen und dabei Wasserspritzspiele ausführen (tröpfeln, patschen, aufschäumen und -wühlen, Wellen hin- und herschieben).
- ☞ Mit den Fingern der freien Hand auf dem Wasser und zum Bauch des Kindes laufen und kitzeln („1-2-3, quieck, geht ein Mann die Treppe rauf“).
- ☞ Mit der freien Hand die Hand des Kindes nehmen und tanzen (Hüft- und Handwechsel).
- ☞ Hände und Füße begrüßen (z. B. Liedvers: „Wir woll’n euch begrüßen und machen das so – hallo (patsch, patsch) hallo (patsch, patsch)“).
- ☞ Weitere Sing- und Fingerspiele (z. B. „Regentropfen, die auf mein Köpfchen tropfen“).



## **E** Beidhändiger frontaler Taillengriff in vertikaler Position des Kindes – Gegenüberstellung



### **Alter für die Anwendung**

Die Hände sind aufzustellen und unter den Achseln des Säuglings unter vier Monaten so zu positionieren, dass die Fingerspitzen (Zeige- und Mittelfinger) in den Nacken des Kindes reichen, um ein Rückfallen des Kopfs wegen mangelnder Kopfkontrolle zu verhindern. Bei älteren Säuglingen werden die Hände breit gefächert an den Körperseiten des Kindes angelegt, sodass sein Rumpf am Brustkorb stabilisiert wird und die Schultern frei beweglich bleiben. Wenn der Rumpf des Kindes gewachsen, also länger geworden ist, wird das Kind nur noch über der Hüfte in der Taille gehalten.

### **Handling**

Aus dem frontalen Armtragegriff wird das Kind mit beiden Händen an den Körperseiten gefasst und vor dem Körper auf gleicher Blickhöhe gehalten. Die Finger liegen breit gefächert auf Höhe der Schulterblätter. Bei jüngeren Kindern reichen die Finger bis in den Nacken hinauf, bei älteren Kindern nur bis an den unteren Rand der Schulterblätter. Die Daumen liegen locker auf Höhe der unteren Rippenbögen auf (vgl. Abb. 3).

### **Anwendung**

Dieser Griff wird in der Akklimatisationsphase verwandt. Er wird bei Schwungübungen gegen den Wasserwiderstand in alle Bewegungsrichtungen eingesetzt, sodass verschiedene Körperbereiche angeströmt werden. Diese Übungen dienen der Körperwahrnehmung und der Muskeltonusregulierung. Möchte man den Strecktonus des Kindes reduzieren, so wird das Kind um 90° vor dem Körper gedreht und nach rechts und links geschoben, sodass der Rücken des Kindes angeströmt wird. Zur Reduzierung des Beugetonus lässt man die Bauchseite des Kindes entsprechend vom Wasser anspülen. Beim Auf- und Niederheben (Hüpfen) des Kindes vor dem Körper wird das Herz-Kreislauf-System angeregt und die Beine werden gelockert. Durch verschiedene Eintauchtiefen variiert man die Wirkung.

### Vor- und Nachteile des Griffs

Die Hände rutschen nach einiger Zeit in den Achselbereich des Kindes, sodass die Schultern und Arme des Kindes hochgeschoben werden. Bleibt der Griff zu lange und stark fixiert, so wird der Blutstrom der Arme behindert. Deshalb muss der Griff zwischenzeitlich korrigiert werden, indem die Hände erneut über der Hüfte positioniert werden.

### Anmerkungen

Bei Säuglingen, die noch keine stabile Kopfhaltung besitzen, sollte man mit den Fingerspitzen den Hinterkopf bzw. Nackenbereich sichern, um ein plötzliches Rückfallen des Kopfs zu verhindern.

### Spielanregungen

- ♫ Lieder: z. B. „Komm“, mein Kind, jetzt tanzen wir“ oder: „Es tanzt ein Bi-Ba-Butzelmann“.
- ♫ Bewegungsvers: „Einmal hoch und einmal tief, einmal gerade, einmal schief“.
- ♫ Vorrückschieben: „Ganz weit weg – ganz nah ran“ (mit Pusten, mit Blubbern).
- ♫ Hüpfen: „Alle Englein fliegen hoch“.
- ♫ Kreisförmig vor dem Körper schieben: Rührschüssel.



Abb. 3



# D

## Beidhändiger frontaler Bauchlagegriff mit Schultersicherung – Kelch



### Alter für die Anwendung

Für Säuglinge unter sechs Monaten, die ihren Kopf noch nicht ausdauernd halten können, sehr gut geeignet. Ältere Säuglinge (ab sechs Monaten) bevorzugen zumeist ein offenes Blickfeld und Bewegungsfreiheit in den Armen, um zu greifen und zu planschen – ein Grund, sie zunehmend seltener in dieser Position im Wasser zu halten.

### Handling

Aus dem Achselgriff heraus werden die elterlichen Hände so weit unter der Brust des Kindes zusammengeschoben, dass die Daumenballen ein Dreieck bilden. Die Daumen verbleiben locker gehalten vor dem Schultergelenk. Durch das Rückwärtsgehen des Elternteils und den Auftrieb gelangt das Kind in die Bauchlageposition. Der Tragende drückt die Daumenballen bis an die Wasseroberfläche hoch, damit der Kopf des Kindes am Kinn gestützt werden kann. Die gefächerten Hände bieten dem Brustkorb des Kindes eine großflächige Auflage (vgl. Abb. 4).

### Anwendung

Nach der Phase des Akklimatisierens mit engem Körperkontakt und einigen passiven Beweglichkeits- und Lockerungsübungen, setzt nun für das Kind die Phase der aktiven Bewegungen bei von nun an gelockertem Körperkontakt ein. Mit dem beidhändigen frontalen Bauchlagegriff wird das Kind in sicherer Bauchlage gehalten, sodass sich die Beine frei aktiv bewegen können. Dieser Griff ist durch die beidhändige Führung sowohl für die Eltern als auch für die Kinder sehr einfach und kippstabil, sodass er sich gut für den Kurs- und Stundenbeginn eignet, um sich fort- und auch auf der Stelle zu bewegen. Durch den direkten Blickkontakt kann das Kind unmittelbar angesprochen (und auch motiviert) werden unter bewusstem Einsatz des Mienenspiels (Gesichtsmimik wahrnehmen).

### Vor- und Nachteile des Griffs

Die Vorteile dieses Griffs liegen in seiner Einfachheit bei großer Sicherheit für die Eltern und in der vis-à-vis-Ansprache für das Kind, dessen symmetrische Kopf- und Körperhal-

tung dabei trainiert wird. Werden die Schultern fixiert, so wird das Kind in seinen Armbewegungen eingeschränkt. Ein loses Fassen der Schultern erlaubt noch geringe Bewegungen.

### Anmerkungen

Bei der Körperstellung der Eltern ist darauf zu achten und hinzuweisen, „bis zu den Schultern einzutauchen“, damit sie sich auf gleicher Augenhöhe mit ihrem Kind befinden. Der Hinweis „bis zu den Schultern eintauchen“, ist deshalb angeraten, weil viele Eltern erfahrungsgemäß nicht langfristig eine gebeugte Bein- stellung im Wasser beibehalten.

### Spielanregungen

- Die Eltern blubbern ins Wasser, die Kinder beobachten. Die Eltern prusten an den Bauch (bei der nächsten Übung an die Schultern) des Kindes, indem sie das Kind kurzfristig senkrecht aus dem Wasser heben.
- Die Eltern spielen „weit weg, nah ran“ und blubbern dabei abwechselnd an die rechte und linke Schulter (oder Küsschen- und Pustespiel).
- Die Eltern heben und senken oder schwenken die Arme seitlich, sodass der Körper des Kindes eine Wellenform in senkrechter und waagerechter Form an der Wasseroberfläche beschreibt.
- Rückwärts gehen und das Kind abwechselnd ziehen und schieben (Bewegungsvers: „Zwei Schritt vor und eins zurück, doch man kommt voran, welch Glück“).

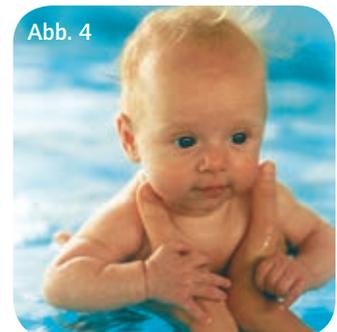


Abb. 4