

Vorsicht vor Crash-Kursen: So lernen Kinder das Schwimmen richtig



Kinder sollten so früh wie möglich ans Wasser gewöhnt werden

Sommer, Sonne und Baden gehören unweigerlich zusammen. Wenn die Hitze kommt, sind viele Kinder an Land nicht zuhause. Doch Untersuchungen belegen, dass zunehmend mehr Kinder nicht richtig schwimmen können. Bei Kindern im Vorschulalter gehört Ertrinken zur zweithäufigsten Todesursache.

- **In Europa zählt das Ertrinken bei Kindern zur zweithäufigsten Todesursache.**
- **Den Grund dafür sehen Experten darin, dass immer weniger Kinder richtig schwimmen können.**
- **Kinder- und Jugendärzte schätzen, dass rund 85 Prozent der Ertrinkungsfälle durch Überwachung, Aufklärung und ausreichendes Schwimmtraining verhindert werden könnten.**

Schwimmen macht Spaß. Doch der bleibt vielen Kindern zwischen sieben und zehn Jahren verwehrt. Denn sie können sich im Wasser nicht sicher bewegen. Das zeigen Zahlen des Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG).

Laut DLRG erreichten 2014 bundesweit gerade mal 50 Prozent der Schüler am Ende der vierten Klasse das Freischwimmer- oder Bronzeabzeichen. Jedes zweite zehnjährige Kind kann nicht schwimmen.

Mädchen lernen früher schwimmen

„Deutschland entwickelt sich zu einem Nichtschwimmer-Land“, sagt Achim Wiese, Sprecher der DLRG. Die KGGs-Studie zur Kindergesundheit, die das Robert-Koch-Institut im Jahr 2013 veröffentlichte, belegt, dass Mädchen häufiger und im Durchschnitt auch etwas früher schwimmen als Jungen.

Auch Herkunftsunterschiede zeigten sich: Kinder mit niedrigem sozialen Status lernen seltener und im Schnitt anderthalb Jahre später, sich im Wasser sicher fortzubewegen. Den Grund dafür sehen Forscher darin, dass diese Kinder oftmals keinen oder nur eingeschränkt Zugang haben zu Schwimmbädern oder natürlichen Badegewässern. Doch meist haben so gut wie alle Schüler (98 Prozent) bis zum 18. Lebensjahr das Schwimmen gelernt.

Keine Crash-Kurse buchen

In der Regel gilt: Je früher ein Kind schwimmen kann, desto besser. So kräftigt das Schwimmen nicht nur die Muskulatur, es schont zudem die Gelenke und trainiert wichtige motorische und koordinative Fähigkeiten. Untersuchungen haben gezeigt, dass sich bei Kindern mit Autismus oder chronischen Krankheiten wie Asthma regelmäßiges Schwimmen positiv auf die Gesundheit auswirkt.

Kinder sollten deshalb nicht erst in der Schwimmlernphase ins Wasser, sondern schon viel früher. „Manche Eltern begehen Fehler, Kinder in Crash-Kurse zu schicken“, sagt Sandra Albrecht, Vorsitzende des Fachausschusses für Breitensport beim Bayerischen Schwimmverband.

Doch das nützt nichts: „Kinder brauchen Jahre bis sie das Lesen und Schreiben beherrschen“, so Albrecht. Ebenso verhalte es sich mit dem Schwimmen. Wer Bahnen durchs Becken oder den See ziehe, absolviert komplexe Bewegungsabläufe, die der Körper erst trainieren muss.

So lernen Kinder richtig schwimmen:

1. Vertrauen zum Wasser aufbauen

Allen voran braucht ein Mensch Vertrauen zum Wasser, bevor er bereit ist, sich darin aufzuhalten. Und hier gilt: Je früher Eltern ihre Kinder mit dem Wasser vertraut machen, desto besser. Denn: Hat sich die Angst vor dem Wasser erst einmal manifestiert, ist sie sehr schwer wieder loszuwerden. Häufig begleitet sie einen bis ins Erwachsenenalter.

Zwei Maßnahmen sind also wichtig:

- **Gewöhnung:** Um den Kleinen die Angst vor dem Wasser zu nehmen, sollten sich Kinder schon so früh wie möglich an das nasse Element gewöhnen, zum Beispiel bei Säuglingsschwimmkursen.
- **Regelmäßigkeit:** Vertrautheit mit Wasser entsteht auch durch Regelmäßigkeit. Deshalb sollten Eltern – wenn möglich – einmal pro Woche mit ihren Kleinen ins Schwimmbad oder an den See.

2. Am liebsten lernen Kinder spielerisch

Die meisten Babys fühlen sich pudelwohl im Wasser – schließlich kennen sie es noch aus Mamas Bauch. Und wer Babys beim Baden erlebt hat, hat schon einmal ihr fröhliches Quietschen gehört, wenn sie im Wasser planschen und platschen. Zudem haben die Kleinen viel Spaß, weil sie mit anderen Kindern zusammen sind.

Das Wasser regt die Sinne der Babys an und trainiert ihre Gleichgewichtsorgane.

3. Zuerst die Grundfertigkeiten lernen, dann die Technik

Bevor Kinder das Kraulen oder Rückenschwimmen lernen, müssen sie sich erst einmal eine Basis aneignen. Dafür eignen sich sogenannte Wassergewöhnungskurse für Ein- bis Vierjährige an, die viele Schwimmvereine anbieten.

Hier lernen die Kleinen zum Beispiel wie sie tauchen, im Wasser gleiten, schweben oder sie üben spielerisch durch den Einsatz von Schwimmhilfen wie Poolnudeln oder Schwimmbrettern schon einmal den richtigen Beinschlag. „Kinder brauchen diese ersten Grundfertigkeiten, bevor sie das Schwimmen lernen“, erklärt Albrecht.