

Spaß im Wasser mit Willi-Welle

Die wichtigsten Tipps für unsere
Miniwelle - Schwimmer



Mit Herz im Wasser

Übungen noch vor dem Schwimmkurs

Ein Schwimmkurs alleine reicht nicht - die Kinder brauchen auch zu Hause viel Übung und auch gemeinsam mit euch im Becken. Kinder brauchen viel Zeit, um sich im Wasser wohlfühlen.

Um den Kindern den Einstieg in den Schwimmkurs zu erleichtern und zudem schnellere Erfolge zu erzielen, brauchen sie auch neben dem Schwimmkurs weitere Übungen.

In unserem Lernset werden die Kinder von **Willi-Welle** begleitet. Er zeigt euch einfache Spiele für die Badewanne zu Hause oder einen gemeinsamen Schwimmbadbesuch mit Mama und Papa.

Nutzt die Zeit zum Üben vor dem Schwimmkurs und vor allem auch währenddessen.

Und denkt daran, ihr seid die Vorbilder. Die Kinder übernehmen ganz unbewusst eure Einstellung gegenüber dem Wasser!



Impressum

Herausgeber:
Schwimmschule Miniwelle
Selina Scholz
01. Mai 2026

Hallo!

Ich bin Willi und werde dich bei deinen ersten Übungen für den Schwimmkurs begleiten. Im Schwimmkurs werden wir uns dann wiedersehen!



Liebe Eltern,

Wasser übt auf die einen Kinder eine besondere Anziehung aus. Gleichzeitig brauchen andere Kinder etwas mehr Zeit, um sich sicher und entspannt zu fühlen. Mit Geduld, Vertrauen und positiven Erlebnissen kann dein Kind Schritt für Schritt Freude am Wasser entwickeln.

Dieses Lernset soll euch dabei begleiten, euer Kind spielerisch und ohne Druck an das Wasser heranzuführen, noch vor dem Schwimmkurs.

Gemeinsam mit Willi-Welle entdeckt dein Kind wichtige Grundlagen wie Atmen, Tauchen, Schweben, Gleiten und Springen. Diese Fähigkeiten bilden die Basis für das spätere Schwimmenlernen!

Nehmt euch die Zeit für gemeinsame Spiele und Übungen im Wasser. Dabei sollen Spaß und Lob eure dauerhaften Begleiter sein. Wir wünschen euch viele fröhliche und spannende Momente im Wasser!

Euer Team der Schwimmschule Miniwelle



Atmen

Bevor Kinder sicher im Wasser unterwegs sein können, ist ein gutes Gefühl für die eigene Atmung wichtig. Eine ruhige und bewusste Atmung hilft dabei, entspannt zu bleiben und den Kopf ohne Unsicherheit unter Wasser zu bringen. Dadurch fällt später auch das Schwimmenlernen leichter.

Schon außerhalb des Wassers könnt ihr gemeinsam spielerisch üben. Dein Kind lernt dabei bewusst ein- und auszuatmen, die Luft kurz anzuhalten und die Atmung wahrzunehmen. Viele dieser kleinen Übungen lassen sich ganz einfach in der Badewanne oder im Schwimmbad ausprobieren.



Wollen wir schauen, wer am längsten die Luft anhalten kann?
Mama, Papa oder du?
Ich bin mir sicher, du schaffst es nach den Übungen am längsten!

Wasserblasen

Kannst du kleine Löcher oder Ringe ins Wasser pusten?
Probier es zuerst in einem Waschbecken oder in der Badewanne aus.

Mit Daumen und Zeigefinger kannst du dir einen kleinen „Pustering“ formen. Puste nun vorsichtig hindurch und beobachte, was im Wasser passiert. Wenn du mutig bist, kannst du später direkt ins Wasser pusten – vielleicht sogar schon mit dem Gesicht unter Wasser.

Entdeckst du die vielen großen und kleinen Blubberblasen?

Übungen

Blubbertanz

Lege einen schwimmenden Gegenstand ins Wasser. Puste vorsichtig ins Wasser und beobachte, wie sich der Gegenstand bewegt.

Blubbermusik

Blubbere dein Lieblingslied ins Wasser. Erkennen Mama oder Papa die Melodie?



Tauchen

Jetzt kommt der nächste wichtige Schritt: das Tauchen.

Atmen und Tauchen gehören im Wasser eng zusammen. Wenn Kinder lernen, den Kopf unter Wasser zu bringen und dabei ruhig zu bleiben, fühlen sie sich sicherer und gewinnen mehr Vertrauen ins Wasser.

Für viele Kinder ist Tauchen anfangs neu, aufregend und vielleicht auch beängstigend. Deshalb ist es wichtig, ohne Druck und ganz spielerisch zu üben. Beginnt am besten langsam – zum Beispiel beim Duschen, Haarewaschen oder in der Badewanne.

Dabei darf das Gesicht ruhig mit Wasser in Berührung kommen. Schritt für Schritt lernt dein Kind, Augen und Nase offen zu lassen.

Ganz wichtig: Bitte übt nicht, indem ihr die Augen oder Nase zuhältet. Diese Angewohnheit kann nur schwer wieder abgewöhnt werden. Sollte dein Kind mal in einem unerwarteten Moment ins Wasser fallen, kann es sich auch nicht die Nase zuhalten und verliert schlimmstenfalls die Orientierung.

Übungen

Blumen gießen

Stell dir vor, du bist eine richtig schöne Blume oder ein starker Baum. Alle Pflanzen müssen viel mit Wasser gegossen werden, damit sie wachsen können. Lasse dich von Mama oder Papa mit einer Gießkanne oder einem kleinen Becher nass machen. Fangt beim Bauch an, über die Schultern und Arme. Zum Schluss das Gesicht und die Haare.

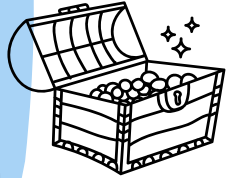


Schutzsuche

Unter Wasser haben sich viele kleine Schätze versteckt – vielleicht Spielzeug, Ringe oder lustige Wassertiere?

Kannst du sie entdecken und wieder nach oben holen?

Vergiss dabei nicht, langsam ins Wasser auszuatmen und kleine Blubberblasen zu machen.



Ich verrate dir meinen Zaubertrick:
Wenn Wasser in deine Augen kommt,
blinzele einfach schnell ein paar Mal!

So verschwinden das Brennen und Jucken
oft ganz schnell.
Bitte nur nicht in den Augen reiben.

Schweben

Sich vom Wasser tragen zu lassen, ist für Kinder oft ein ganz besonderes Gefühl.

Beim Schweben lernen sie, ihrem Körper und dem Wasser zu vertrauen.

Viele Kinder müssen erst erfahren, dass Wasser sie tragen kann. Dabei hilft eine ruhige Körperspannung. Wer seinen Körper locker und gleichzeitig stabil hält, kann sich leichter auf dem Wasser treiben lassen.

Lass dein Kind zunächst auf dem Rücken im Wasser liegen. Die Arme dürfen seitlich ausgestreckt werden und der Körper bleibt möglichst gerade. Halte dein Kind gerne anfangs fest.

Zuerst könnt ihr die Kinder unter den Achseln festhalten. Später reicht oft schon eine Hand unter dem Kopf. Mit etwas Übung wird dein Kind merken, wie gut das Schweben funktioniert.

Am wichtigsten ist dabei: Entspannt bleiben!

Einkaufswagen schieben

Lege dich auf den Rücken und lass dich ganz ruhig vom Wasser tragen.

Mama oder Papa dürfen dir am Anfang natürlich helfen und dich festhalten.

Diese Übung ist besonders wichtig:
Wenn du im Wasser einmal müde wirst, kannst du dich auf den Rücken drehen und kurz ausruhen.

Wenn du ganz ruhig bleibst, kannst du auf dem Wasser liegen.
Versuche mal, den Kopf entspannt nach hinten zu legen, dann kannst du oben an der Decke die Sterne zählen.

Es fühlt sich fast an wie Fliegen!

Übungen



Seestern

Wenn du dich auf dem Rücken sicher fühlst, kannst du dich wie ein Seestern ausbreiten.

Strecke Arme und Beine weit auseinander und lass dich tragen.

Versuche danach vorsichtig, dich vom Rücken auf den Bauch zu drehen – und wieder zurück.

Und nicht vergessen: schön ins Wasser ausatmen und weiter blubbern!



**MINI
WELLE**

Gleiten

Nachdem das Schweben schon gut klappt, folgt nun der nächste Schritt: das Gleiten.

Dabei lernt dein Kind, sich ruhig und kontrolliert durchs Wasser zu bewegen.

Diese Fähigkeit ist eine wichtige Grundlage für das spätere Schwimmen.

Beim Gleiten merkt dein Kind, wie kleine Bewegungen helfen, im Wasser vorwärtszukommen. Kinder entdecken dabei, wie der eigene Körper im Wasser reagiert und wie Arme und Beine eingesetzt werden können. Besonders sanfte Beinbewegungen unterstützen das Vorwärtsgleiten.

Motorboot

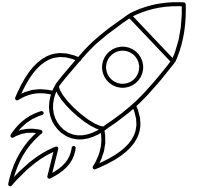


Lege dich entspannt auf den Bauch oder Rücken und lass dich von Mama oder Papa langsam durchs Wasser ziehen.

Jetzt bist du ein schnelles Motorboot, das über das Wasser fährt.

Wird Mama oder Papa müde? Dann schalte deinen Motor ein und hilf kräftig mit den Beinen mit!

Rakete



Halte ein Schwimmbrett oder eine Schwimmnudel fest und stelle dich an den Beckenrand oder auf eine Stufe im Wasser.

Stoße dich kräftig mit den Beinen ab und mache deinen Körper ganz lang und gerade.

5... 4... 3... 2... 1... LOS!
Schon saust du wie eine Rakete durchs Wasser.

Superheld

Halte dich mit einer Hand am Beckenrand fest und strecke die andere weit nach vorne.
Stoße dich kräftig ab und gleite durchs Wasser wie ein echter Superheld.



**MINI
WELLE**

Springen

Beim Springen erleben Kinder das Wasser noch einmal ganz neu.

Sie verlassen bewusst den sicheren Boden und lernen, nach dem Eintauchen wieder die Orientierung zu finden.

Das stärkt das Vertrauen ins Wasser und hilft Kindern, ruhig zu bleiben und sich sicherer zu fühlen.

Zum Üben kann man schon außerhalb des Wassers anfangen. Gemeinsam hüpfen, springen und landen macht Spaß und nimmt vielen Kindern die Unsicherheit.

Später können die ersten kleinen Sprünge im flachen Wasser ausprobiert werden – natürlich immer ohne Druck und im eigenen Tempo.

Und auch hier ganz wichtig: Nicht die Nase zuhalten!

Kieselstein

Setze dich an den Beckenrand und halte deine Füße ins Wasser.

Bist du bereit? Dann lass dich vorsichtig von Mama oder Papa ins Wasser plumpsen wie ein Stein.



Am Anfang dürfen Mama oder Papa dir noch helfen.
Nach und nach schaffst du die Sprünge bestimmt auch alleine!

Super gemacht!
Jetzt kennst du schon viele wichtige Schritte auf dem Weg zum sicheren Schwimmen.

Übungen

Turmspringer

Das einfache Plumpsen ist dir schon zu langweilig?

Dann geh in die Hocke an den Beckenrand und spring mutig ins Wasser.

Mit etwas Übung kannst du immer größere Sprünge ausprobieren – vielleicht später sogar vom Startblock.



Wettspringen

Wer schafft den größten Sprung?
Wer spritzt dabei am meisten Wasser?

Vielleicht könnt ihr sogar gemeinsam ins Wasser springen!



**MINI
WELLE**