

Schwimmen lernen heißt: das „Seepferdchen“ machen

Das Seepferdchen-Abzeichen macht Kinder stolz. Zu Recht! Dennoch sollten Eltern die schwimmerischen Fähigkeiten ihres Seepferdchen-Kindes nicht überschätzen.

Was bedeutet das „Seepferdchen“?

Das **Seepferdchen-** oder auch **Frühschwimmer-Abzeichen** ist eine Vorbereitung auf das Schwimmen. „Seepferdchen-Kinder“ können **vom Beckenrand springen und 25 Meter schwimmen** sowie einen **Gegenstand** mit den Händen **aus schultertiefem Wasser** hochholen.

Das Abzeichen wird meist in der sicheren Umgebung eines Schwimmbades gemacht. Allein auf sich gestellt und in fremder Umgebung ist ein „Seepferdchen-Kind“ allerdings oft noch unsicher.

**Um es ganz klar zu sagen: „Seepferdchen“-Kids sind keine sicheren Schwimmer!
Erst mit dem Jugendschwimmabzeichen Bronze (früher: Freischwimmer) ist ein Kind im Wasser sicher unterwegs.**

Sicherheitstipps für den Urlaub

- Lassen Sie das Kind nicht ohne Aufsicht in Wassernähe gehen.
- Nehmen Sie Schwimmhilfen wie Schwimmflügel oder Schwimmgurt mit ins Urlaubsgepäck.
- Prüfen Sie, ob Ansaugrohre in Pools gesichert sind, etwa mit Schutzgittern.
- Erkundigen Sie sich vor Ort über die Gegebenheiten im freien Wasser. Gibt es zum Beispiel gefährliche Strömungen oder Untiefen?
- Gehen Sie nur an bewachte Strände.
- Treffen Sie **klare Absprachen** mit dem Kind und stellen **Baderegeln** auf: Bis wohin darf es ins Wasser: Brust, Schultern oder bis dahin, wo es noch stehen kann? Wo darf das Kind sich nicht aufhalten? Darf es ohne die Eltern rutschen gehen?

Schwimmfähigkeiten im Urlaub trainieren

Ein Badeurlaub ist die ideale Gelegenheit, im Wasser noch sicherer zu werden. Folgende Übungen bereiten Kinder spielerisch auf das Bronze-Abzeichen vor:

Ausdauer verbessern:

- Dreiecks-Schwimmen im Pool: vom Beckenrand zu Papa, von Papa zu Mama und von Mama aus wieder zum Beckenrand. Wenn das klappt, wird das Dreieck einfach durch größeren Abstand der Eltern vergrößert.
- Tauchen statt schwimmen: drei Schwimmzüge über Wasser, dann zwei Züge unter Wasser schwimmen. Dabei über Wasser ein- und unter Wasser ausatmen.
- Lage wechseln: das Kind schwimmt mal auf dem Bauch, mal auf dem Rücken.

Tauchen üben:

- Durch die Beine der Eltern hindurch oder nach einem Gegenstand tauchen.
- Im Schneidersitz absinken, dabei so viel Luft ausatmen wie möglich.
- Unter einem länglichen Gegenstand (Luftmatratze) durch tauchen. Erst quer, dann längs.

Belohnen Sie Ihr Kind für seine Fortschritte, zum Beispiel mit einem Eis oder mit dem Versprechen, seine Schwimmkünste zu filmen und zu Hause den Großeltern zu zeigen.