

LILLI AHRENDT



SÄUGGLINGS SCHWIMMEN



MEYER
& MEYER
VERLAG



DIE AUTORIN

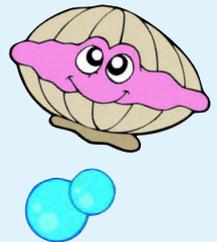
Lilli Ahrendt (*1968), Dr. Sportwiss., Diplomsportlehrerin.

Seit 1994 lehrt und bearbeitet sie das Thema „Säuglingsschwimmen“ an der Deutschen Sporthochschule Köln. Neben ihren wissenschaftlichen Untersuchungen und Kongressvorträgen konzipiert und leitet sie die Aus- und Fortbildungslehrgänge im Eltern-Kind- und Schwangerenschwimmen für die Deutschen Schwimmverbände sowie andere Institutionen.



Website der Autorin: www.eltern-kind-schwimmen.de

Zum Buch ergänzend ist auf der Website des Verlages auch der Lehrfilm „Säuglingsschwimmen“ als Download erhältlich.



www.dersportverlag.de

Säuglingsschwimmen

Mit freundlicher Unterstützung



und



Allgemeiner Hinweis:

Im Buch wird der Begriff *Elternteil* für Mutter und Vater sowie für andere mit dem Säugling am Schwimmen teilnehmende Bezugspersonen verwendet.

Der Text ist einheitlich in der männlichen Form verfasst worden. Die weibliche Form ist entsprechend gleichberechtigt mitgemeint.

Es sei darauf hingewiesen, dass die Rolle der weiblichen Bezugsperson (Mutter) (s. Kap. 2.3) nicht als vorrangig zu werten ist. Der Vater kann auf seine Weise dem Säugling wertvolle Bezugsqualitäten anbieten.

Biologisch betrachtet sowie in gesellschaftlicher Hinsicht wird jedoch in der Regel von der Mutter die „Rundum“-Betreuung des Kindes verantwortet.

Lilli Ahrendt

SÄUGLINGSSCHWIMMEN

UND KINDLICHE ENTWICKLUNG

Theorie und Praxis des Eltern-Kind-Schwimmens im ersten Lebensjahr

Mit Fotos von Mathilde Kohl und Henning Kaiser



Meyer & Meyer Verlag

Herausgeber der Edition Bewegungsraum Wasser: Kurt Wilke

Säuglingsschwimmen

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das
Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form –
durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung
des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet,
gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2001 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

3. veränderte Auflage 2011

Auckland, Beirut, Budapest, Cairo, Cape Town, Dubai, Indianapolis,
Kindberg, Maidenhead, Sydney, Olten, Singapore, Tehran, Toronto

Member of the World



Sport Publishers' Association (WSPA)

Satz: Büro für Mediengestaltung · zahra.aissaoui@t-online.de

ISBN 978-3-8403-0833-8

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

INHALT

Vorwort des Herausgebers	7
I Einführung: Babyschwimmen oder Säuglingsschwimmen? ...	9
II Zur Theorie des Säuglingsschwimmens	13
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
2 Der Säugling	25
2.1 Körperliche und motorische Entwicklung: vom Bewegtwerden zum Selbstbewegen	25
2.2 Sinnesorgane und Wahrnehmung: von der Reizaufnahme zur Sinnesintegration	37
2.3 Beziehungsverhalten: von der Mutter-Kind-Symbiose zur Eigenständigkeit	41
2.4 Spielverhalten: vom entdeckenden Spiel zum Lernen	48
3 Eltern und Kursleiter	53
3.1 Eltern als Lernende und Vermittler für ihr Kind	53
3.2 Kursleiter als Lehrer und sensible Elternberater	55
4 Das Säuglingsschwimmen	59
4.1 Geschichtlicher Rückblick und Forschungsergebnisse	59
4.2 Methodische Ansätze und Zielsetzungen	63
4.3 Das Konzept der Frühstimulation	65
4.4 Erfolgserwartung und Ergebnis	71

SCHWIMMEN FÜR SÄUGLINGE

III Zur Praxis des Säuglingsschwimmens	75
5 Planung und Organisation eines Kurses	75
5.1 Planen und Konzipieren eines Kurses	75
5.2 Elternabend und Vorbereitung in der Badewanne	77
5.3 Durchführungshinweise	81
5.4 Hygiene und Krankheitsverhütung	83
5.5 Erste Hilfe, Aufsichts- und Sorgfaltspflicht	87
6 Kursinhalte und Durchführung	93
6.1 Verlauf und Inhalte einer Kursreihe	93
6.2 Unterrichtsaufbau, Unterrichtsinhalte und kreative Unterrichts-Gestaltung	96
6.2.1 Grundbewegungs- und Organisationsformen im Wasser .	104
6.2.2 Das Griffe-ABC	107
6.2.3 Wassergussmethode und Tauchen	172
6.2.4 Bewegungsübungen	183
6.2.5 Spiele, Spielgeräte und -materialien	185
6.2.6 Rituale, Verse und Lieder	191
6.3 Schwimmhilfen	197
IV Anhang	199
1 Literaturhinweise und Quellennachweis	199
2 Schlagwortverzeichnis	204
3 Bildnachweis	206
4 Adressen und Ansprechpartner	207

VORWORT DES HERAUSGEBERS

Vorwort des Herausgeber 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

SCHWIMMEN FÜR SÄUGLINGE



EINFÜHRUNG: BABYSCHWIMMEN ODER SÄUGLINGSSCHWIMMEN?

Um die vorrangig altersdifferenzierte Gruppeneinteilung für die im Buch gemeinte Zielgruppe festzulegen, wird der Begriff *Säuglingsschwimmen* gegenüber dem des *Babyschwimmens* bevorzugt. Der Begriff Babyschwimmen ist amerikanischen Ursprungs und weist in seiner Terminologie keine altersspezifische Trennschärfe auf.

In Anlehnung an die menschlichen Alters- und Entwicklungsstufen unterscheiden wir:

- Säuglingsschwimmen (1. Lebensjahr)
- Kleinkindschwimmen (2. + 3. Lebensjahr)
- Vorschulschwimmen (4. + 5. Lebensjahr)

Für das Säuglingsschwimmen behält der Begriff *Schwimmen* – in Abgrenzung zum Baden – seine volle Berechtigung bei. Auch wenn die Säuglinge sich noch nicht zielgerichtet und ausdauernd im Sinne des selbstständigen Fortbewegens im Wasser bewegen, so ist doch die individuelle Leistung, das aktive Handeln und das aktive Fortbewegungsbemühen des Säuglings maßgeblich.

Die Eltern selbst nehmen aktiv teil, um den Säugling mit den Händen zu unterstützen und seinen Kopf oberhalb der Wasseroberfläche zum Atmen zu sichern. Der Begriff *Eltern-Kind-Gymnastik* im Wasser (vgl. Graumann 1996; Deutscher Sportärztebund 1994) beinhaltet dagegen einen Übungscharakter, welcher die spontanen Bewegungen des Säuglings und die gegenseitige Beeinflussung zwischen Elternteil und Kind weniger stark berücksichtigt.

Das Säuglingsschwimmen erfolgt nach einem fachlich angeleiteten Eltern-Kind-Bewegungsprogramm in stehtiefem und ungefähr 32° C warmem Wasser, nach dem in spielerischer Atmosphäre in Gruppen unterrichtet wird. Der auf Frühstimulation ausgerichtete Unterricht und die gleichzeitige pädagogische Betreuung charakterisieren das beabsichtigte und bewusste Handeln der Eltern mit dem Säugling.

Das mögliche Einstiegsalter beginnt, abhängig von den Fähigkeiten des Säuglings, seinen Kopf halten zu können, durchschnittlich ab der 12. Lebenswoche.

SCHWIMMEN FÜR SÄUGLINGE

Dieser Zeitpunkt ist für den Beginn deshalb vorteilhaft, weil sich in den ersten sechs Lebensmonaten – neurologisch betrachtet – die Hirnreifung am deutlichsten vollzieht, die Bindung an die Bezugsperson, bezogen auf das Urvertrauen, in diesem Zeitrahmen stattfindet und die Reflexschwimbewegungen am stärksten ausfallen. Insbesondere, wenn das Säuglingsschwimmen aus therapeutischen Gründen ratsam ist, sollte im Sinne der Frühförderung mit dem Schwimmen begonnen werden, bevor der Säugling zu fremdeln oder zu trotzen beginnt, da dies die Förderung deutlich erschwert.

Auch ein späterer Schwimmbeginn ist möglich. Dann sollte doch bedacht werden, dass im nachfolgenden zweiten Lebenshalbjahr beim Säugling die ersten Ängste vor fremden Personen und Umgebungen auftreten, das Zahnen beginnt, die Krankheitshäufigkeit zunimmt und der Säugling wegen seines beginnenden Fortbewegungsstrebens sowie seiner motorischen Möglichkeiten weniger auf Bewegungsreize von außen angewiesen ist als vorher.

Das Säuglingsschwimmen intensiviert ganz bewusst die Eltern-Kind-Beziehung und fördert durch frühzeitigen Kontakt zu Gleichaltrigen die kindliche Entwicklung, insbesondere hinsichtlich der Persönlichkeit, der Sozialisation sowie der Motorik. Darüber hinaus bildet die positive Einstellung des Kindes zum Wasser und der Grad seiner Wasservertrautheit (vgl. Jenner 2000) die Basis für die Freude an und im Umgang mit dem Wasser (z. B. Urlaub, Duschen). Sie setzt sich fort im späteren Interesse am Schwimmenlernen und entspricht dem Lehrgrundsatz des Schwimmens, das Schwimmenlernen über die schrittweise Wassergewöhnung und Wasserbewältigung anzubahnen.

Eine sportliche Schwimmtechnik kann ein Kind im Allgemeinen frühestens ab drei Jahren bewusst erlernen, wenn es eine hinreichende kognitive, körperliche und motorische Reife besitzt.



SCHWIMMEN FÜR SÄUGLINGE



ZUR THEORIE DES SÄUGLINGSSCHWIMMENS

1 DAS WASSER

Wasser ist, chemisch betrachtet, die Verbindung von Wasserstoff und Sauerstoff. Es ist geruch- und geschmacklos, durchsichtig und zeigt eine schwach blaue Färbung. Ein Neugeborenes besteht zu über 73 % aus Wasser und sein Vorleben begann in diesem Milieu in Form des Fruchtwassers.

1.1 DIE BEDEUTUNG DES WASSERS: VOM URELEMENT ZUM BEWEGUNGSELEMENT

Vom Wasser, dem *Urelement* des Menschen, geht im Allgemeinen auf Säuglinge und Kleinkinder eine intensive Wirkung aus. Das so vielgestaltige, formlose Element beeindruckt durch seine Reinheit und Klarheit mit seinem Strömen und Rauschen. Das flüssige Element wurde von jeher auf Grund seiner thermischen und physikalisch-chemischen Eigenschaften nicht nur zur Reinigung und seelischen Erquickung (deshalb auch seine Bedeutung in den Weltreligionen!), sondern auch gezielt als Heilmittel und Regulans eingesetzt.

Dem Säugling ist das Medium in besonderer Weise vertraut. In seiner pränatalen Phase *lullte* er im Fruchtwasser. Dieses Umgebensein vom Wasser, verbunden mit einer großen Bewegungsfreiheit und muskulären Erleichterung, unter hautintensiven Reizen und körperintensiver Zuwendung der Bezugsperson, sind begründet möglicherweise die zumeist positiven Reaktionen des Säuglings beim Aufenthalt im Wasser.

Das Medium Wasser bietet dem Säugling ein großes Reiz-Reaktions-Repertoire; es *beantwortet* die menschliche Bewegung durch die Veränderung seiner Form: in Spritzern, Wirbeln, Strömungen oder Aufschäumungen. Der Säugling erlebt deshalb sich, seinen Körper und seine Bewegungen in weitaus intensiverem Maße als an Land.

Wenn er dies zudem freudvoll als eigentätige und verursachende Aktivität erlebt, ist er bestrebt, Bewegungen zu wiederholen, zu erproben und zu lernen. Da man bei Säuglingen im Allgemeinen eine positive Resonanz im Wasser beobachtet, wird das Schwimmen als Anreiz für die Bewegungsentwicklung, d. h. als Bewegungsförderung, im Wasser eingestuft.