

WASSERSPIELE MIT KINDERN

Sommerzeit – Badezeit: **Jacqueline Schneider**, Wasserspringerin und Wellness-Trainerin, zeigt Ihnen, wie Ihr Kind zur «Wasserratte» wird.

Wasser bringt nicht nur Leben und Fruchtbarkeit, sondern steht auch in Verbindung mit dem Beginn der Welt. So gesehen verbringen auch wir die ersten neun Monate unseres Daseins im warmen Nass. Demzufolge haben auch die meisten Kinder Spass am Wasser.

Schon seit Urzeiten zählen Schwimmen und Baden zu den gesündesten Sport- und Erholungsarten. Denn Wasser hat eine beruhigende und belebende, eine heilende und entspannende Wirkung auf den Geist, die Seele und den Körper. Durch den Auftrieb des Wassers fühlt sich der Mensch getragen und geborgen. Grund genug also, um auch als Erwachsener wieder mal so richtig im Wasser zu tollen, statt nur einsam und verbissenen Längen abzuschwimmen. Kinder zeigen Ihnen, wies geht.

MARLISE SANTIAGO



1. Atmen

Mutter und Kind sitzen sich gegenüber und halten sich an den Armen. Einatmen. Durch den Mund ins Wasser ausatmen, dass lustige Blasen entstehen. Das Kind lernt so spielerisch die Schwimmatmung.



2. Tauchen

Die Mutter steht mit gespreizten Beinen im Becken. Das Kind taucht zwischen ihren Beinen durch. Das macht auch Kindern Spass, die noch nicht schwimmen können. Die Mutter kann eventuell nachhelfen, indem sie das Kind an den Händen nach vorne zieht.



3. Wiegen

Diese Übung kann schon mit ganz kleinen Kindern gemacht werden. Das Kind sollte sich dem Wasser und den Armen der Mutter überlassen und sich wiegen, schaukeln und schlängeln lassen. Das entspannt und fördert das Vertrauen ins Wasser und in die wiegende Person. Rollen tauschen.



4. Springen

Das Kind klettert auf die Hände der Mutter. Und springt entweder selber ins Wasser oder wird von der Mutter geworfen. Achtung, darauf achten, dass das Wasser tief genug ist.



5. Retten

Das Kind zieht die Mutter durchs Wasser. Abwechselnd an den Beinen, Armen oder am Körper. Das kann auch schwimmend gespielt werden. Das Kind hält sich an der Taille oder den Schultern der Mutter fest, während diese schwimmt.

Bilder Béatrice Lang

ANZEIGE

Platz da für Kinder.

Typ der Woche.

Leysin und seine Tipis. Dies wird kein Tag wie jeder andere, sondern eine völlig neue Erfahrung: die Familie isst in einem geheizten Tipi! Leysin Tourisme, Tel. 024 494 22 44, info@teleysin.ch, www.leysin.ch



Allgemeine Informationen über Familienferien in der Schweiz finden Sie auf www.MySwitzerland.com oder unter Tel. 00800 100 200 30 (gratis)

Endlich Ferien. Ihre Schweiz.