

Welche Schwimmhilfe passt zu meinem Kind?

Der PFALZNIXE Eltern-Ratgeber

Beantworte die folgenden Fragen ehrlich – und finde heraus, welche Schwimmhilfe aktuell am besten zu deinem Kind passt. Kreise bei jeder Frage die Antwort ein und notiere die Punkte dahinter.

Die 7 Fragen

Frage 1: Wie verhält sich dein Kind, wenn es mit Wasser in Berührung kommt?

- ☐ Es ist zurückhaltend oder ängstlich – Wasser ist noch unbekanntes Terrain **(1 Punkt)**
- ☐ Es plantscht gerne, aber nur wenn es sich sicher fühlt **(2 Punkte)**
- ☐ Es geht selbstbewusst ins Wasser und hat keine Scheu **(3 Punkte)**

Frage 2: Wie bewegt sich dein Kind im Wasser?

- ☐ Es bewegt sich kaum – es lässt sich treiben oder sitzen **(1 Punkt)**
- ☐ Es strampelt und bewegt die Arme, braucht aber noch viel Unterstützung **(2 Punkte)**
- ☐ Es versucht aktiv zu schwimmen und kennt erste Schwimmbewegungen **(3 Punkte)**

Frage 3: Kann dein Kind seinen Kopf selbstständig aus dem Wasser heben?

- ☐ Nein, das ist noch nicht zuverlässig möglich **(1 Punkt)**
- ☐ Manchmal – aber nicht immer sicher **(2 Punkte)**
- ☐ Ja, das klappt gut und zuverlässig **(3 Punkte)**

Frage 4: Wie reagiert dein Kind, wenn es unbeabsichtigt Wasser ins Gesicht bekommt?

- ☐ Es erschrickt stark und reagiert mit Panik **(1 Punkt)**
- ☐ Es ist kurz überrascht, beruhigt sich aber schnell wieder **(2 Punkte)**
- ☐ Es stört sich kaum daran **(3 Punkte)**

Frage 5: Hat dein Kind schon Erfahrung mit Schwimmhilfen?

- ☐ Nein, es ist noch kaum oder gar nicht im Wasser gewesen **(1 Punkt)**
- ☐ Ja, es kennt Schwimmhilfen und fühlt sich damit sicher **(2 Punkte)**
- ☐ Ja, und es versucht bereits, sich von der Schwimmhilfe unabhängiger zu machen **(3 Punkte)**

Frage 6: Wie würdest du die Körperkontrolle deines Kindes im Wasser beschreiben?

- ☐ Es hat kaum Kontrolle – es braucht volle Unterstützung **(1 Punkt)**
- ☐ Es kann sich kurz halten, braucht aber Sicherheit durch eine Schwimmhilfe **(2 Punkte)**
- ☐ Es kann sich gut im Wasser ausrichten und die Beine hochbringen **(3 Punkte)**

Frage 7: Was ist dein Ziel für den nächsten Schritt im Wasser?

- ☐ Mein Kind soll erstmal positive Erfahrungen mit Wasser sammeln **(1 Punkt)**
- ☐ Mein Kind soll erste Schwimmbewegungen üben und sicherer werden **(2 Punkte)**
- ☐ Mein Kind soll die Schwimmtechnik verbessern und selbstständiger werden **(3 Punkte)**

Meine Gesamtpunktzahl: _____

Deine Auswertung

Zähle jetzt deine Punkte zusammen und schau, welches Ergebnis zu dir passt.

7–11 Punkte: *Dein Kind erkundet das Wasser*

Dein Kind steht noch am Anfang seiner Wasserreise – und das ist der schönste Ausgangspunkt überhaupt. Jetzt geht es darum, positive Erlebnisse zu schaffen und Vertrauen aufzubauen. Ganz ohne Druck.

Empfohlene Schwimmhilfen: Schwimmreifen oder Sitzringe, in denen dein Kind entspannt sitzen oder liegen kann. Keine aktiven Bewegungen nötig – einfach ankommen im Wasser.

Aber weißt du, was in diesem Stadium oft das Allerbeste ist?

Kein Ring, kein Hilfsmittel – sondern du. Dein Kind auf dem Arm, ganz nah am Körper. Nichts gibt einem Kind in dieser Phase mehr Sicherheit als die vertraute Person, die es hält. Das ist keine Schwimmhilfe – das bist du.

Mein Tipp: Lass Hilfsmittel erstmal Hilfsmittel sein. Der beste Einstieg ins Wasser ist gemeinsam – mit dir als sicherer Basis.

12–16 Punkte: *Dein Kind macht erste Schwimmbewegungen* 🏊

Dein Kind ist bereit, aktiv im Wasser zu werden. Es braucht noch Sicherheit durch eine fest angelegte Schwimmhilfe – aber die ersten Bewegungen sind da.

Empfohlene Schwimmhilfen: Schwimmgürtel – entweder in Styropor-Ausführung oder als Stoffluftgürtel. Der Auftrieb sitzt am Körperzentrum, die Arme bleiben frei, die Beine können arbeiten. Das ist die ideale Voraussetzung für echte Schwimmbewegungen.

Warum kein Schwimmflügel?

Schwimmflügel setzen den Auftrieb an den Armen. Das schränkt die Bewegungsfreiheit ein und macht es dem Kind schwerer, Po und Beine hochzubringen – genau das Gegenteil von dem, was Schwimmen braucht.

Mein Tipp: Der Schwimmgürtel ist meine klare Empfehlung für diesen Entwicklungsschritt. Er gibt Sicherheit – und lässt gleichzeitig echtes Schwimmen entstehen.

17–21 Punkte: *Dein Kind verfeinert seine Technik* ★

Dein Kind bringt bereits grundlegende Schwimmfähigkeiten mit und ist bereit, sich weiterzuentwickeln. Jetzt geht es darum, Technik zu verfeinern und Selbstständigkeit aufzubauen.

Empfohlene Schwimmhilfen: Schwimmbrett und Schwimmnudel. Dein Kind hält sich aktiv fest und arbeitet gezielt an Armen oder Beinen. Die Schwimmhilfe unterstützt – aber dein Kind schwimmt.

Mein Tipp: Übe Arme und Beine bewusst getrennt – das ist der schnellste Weg zu einer sauberen Schwimmtechnik.

Du möchtest noch mehr wissen?

In meinem kostenlosen 20-Minuten-Video erfährst du:

- Welche Schwimmhilfen wirklich helfen – und welche nicht
- Drei Mythen, die das Schwimmenlernen unnötig schwer machen
- Was dein Kind wirklich braucht, um sicher und mit Freude ins Wasser zu gehen

 [Hier kostenloses Video ansehen](#)

PFALZNIXE – Schwimmtrainerin, Mama und Expertin für elternbegleitetes Schwimmenlernen