

Wasser lieben – Leben retten

**DLRG**  
Bayern



# Wassergewöhnung und erste Schwimmübungen

Mit Wassergewöhnung zuhause oder im Schwimmbad bereitest du dein Kind optimal auf einen erfolgreichen Schwimmkurs vor.

Die Duschparty, das Blubbern mit dem Strohhalm und mehr machen richtig Spaß!

[bayern.dlrg.de/informieren](https://bayern.dlrg.de/informieren)



Wenn du deinem Kind erste Schwimmzüge selbst beibringen möchtest, haben wir spannende **Lehrvideos der DLRG Bayern** für dich und dein Kind bereitgestellt.

Hier findest  
Du uns:

DLRG-  
Standortfinder



**DLRG**

## LEHRVIDEOS

### Teil 1

Einführung und  
Wassergewöhnung



### Teil 2

Der Beinschlag



### Teil 3

Der Armzug



### Teil 4

Atmung und  
Koordination

