



Schwimmabzeichen

Anforderungen / Prüfungsbestandteile



Seepferdchen

Praktische Prüfungsleistungen

- ▶ Sprung vom Beckenrand mit anschließendem 25 Meter Schwimmen in einer Schwimmart in Bauch- oder Rückenlage (Grobform, während des Schwimmens in Bauchlage erkennbar ins Wasser ausatmen)
- ▶ Heraufholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schultertiefem Wasser (Schultertiefe bezogen auf den Prüfling)

Theoretische Prüfungsleistungen

- ▶ Kenntnis von Baderegeln



Deutsches Schwimmabzeichen Bronze

Praktische Prüfungsleistungen

- ▶ Einmal ca. 2 Meter Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Gegenstandes (z.B. kleiner Tauchring)
- ▶ Ein Paketsprung vom Startblock oder 1 Meter-Brett
- ▶ Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 15 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 200 Meter zurückzulegen, davon 150 Meter in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 50 Meter in einer anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten)

Theoretische Prüfungsleistungen

- ▶ Kenntnis von Baderegeln



Deutsches Schwimmabzeichen Silber

Praktische Prüfungsleistungen

- ▶ Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 20 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 400 Meter zurückzulegen, davon 300 Meter in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 100 Meter in einer anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten)
- ▶ 10 Meter Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand im Wasser
- ▶ Zweimal ca. 2 Meter Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Gegenstandes (z.B. kleiner Tauchring)
- ▶ Sprung aus 3 Meter Höhe oder zwei verschiedene Sprünge aus 1 Meter Höhe

Theoretische Prüfungsleistungen

- ▶ Kenntnisse von Baderegeln und Verhalten zur Selbstrettung (z.B. Verhalten bei Erschöpfung, Lösen von Krämpfen)



Deutsches Schwimmabzeichen Gold

Praktische Prüfungsleistungen

- ▶ Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 30 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 800 Meter zurückzulegen, davon 650 Meter in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 150 Meter in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten)
- ▶ Startsprung und 25 Meter Kraulschwimmen
- ▶ 50 Meter Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder Rückenkraulschwimmen
- ▶ 10 Meter Streckentauchen aus der Schwimmlage (ohne Abstoßen vom Beckenrand)
- ▶ Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen von drei kleinen Gegenständen (z.B. kleinen Tauchringen) aus einer Wassertiefe von etwa zwei Metern innerhalb von 3 Minuten mit höchstens 3 Tauchversuchen.
- ▶ Ein Sprung aus 3 Meter Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1 Meter Höhe
- ▶ 50 Meter Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen
- ▶ Startsprung und 50 Meter Brustschwimmen in höchstens 1:15 Minuten

Theoretische Prüfungsleistungen

- ▶ Kenntnisse von Baderegeln sowie von der Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbstrettung, einfache Fremdrettung)

Nähere Infos bei der Wasserwacht
oder bei den Schwimmmeistern.