

Schwimmabzeichen



Fröhschwimmerzeugnis – Seepferdchen

- Kenntnis der Baderegeln
- Sprung vom Beckenrand mit anschließendem 25 m Schwimmen in einer Schwimmlage 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)



Für kleine Wasserratten – Seeräuber

- 100 m technikkongechtes Brustschwimmen
- 5 m Streckentauchen mit anschließendem Heraufholen eines Gegenstandes aus mindestens 1m Wassertiefe



Deutsches Schwimmabzeichen – Bronze

- Kenntnis der Baderegeln
- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 15 min Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 200 m zurückzulegen, davon 150 m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmlage und 50 m in der anderen Körperlage (Wechseln der Körperlage während des Schwimmens auf der Bahn ohne festhalten)
- Einmal ca. 2 m tieftauchen von der Wasseroberfläche mit herausholen eines kleinen Gegenstandes (z.B. Tauchring)
- Paketsprung vom Startblock oder 1 m Brett



Deutsches Schwimmabzeichen – Silber

- Kenntnis der Baderegeln und Verhalten der Selbstrettung
- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 20 min Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 400 m zurückzulegen, davon 300 m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmlage und 100m in der anderen Körperlage (Wechseln der Körperlage während des Schwimmens auf der Bahn ohne festhalten)
- Zweimal ca. 2 m tieftauchen von der Wasseroberfläche mit herausholen eines kleinen Gegenstandes (z.B. Tauchring)
- 10 m Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand im Wasser
- Ein Sprung aus 3 m Höhe oder zwei verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe



Deutsches Schwimmabzeichen – Gold

- Kenntnis der Baderegeln
- Kenntnis über Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbstrettung, einfache Fremdrettung)
- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 30 min Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 800 m zurückzulegen, davon 650 m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmlage und 150 m in der anderen Körperlage (Wechseln der Körperlage während des Schwimmens auf der Bahn ohne festhalten)
- Startsprung und 50 m Brustschwimmen in höchstens 75 Sekunden
- Startsprung und 25 m Kraulschwimmen
- 50 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder Rückenkraulschwimmen
- Tieftauchen von der Wasseroberfläche (3 Tauchringe aus ca. 2 m tiefem Wasser in 3 Min. bei max. 3 Tauchversuchen)
- 10 m Streckentauchen aus der Schwimmlage (ohne Abstoßen vom Beckenrand)
- Ein Sprung aus 3 m Höhe oder zwei verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe
- 50 m Transportschwimmen (Schieben oder Ziehen)