



Schwimmabzeichen

Abnahmegebühr 5 €uro

	Seepferdchen • Kenntnis von Baderegeln • Sprung vom Beckenrand mit anschließendem 25m 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 • Kenntnis von Baderegeln
	Seeräuber • 100m technikgerechtes Brustschwimmen • 5m Streckentauchen mit anschließendem Heraufholen eines Gegenstandes aus mindestens 1m Wassertiefe
	Deutsches Schwimmabzeichen –Bronze– • Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 15 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mind. 200m zurückzulegen, davon 150m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 50m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne festhalten) • Einmal ca. 2m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines kleinen Gegenstandes • Ein Paketsprung vom Startblock oder 1m Brett • Kenntnis von Baderegeln
	Deutsches Schwimmabzeichen –Silber– • Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 20 Minuten schwimmen. In dieser Zeit sind mind. 400m zurückzulegen, davon 300m in Bauch- oder Rückenlage, in einer erkennbaren Schwimmart und 100m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne festhalten) • Zweimal ca. 2m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines kleinen Gegenstandes • 10m Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand im Wasser • Ein Sprung aus 3m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1m Höhe • Kenntnis von Baderegeln
	Deutsches Schwimmabzeichen -Gold- • Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 30 Minuten schwimmen. In dieser Zeit sind mind. 800m zurückzulegen, davon 650m in Bauch- oder Rückenlage, in einer erkennbaren Schwimmart und 150m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne festhalten) • Startsprung und 25m Kraulschwimmen • Startsprung und 50m Brustschwimmen in höchstens 1:15 Minuten • 50m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Arme oder Rückenkräulen • 10m Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand im Wasser • Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit herausholen von drei kleinen Gegenständen aus 2m Tiefe • Ein Sprung aus 3m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1m Höhe • 50m Transportschwimmen • Kenntnis von Baderegeln