

# (Neue) Anforderungen Schwimmabzeichen

**ALLE Abzeichen sind ohne Hilfsmittel (auch Schwimmbrillen) und innerhalb von zwei Monaten zu absolvieren.**

## **Frühschwimmer "Seepferdchen"**

Prüfungsleistungen:

- Sprung vom Beckenrand und 25 m Schwimmen (egal wie)
- Herausholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schulertiefem Wasser



## **Deutsches Schwimmabzeichen Bronze:**

Prüfungsleistungen:

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



## **Deutsches Schwimmabzeichen Silber:**

Prüfungsleistungen:

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 20 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 400 m zurückzulegen, davon 300 m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 100 m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten).
- zweimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines kleinen Gegenstandes (z.B. kleinen Tauchringen).
- 10m Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand im Wasser.
- Ein Sprung aus 3m Höhe oder zwei verschiedene Sprünge aus 1m Höhe.
- Kenntnis von Baderegeln und Verhalten zur Selbstrettung (z. B. Verhalten bei Erschöpfung, Lösen von Krämpfen).



## **Deutsches Schwimmabzeichen Gold:**

Prüfungsleistungen:

- 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 Schwimmart und 150 m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten).
- Startsprung und 25 m Kraulschwimmen.
- Startsprung und 50 m Brustschwimmen in höchstens 1:15 Minuten.
- 50 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder Rückenkraulschwimmen.
- 10 m 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 m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe.
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen.
- Kenntnis der Baderegeln und Hilfe bei Bade- Boots- und Eisunfällen (Selbstrettung und einfache Fremddrettung).



## **Vielseitigkeitsabzeichen "Seehund Trixi"**



Leistungen:

- 25 m Brustschwimmen
- 25 m Rücken- oder Kraulschwimmen
- 15m dribbeln mit einem Wasserball
- Kopfsprung vorwärts
- 7m Streckentauchen
- 1 Rolle vorwärts oder rückwärts um die Quer- oder Längsachse im Wasser

**Die Leistungen müssen ohne Hilfsmittel, wie eine Schwimm- oder Taucherbrille erbracht werden.**