

Schwimmabzeichen

Seepferdchen:

- Kenntnis von Baderegeln.
- Sprung vom Beckenrand mit anschließendem 25 m Schwimmen in einer Schwimmart in Bauch- oder Rückenlage (Grobform, während des Schwimmens in Baulage erkennbar ins Wasser ausatmen).
- Herausholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schultertiefem Wasser

Deutsches Schwimmabzeichen Bronze:

- 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 Herausholen eines kleinen Gegenstandes (z. B. kleiner Tauchring).
- Ein Paketsprung vom Startblock oder 1-m-Brett.
- Kenntnis von Baderegeln.

Seite: 1 von 3



Deutsches Schwimmabzeichen Silber:

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 20 Minuten
 Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 400 m
 zurückzulegen, davon 300 m in Bauch- oder Rückenlage, ein
 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 Herausholen je eines kleinen Gegenstandes (z. B. kleinen Tauchringen).
- 10 m Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand im Wasser
- Ein Sprung aus 3 m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe.
- Kenntnis von Baderegeln und Verhalten zur Selbstrettung (z. B. Verhalten bei Erschöpfung, Lösen von Krämpfen).

Deutsches Schwimmabzeichen Gold:

- 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

Seite: 2 von 3



- 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 Herausholen 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, Hilfe bei Bade- Boots und Eisunfällen (Selbstrettung und einfache Fremdrettung).

Seite: 3 von 3