

# Schwimmabzeichen



## Anfängerzeugnis (Seepferdchen)

- Sprung vom Beckenrand mit anschließendem 25m Schwimmen in Bauch oder Rückenlage (Bauchlage erkennbar ins Wasser ausatmen)
- Heraufholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schultertiefen Wasser
- Kenntnis der Baderegeln

Alle Prüfungen sind ohne Hilfsmittel (z.B.: Auftriebsmittel, Schwimmbrillen, Nasenklammern, Kälteschutzanzüge usw.) abzulegen



## Seeräuber

- 100 m technikgerechtes Brustschwimmen,
- 5 m Streckentauchen mit anschließendem Herausholen eines Gegenstandes aus mindestens 1 m Wassertiefe

## Deutsche Schwimmabzeichen



### Bronze

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 15 Minuten Schwimmen. Hierbei sind mindestens 200m zurückzulegen (150m in Bauch- oder Rückenlage und 50m in der anderen Körperlage)
- einmal ca. 2m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines kleinen Gegenstandes
- Ein Paketsprung vom Startblock oder 1m Brett
- Kenntnis der Baderegeln



### Silber

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 20 Minuten Schwimmen. Hierbei sind mindestens 400m zurückzulegen (300m in Bauch- oder Rückenlage und 100m in der anderen Körperlage)
- zweimal ca. 2m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines kleinen Gegenstandes
- 10m Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand
- Ein Sprung aus 3m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1m Höhe
- Kenntnis der Baderegeln und Selbstrettung



### Gold

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 30 Minuten Schwimmen. Hierbei sind mindestens 800m zurückzulegen (650m in Bauch- oder Rückenlage und 150m in der anderen Körperlage)
- Startsprung und 25m Kraulschwimmen
- Startsprung und 50m Brustschwimmen in höchstens 1:15 Minuten
- 50m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder Rückenraulschwimmen
- 10m Streckentauchen aus der Schwimm- lage ohne Abstoßen vom Rand
- Tieftauchen von der Wasseroberfläche ca. 2m und dabei innerhalb von 3 Minuten 3 Gegenstände herausholen. Max. 3 Tauchversuche
- Ein Sprung aus 3m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1m Höhe
- 50m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen
- Kenntnis der Baderegeln und Selbstrettung
- Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen

Abnahme der Abzeichen Seepferdchen und Seeräuber, Pass und Abzeichen: .....	5,00 €
Abnahme des Abzeichens Bronze, Pass und Abzeichen: .....	7,50 €
Abnahme des Abzeichens Silber, Pass und Abzeichen: .....	10,00 €
Abnahme des Abzeichens Gold, Pass und Abzeichen: .....	15,00 €
Abnahme der Schwimmdisziplin Sportabzeichen und Bescheinigung 1m und 3m Sprung: ...	2,50 €