

## Schwimmabzeichen im Überblick

Gültig ab 01.01.2020



### Fröhschwimmer (Seepferdchen)

#### Theoretische Prüfungsleistungen

- Kenntnis von Baderegeln

#### Praktische Prüfungsleistungen

- Sprung vom Beckenrand mit anschließendem 25m Schwimmen in einer Schwimmart in Bauch- oder Rückenlage (Grobform, während des Schwimmens in Bauchlage erkennbar, ins Wasser ausatmen)
- Herausholen eines Gegenstandes (z.B.: kleiner Tauchring) mit den Händen aus schultertiefem Wasser (Schultertiefe bezogen auf den Prüfling)



### Motivationsabzeichen (Seeräuber)

#### Theoretische Prüfungsleistungen

- Kenntnis von Baderegeln

#### Praktische Prüfungsleistungen

- Sprung vom Beckenrand mit anschließendem 100m technikgerechtem Brustschwimmen
- 5m Streckentauchen mit anschließendem Herausholen eines Gegenstandes aus mindestens 1m Wassertiefe (z.B.: kleiner Tauchring)



### Deutsches Schwimmabzeichen Bronze (Freischwimmer)

#### Theoretische Prüfungsleistungen

- Kenntnis von Baderegeln

#### Praktische Prüfungsleistungen

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 15 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 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 Herausholen eines Gegenstandes (z.B.: kleiner Tauchring)
- ein Paketsprung vom Startblock oder 1m-Brett



### Deutsches Schwimmabzeichen Silber

#### Theoretische Prüfungsleistungen

- Kenntnis von Baderegeln
- Verhalten zur Selbstrettung (z.B. Verhalten bei Erschöpfung, Lösen von Krämpfen)

#### Praktische Prüfungsleistungen

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 20 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 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 Herausholen je eines Gegenstandes (z.B.: kleiner Tauchring)
- 10m Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand im Wasser
- Sprung aus 3m Höhe oder zwei verschiedene Sprünge aus 1m Höhe



### Deutsches Schwimmabzeichen Gold

#### Theoretische Prüfungsleistungen

- Kenntnis von Baderegeln
- Verhalten zur Selbstrettung (z.B. Verhalten bei Erschöpfung, Lösen von Krämpfen)
- Verhalten zur einfachen Fremdrettung (z.B.: bei Bade-, Boots- und Eisunfällen)

#### Praktische Prüfungsleistungen

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 30 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 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 Armtätigkeit oder Rückenkraulschwimmen
- 10m Streckentauchen aus der Schwimm- (ohne Abstoßen vom Beckenrand)
- dreimal ca. 2m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Herausholen je eines Gegenstandes (z.B.: kleiner Tauchring) innerhalb von 3 Minuten
- Ein Sprung aus 3m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1m Höhe
- 50m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen

#### **WICHTIG:**

Das Fröhschwimmerabzeichen (Seepferdchen) sowie das Motivationsabzeichen (Seeräuber) sind noch keine Nachweise für sicheres Schwimmen! Lassen Sie Ihre Kinder niemals unbeaufsichtigt oder alleine im Wasser!