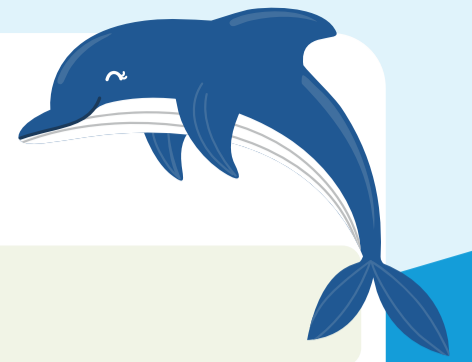




SCHWIMMABZEICHEN



ABZEICHEN

ANFORDERUNGEN

SEEPFERDCHEN (FRÜHSCHWIMMER)



Das Seepferdchen ist das erste Abzeichen und der Einstieg ins Schwimmen. Es ist eine Vorbereitung auf das Schwimmen, jedoch kein Nachweis für die Fähigkeit des sicheren Schwimmens. Kinder mit Seepferdchenabzeichen sind weiterhin am und im Wasser zu beaufsichtigen und eng zu begleiten.

- Sprung vom Beckenrand mit anschließendem 25 m 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 (Schultertiefe bezogen auf den Prüfling)
- Kenntnis von Baderegeln

SEERÄUBER



Das Seeräuber Schwimmabzeichen schließt die Lücke zwischen Seepferdchen und dem Deutschen Schwimmabzeichen. Für viele Kinder, die das Seepferdchen bereits bestanden haben, ist das Schwimmabzeichen Bronze noch zu schwer. Genau aus diesem Grund gibt es das Seeräuber Abzeichen.

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

DEUTSCHES SCHWIMMABZEICHEN BRONZE (FREISCHWIMMER)



Das Schwimmabzeichen Bronze ist das erste Abzeichen des Deutschen Schwimmpasses. Mit bestehen der Prüfung kann man sich dann auch ganz offiziell als sicherer Schwimmer bezeichnen. Wenn man bedenkt, dass jeder Zweite nicht richtig schwimmen kann ist es eigentlich das Abzeichen welches jeder haben sollte. Für den einen oder anderen ist das Ablegen der Prüfung aber auch der Start in eine Schwimmerkarriere.

- einmal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Gegenstandes
- ein Paketsprung vom Startblock oder 1 m-Brett
- 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)
- Kenntnis von Baderegeln

DEUTSCHES SCHWIMMABZEICHEN SILBER



Die zweite Stufe des deutschen Schwimmpasses ist das Schwimmabzeichen Silber. Die Anforderungen gegenüber Bronze werden zunehmend schwerer. Mit erfolgreichem Ablegen der Prüfung ist der Weg frei für die Königsdisziplin, dem Schwimmabzeichen Gold.

- 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)
- 10 m Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand im Wasser
- zweimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Gegenstandes (z. B. kleiner Tauchring)
- 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



Die dritte und zugleich letzte Stufe des deutschen Schwimmpasses ist die Prüfung für das Schwimmabzeichen in Gold. Das Abzeichen ist nicht nur eine Trophäe sondern zugleich auch, dass man alle erforderlichen Fähigkeiten eines sicheren Schwimmers beherrscht.

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 30 Minuten 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
- 50 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder Rückenkraulschwimmen
- 10 m Streckentauchen aus der Schwimmart (ohne Abstoßen vom Beckenrand)
- dreimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Gegenstandes (z. B. kleiner Tauchring) innerhalb von 3 Minuten
- ein Sprung aus 3 m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen
- Startsprung und 50 m Brustschwimmen in höchstens 1:15 Minuten
- Kenntnis von Baderegeln sowie von der Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbstrettung, einfache Fremddrettung)

TOTENKOPF



Es besteht die Möglichkeit der Abnahme „Totenkopf Bronze“
Anforderungen für das Ausdauerschwimmabzeichen Totenkopf:

- Totenkopfschwimmer in Schwarz
(Der Schwimmer hat unter Aufsicht 1 Stunde ohne Hilfsmittel ununterbrochen zu schwimmen.)