

# Gerne nehmen wir folgende Schwimmabzeichen ab:

## Anfängerzeugnis - Frühschwimmerabzeichen "Seepferdchen"



- Kenntnis von Baderegeln.
- Sprung vom Beckenrand mit anschließend 25 m Schwimmen in einer Schwimmart in Bauch- oder Rückenlage (Grobform, während des Schwimmens in Bauchlage erkennbar ins Wasser ausatmen).
- Herausholen eines Tauchrings mit den Händen aus schultertieferm Wasser (Schultertiefe bezogen auf den Prüfling).

## Deutsches Schwimmabzeichen Bronze



- Kenntnis von Baderegeln.
- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 15 Min. Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 200 m zurückzulegen, davon 150 m in Bauch- und Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 50 m in der anderen Körperlage.
- Einmal ca. 2 m Tiefertauchen von der Wasseroberfläche mit Herausholen eines Tauchrings.
- Ein Paketsprung vom Startblock oder 1 m Brett.

## Deutsches Schwimmabzeichen Silber



- Kenntnis der Baderegeln und Verhalten zur Selbstrettung.
- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 20 Min. Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 400 m zurückzulegen, davon 300 m in Bauch- und 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 Tiefertauchen von der Wasseroberfläche mit Herausholen je eines kl. Tauchrings.
- 10 m Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand im Wasser.
- Ein Sprung aus 3 m Höhe oder zwei verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe.

**Kostenlos bestätigen wir das Deutsche Sportabzeichen und den Schwimmnachweis für die Polizei etc.**