

Anforderungen Schwimmabzeichen

Frühschwimmer "Seepferdchen"

Leistungen:

- Sprung vom Beckenrand und 25 m Schwimmen (egal wie)
- Herausholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schultertiefem Wasser



Die Leistungen müssen ohne Hilfsmittel, wie eine Schwimm- oder Taucherbrille erbracht werden.

Vielseitigkeitsabzeichen "Seehund Trixi"

Leistungen:

- 25 m Brustschwimmen
- 25 m Rücken- oder Kraulschwimmen
- 15m dribbeln mit einem Wasserball
- Kopfsprung vorwärts
- 7m Streckentauchen
- 1 Rolle vorwärts oder rückwärts um die Quer- oder Längsachse im Wasser



Die Leistungen müssen ohne Hilfsmittel, wie eine Schwimm- oder Taucherbrille erbracht werden.

Deutsches Jugendschwimmabzeichen

Leistungen **Bronze:**

- Sprung vom Beckenrand und mind. 200 m Schwimmen in höchstens 15 Min.
- Einmal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Herausholen eines Gegenstandes
- Sprung aus 1 m Höhe oder Startsprung
- Kenntnis der Baderegeln



Leistungen **Silber:**

- Startsprung und mindestens 400 m Schwimmen in höchstens 25 Min., davon 300 m in Bauch- und 100 m in Rückenlage
- Zweimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Herausholen je eines Gegenstandes
- Sprung aus 3 m Höhe
- 10 m Streckentauchen
- Kenntnis von Baderegeln und Selbstrettung



Leistungen **Gold:**

- 600 m Schwimmen in höchstens 24 Min.
- 50 m Brustschwimmen in höchstens 1:10 Min.
- 25 m Kraulschwimmen
- 50 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder 50 m Rückenkraulschwimmen
- 15 m Streckentauchen
- Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Herausholen von 3 kleinen Tauchringen aus etwa 2 m Wassertiefe innerhalb von 3:00 Min. in höchstens Tauchversuchen
- Sprung aus 3 m Höhe
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen
- Kenntnis von Baderegeln und Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbstrettung und einfache Fremdrettung)



Auszug aus: www.dsv.de/fitness-gesundheit/schwimmabzeichen/

Zusammenstellung: Frank Bender