

Die Schwimmabzeichen. Zeig, was du kannst!

Bist du schon ein richtiger Schwimmprofi? Oder machst du noch Trockenübungen? Hier kannst du schnell nach schauen, was du für deine Schwimmabzeichen können musst:

Seepferdchen

- ✓ Sprung vom Beckenrand und 25 m Schwimmen in Bauch- oder Rückenlage
- ✓ Die Baderegeln kennen
- ✓ Einen Gegenstand mit den Händen aus schultertiefem Wasser holen

Silber

- ✓ Sprung kopfwärts vom Beckenrand und in 20 Minuten mind. 400 m schwimmen, davon 300 m in Bauch- oder Rückenlage und 100 m in der anderen Körperlage
- ✓ 2x 2 m tief tauchen und einen Gegenstand heraufholen
- ✓ 10 m Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand im Wasser
- ✓ Aus 3 m Höhe springen
- ✓ Die Baderegeln kennen und über Selbstrettung Bescheid wissen

Bronze/Freischwimmer

- ✓ Sprung kopfwärts vom Beckenrand
- ✓ In 15 Minuten mind. 200 m schwimmen, davon 150 m in Bauch- oder Rückenlage und 50 m in der anderen Körperlage
- ✓ 2 m tief tauchen und einen Gegenstand heraufholen
- ✓ Paketsprung vom Startblock oder 1 m-Brett
- ✓ Die Baderegeln kennen

Gold

- ✓ Sprung kopfwärts vom Beckenrand und in 30 Minuten mind. 800 m schwimmen, davon 650 m in Bauch- oder Rückenlage und 150 m in der anderen Körperlage
- ✓ Startsprung und 25 m kraulen
- ✓ Startsprung und 50 m Brustschwimmen in 1 Minute 15 Sekunden
- ✓ 50 m rückenschwimmen
- ✓ 15 m Streckentauchen ohne Abstoßen vom Beckenrand
- ✓ 2 m tief tauchen, dabei 3 Gegenstände in 3 Minuten heraufholen
- ✓ 50m schwimmen und dabei etwas transportieren
- ✓ Die Baderegeln kennen und wissen, wie man sich und andere bei Boots- und Eisunfällen rettet

