

## Schwimmabzeichen

Die Schwimmabzeichen und hier besonders das Frühschwimmerabzeichen (Seepferdchen) und der Deutsche Jugendschwimmpass sind feste Bestandteile der Basisausbildung im Anfängerschwimmen. Alle Abzeichen sollen motivieren und die Schwimmbildung im Bewegungsraum Wasser unterstützen und begleiten. Ziel ist es die persönlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten im Wasser zu vervollständigen.

### 1. „Seepferdchen“ und „Seehund Trixi“



#### Frühschwimmer „Seepferdchen“

- Sprung vom Beckenrand mit anschließendem 25 m Schwimmen in Bauch- oder Rückenlage
- Herausholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schultertiefem Wasser



#### Vielseitigkeitsabzeichen „Seehund Trixi“

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

## 2. Deutscher Schwimmpass



### Deutsches Schwimmabzeichen - Bronze

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 15 min. Schwimmen. Mindestens 200 m, davon 150 m in Bauch- oder Rückenlage und 50 m in der anderen Körperlage (Wechsel während des Schwimmens ohne festhalten)
- Einmal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Gegenstandes
- Paketsprung vom Startblock oder 1-m-Brett
- Kenntnis von Baderegeln



### Deutsches Schwimmabzeichen - Silber

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 20 min. Schwimmen. Mindestens 400 m, davon 300 m in Bauch- oder Rückenlage und 100 m in der anderen Körperlage (Wechsel während des Schwimmens ohne festhalten)
- Zweimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Gegenstandes
- Sprung aus 3 m Höhe oder 2 verschiedenen Sprünge aus 1 m Höhe
- 10 m Streckentauchen mit Abstoß vom Beckenrand
- Kenntnis von Baderegeln und Verhalten zur Selbstrettung



### Deutsches Schwimmabzeichen - Gold

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 30 min. Schwimmen. Mindestens 800 m, davon 650 m in Bauch- oder Rückenlage und 150 m in der anderen Körperlage (Wechsel während des Schwimmens ohne festhalten)
- Startsprung und 50 m Brustschwimmen in höchstens 1:15 min.
- Startsprung und 25 m Kraulschwimmen
- 50 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder 50 m Rückenraulschwimmen
- 10 m Streckentauchen aus der Schwimmlage (ohne Abstoß vom Beckenrand)
- Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen von 3 kleinen Tauchringen aus einer Wassertiefe von etwa 2 m innerhalb von 3:00 Min. mit höchstens 3 Tauchversuchen
- Sprung aus 3 m Höhe oder 2 verschiedenen Sprünge aus 1 m Höhe
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen
- Nachweis folgender Kenntnisse: - Baderegeln - Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbstrettung und einfache Fremdreitung)

## 3. Deutscher Leistungsschwimmpass



### Deutsches Leistungsschwimmabzeichen „Hai“

- 50 m Brustschwimmen unter 1:00 min.
- 50 m Kraulschwimmen unter 0:50 min.
- 50 m Rückenkraulschwimmen unter 1:00 Min.
- Kopfsprung aus 3 m Höhe oder Salto vorwärts aus 1 m Höhe
- 25 m Wasserball dribbeln



### Deutsches Leistungsschwimmabzeichen - Silber

- 100 m Brustschwimmen unter 1:55 Min.
- 100 m Kraulschwimmen unter 1:40 Min.
- 100 m Rückenkraulschwimmen unter 1:50 Min.
- 100 m Lagenschwimmen ohne Zeitlimit
- 400 m Freistilschwimmen unter 10:00 Min.
- Kopfsprung vorwärts aus 3 m Höhe
- Salto vorwärts aus 1 m Höhe
- 25 m Wasserball dribbeln unter 0:25 Min.



### Deutsches Leistungsschwimmabzeichen - Gold

- 100 m Brustschwimmen unter 1:35 Min. (Männer) 1:45 Min. (Frauen)
- 100 m Kraulschwimmen unter 1:20 Min. (Männer), 1:30 Min. (Frauen)
- 100 m Rückenkraulschwimmen unter 1:35 Min. (Männer), 1:45 Min. (Frauen)
- 50 m Schmetterlingsschwimmen unter 0:40 Min. (Männer), 0:45 Min. (Frauen)
- 400 m Kraulschwimmen unter 7:00 Min. (Männer), 8:00 Min. (Frauen)
- Kopfsprung aus 3 m Höhe
- Salto aus 1 m Höhe
- 50 m Wasserball dribbeln unter 1:00 Min.