

Leistungsanforderungen für die Schwimmabzeichen



Frosch (Motivationsabzeichen)



- ~ Ein Kind kann ohne Hilfe nicht frei Schwimmen.

Delfin (Motivationsabzeichen)



- ~ Sprung vom Beckenrand: Ja/Nein
- ~ Herauffholen eines Gegenstandes aus schultertiefem Wasser: Ja/Nein
- ~ Ein Kind kann ohne Hilfe ab 1m schwimmen. (Die Zurückgelegten Meter werden angegeben.)
- ~ Kenntnis von Baderegeln: Ja/Nein/nicht prüfbar

Seepferdchen (Frühschwimmer)



- ~ 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)
- ~ Herauffholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schultertiefem Wasser (Schultertiefe bezogen auf den Prüfling)
- ~ Kenntnis von Baderegeln * (Erläuterung siehe ganz unten)

Deutsches Schwimmabzeichen – Bronze



- ~ 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).
- ~ einmal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Herauffholen eines kleinen Gegenstandes (z.B. kleiner Tauchring).
- ~ Ein Paketsprung vom Startblock oder 1-m-Brett.
- ~ Kenntnis von Baderegeln

Deutsches Schwimmabzeichen – Silber



- ~ Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 20 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 400m zurückzulegen, davon 300m in Bauch- oder Rückenlage, in einer erkennbaren Schwimmart und 100m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten).
- ~ zweimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Herauffholen je eines kleinen Gegenstandes (z.B. kleinen Tauchringen).
- ~ 10 m Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand im Wasser.
- ~ Ein Sprung aus 3 m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1m Höhe. (Wenn kein 3 m Turm vorhanden ist.)
- ~ Kenntnis von Baderegeln und Verhalten zur Selbstrettung (z. B. Verhalten bei Erschöpfung, Lösen von Krämpfen).

Deutsches Schwimmabzeichen – Gold



- ~ Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 30 Min. 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.
- ~ Startsprung und 50 m Brustschwimmen in höchstens 1:15 Minuten.
- ~ 50 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder Rückenkraulschwimmen.
- ~ 10 m Streckentauchen aus der Schwimmlage (ohne Abstoßen vom Beckenrand).
- ~ Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Herauffholen von drei kleinen Gegenständen (z.B. kleinen Tauchringen) aus einer Wassertiefe von etwa zwei Metern innerhalb von 3 Minuten mit höchstens 3 Tauchversuchen.
- ~ ein Sprung aus 3 m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe. (Wenn kein 3 m Turm vorhanden ist.)
- ~ 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen.
- ~ Kenntnis der: Baderegeln, Hilfe bei Bade- Boots und Eisunfällen (Selbstrettung und einfache Fremdreitung)

Deutsches Jugendschwimmpass ab Bronze

Kinder, Jugendliche und Erwachsene absolvieren heute dieselben Prüfungen für **Bronze, Silber und Gold**, die in einem gemeinsamen Heft dokumentiert werden.