

Frühschwimmer „Seepferdchen“



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)

Heraufholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schultertiefem Wasser (Schultertiefe bezogen auf den Prüfling)

Kenntnis von Baderegeln

„Seeräuber“

100m Brustschwimmen (erkennbare & saubere Technik)

Sprung Einmeterbrett.

Hochholen eines Gegenstandes aus 1,5m Wassertiefe.

5m Streckentauchen.



Vielseitigkeitsabzeichen „Seehund TRIXI“



25 m Brustschwimmen

25 m Rücken- oder Kraulschwimmen

15 m dribbeln mit einem Wasserball*

Kopfsprung vorwärts

7 m 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.

Deutscher Schwimmpass

Deutsches Schwimmbabzeichen – 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 Heraufholen eines kleinen Gegenstandes (z.B. kleiner Tauchring).

Ein Paketsprung vom Startblock oder 1-m-Brett.

Kenntnis von Baderegeln

Deutsches Schwimmbabzeichen – 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 Heraufholen 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.

Kenntnis von Baderegeln und Verhalten zur Selbstrettung (z. B. Verhalten bei Erschöpfung, Lösen von Krämpfen).

Deutsches Schwimmbabzeichen – 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 Heraufholen 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.

50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen.

Kenntnis der: Baderegeln

Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen
(Selbstrettung und einfache Fremdrettung)

