

# Anforderungen Schwimmabzeichen

ZEIG UNS,  
WAS DU KANNST  
UND IN DIR STECKT!



## Frosch

- 5m erkennbar technikgerechtes Brustschwimmen

## Frühschwimmer (Seepferdchen)

### Theoretische Prüfungsleistungen

- Kenntnis von Baderegeln

### Praktische Prüfungsleistungen

- Sprung vom Beckenrand mit anschließendem 25m 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)

## Seeräuber

- 100m technikgerechtes Brustschwimmen
- 5m Streckentauchen mit anschließendem Herausholen eines Gegenstandes aus mindestens 1m Wassertiefe

## Deutsches Schwimmabzeichen Silber

### Theoretische Prüfungsleistungen

- Die theoretische Prüfung erfasst die Kenntnisse von Baderegeln und Verhalten zur Selbstrettung (z.B. Verhalten bei Erschöpfung, Lösen von Krämpfen)

### Praktische Prüfungsleistungen

- 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. 2m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Gegenstandes (z.B.: kleiner Tauchring)
- 10m Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand im Wasser
- Sprung aus 3m Höhe oder zwei verschiedene Sprünge aus 1m Höhe

## Deutsches Schwimmabzeichen Bronze

### Theoretische Prüfungsleistungen

- Die theoretische Prüfung umfasst die Kenntnis von Baderegeln

### Praktische Prüfungsleistungen

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 15 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 200m zurückzulegen, davon 150m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 50m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten)
- einmal ca. 2m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Gegenstandes (z.B.: kleiner Tauchring)
- ein Paketsprung vom Startblock oder 1m-Brett

## Deutsches Schwimmabzeichen Gold

### Theoretische Prüfungsleistungen

- Die theoretische Prüfung umfasst die Kenntnisse von Baderegeln sowie von der Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbstrettung, einfache Fremdrettung)

### Praktische Prüfungsleistungen

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 30 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 800m zurückzulegen, davon 650m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 150m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten)
- Startsprung und 25m Kraulschwimmen
- Startsprung und 50m Brustschwimmen in höchstens 1:15 Minuten
- 50m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder Rückenkraulschwimmen
- 10m Streckentauchen aus der Schwimmlage (ohne Abstoßen vom Beckenrand)
- dreimal ca. 2m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Gegenstandes (z.B.: kleiner Tauchring) innerhalb von 3 Minuten
- Ein Sprung aus 3m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1m Höhe
- 50m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen

## Totenkopf Bronze/Silber/Gold

- 60 / 90 / 120 Minuten Dauerschwimmen