



Prüfungsinhalte Schwimmabzeichen

Neue Regelungen rot markiert

	<ul style="list-style-type: none">• 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
	<ul style="list-style-type: none">• 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.
	<ul style="list-style-type: none">• 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).
	<ul style="list-style-type: none">• 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 Schwimmage (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)

*Quelle: Deutscher Schwimmverband

