

Informationsblatt: Die Schwimmbabzeichen

Vom ersten Erfolg bis zum sicheren Schwimmer

Das Schwimmenlernen erfolgt schrittweise. Wichtig zu wissen: Das **Seepferdchen** ist ein vorbereitendes Abzeichen und bescheinigt noch **kein sicheres Schwimmen**. Erst mit Bronze, Silber (und Gold) gilt man als sicher im Wasser.

1. Frühschwimmer (Seepferdchen)

Das Abzeichen für den Einstieg – es bescheinigt die Wassergewöhnung und erste Grundfertigkeiten.

Theoretische Anforderungen:

- Kenntnis von **Baderegeln**.



Praktische Anforderungen:

- **Sprung:** Sprung vom Beckenrand mit anschließendem **25 m Schwimmen** in einer Schwimmlage (Bauch- oder Rückenlage).
 - **Atmung:** Bei der Bauchlage muss erkennbar ins Wasser ausgeatmet werden.
 - **Tauchen:** Herausholen eines Gegenstandes mit den Händen aus **schultertiefem Wasser** (bezogen auf die Größe des Prüflings).
-

2. Deutsches Schwimmbabzeichen BRONZE (Freischwimmer)

Ab hier beginnt das sichere Schwimmen.

Theoretische Anforderungen:

- Kenntnis der **Baderegeln**.



Praktische Anforderungen:

- **Sprung:** Sprung kopfwärts vom Beckenrand.
 - **Ausdauerschwimmen:** **15 Minuten Schwimmen**, dabei mindestens **200 m** zurücklegen.
 - 150 m in Bauch- oder Rückenlage.
 - 50 m in der jeweils anderen Körperlage (Wechsel ohne Festhalten).
 - **Tauchen:** Einmal ca. **2 m Tiefschwimmen** mit Herausholen eines Gegenstandes.
 - **Sprungform:** Ein **Paketsprung** vom Startblock oder 1-m-Brett.
-

3. Deutsches Schwimmbadzeichen SILBER

Für Fortgeschrittene mit mehr Kraft und Ausdauer.



Theoretische Anforderungen:

- Kenntnis der **Baderegeln**.
- Verhalten zur **Selbstrettung** (z. B. Hilfe bei Erschöpfung oder Krämpfen).

Praktische Anforderungen:

- **Sprung:** Sprung kopfwärts vom Beckenrand.
 - **Ausdauerschwimmen: 20 Minuten Schwimmen**, dabei mindestens **400 m** zurücklegen.
 - 300 m in Bauch- oder Rückenlage.
 - 100 m in der jeweils anderen Körperlage (Wechsel ohne Festhalten).
 - **Tauchen (Tief):** Zweimal ca. **2 m Tieftauchen** mit Heraufholen je eines Gegenstandes.
 - **Tauchen (Strecke): 10 m Streckentauchen** mit Abstoßen vom Beckenrand.
 - **Sprungform:** Sprung aus **3 m Höhe** ODER zwei verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe.
-