

# Schwimmabzeichen

## Frühschwimmer Erforderliche Leistungen (seit 2021):

### Seepferdchen

- Sprung vom Beckenrand mit anschließendem 25 Meter Schwimmen in einer Bauch- oder Rückenlage (Grobform) in Bauchlage erkennbar ins Wasser ausatmen
- Herausholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schultertiefem Wasser
- Kenntnis von Baderegeln



## Deutsche Jugendschwimmabzeichen Erforderliche Leistungen (seit 2021):

### Bronze

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 15 Minuten Schwimmen; in dieser Zeit sind mindestens 200 Meter zurückzulegen, davon 150 Meter in Bauch- oder Rücklage in einer erkennbaren Schwimmart und 50 Meter in der anderen Körperlage
- Wechsel der Körperlage im Schwimmen ohne Festhalten
- Einmal circa zwei Meter Tieftauchen mit Herausholen eines Gegenstandes
- Paketsprung vom Startblock oder Ein-Meter-Brett
- Kenntnis von Baderegeln



### Silber

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 20 Minuten Schwimmen; in dieser Zeit sind mindestens 400 Meter zurückzulegen, davon 300 Meter in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 100 Meter in der anderen Körperlage Wechsel der Körperlage im Schwimmen ohne Festhalten
- Zweimal circa zwei Meter tief tauchen mit herausholen je eines Gegenstandes
- Zehn Meter Streckentauchen
- Sprung aus drei Metern Höhe oder zwei verschiedene Sprünge aus einem Meter Höhe
- Kenntnis von Baderegeln und Selbstrettung



### Gold

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 30 Minuten Schwimmen; in dieser Zeit sind mindestens 800 Meter zurückzulegen, davon 650 Meter in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 150 Meter in der anderen Körperlage; Wechsel der Körperlage im Schwimmen ohne Festhalten
- Startsprung und 50 Meter Brustschwimmen in höchstens 75 Sekunden
- Startsprung und 25 Meter Kraulschwimmen
- 50 Meter Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder Rückenkraulschwimmen
- Zehn Meter Streckentauchen aus der Schwimmage (ohne Abstoßen)
- Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Herausholen von drei kleinen Tauchringen aus einer Wassertiefe von etwa 2 Metern innerhalb von drei Minuten in höchstens drei Tauchversuchen
- Sprung aus drei Metern Höhe oder zwei verschiedene Sprünge aus einem Meter Höhe
- 50 Meter Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen
- Nachweis folgender Kenntnisse: Baderegeln, Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbstrettung und einfache Fremddrettung)

