

Frühschwimmer



Seepferdchen

Erforderliche Leistungen (seit 2021):

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

Deutsche Jugendschwimmabzeichen



Deutsche Jugendschwimmabzeichen Bronze

Erforderliche Leistungen (seit 2021):

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 15 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mind. 200m zurückzulegen, davon 150m in Bauch- oder Rücklage in einer erkennbaren Schwimmart und 50m in der anderen Körperlage Wechsel der Körperlage im Schwimmen ohne Festhalten
- 1 x ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Gegenstandes
- Paketsprung vom Startblock oder 1-m-Brett
- Kenntnis von Baderegeln



Deutsche Jugendschwimmabzeichen Silber

Erforderliche Leistungen (seit 2021):

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 20 min Schwimmen In dieser Zeit sind mind. 400m zurückzulegen, davon 300m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 100m in der anderen Körperlage Wechsel der Körperlage im Schwimmen ohne Festhalten
- 2 x ca. 2 m tief tauchen mit herausholen je eines Gegenstandes
- 10 m Streckentauchen
- Sprung aus 3 m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1m Höhe
- Kenntnis von Baderegeln und Selbstrettung



Deutsche Jugendschwimmabzeichen Gold

Erforderliche Leistungen (seit 2021):

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 30 min Schwimmen In dieser Zeit sind mind. 800m zurückzulegen, davon 650m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 150m in der anderen Körperlage Wechsel der Körperlage im Schwimmen ohne Festhalten
 - Startsprung und 25m Kraulschwimmen
 - Startsprung und 50m Brustschwimmen in höchstens 1:15 Minuten
 - 50 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder Rückenkraulschwimmen
 - 10m Streckentauchen aus der Schwimmlage (ohne Abstoßen)
 - Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen von 3 kleinen Tauchringen aus einer Wassertiefe von etwa 2m innerhalb von 3 Minuten in höchstens 3 Tauchversuchen
 - Sprung aus 3 m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1m Höhe
 - 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen
- Nachweis folgender Kenntnisse:
Baderegeln, Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbstrettung und einfache Fremdreitung)