



DONAUBAD
BAD SPORT FREIZEIT

Frühschwimmer (Seepferdchen)

NEUE Anforderungen seit 01.01.2020

Praktische Prüfungsleistungen

- Sprung vom Beckenrand
- anschließendem 25 m Schwimmen
(Bauch- oder Rückenlage)
(in Bauchlage **erkennbar** während des Schwimmens
ins Wasser ausatmen)
- Heraufholen eines Gegenstandes mit den Händen aus
schultertiefem Wasser
(Schultertiefe bezogen auf den Prüfling)

Theoretische Prüfungsleistungen

Kenntnis von Baderegeln



DONAUBAD
BAD SPORT FREIZEIT

Deutsches Schwimmabzeichen Bronze (Freischwimmer)

NEUE Anforderungen seit 01.01.2020

Praktische Prüfungsleistungen

- einmal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Gegenstandes (z.B.: kleiner Tauchring)
- ein **Paketsprung** vom Startblock oder 1 m-Brett
- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und **15 Minuten Schwimmen** (in dieser Zeit sind
 - entweder **150 m in Bauch-** dann 50 m Rückenlage
 - oder **150 m in Rücken-** dann 50 m Bauchlage zu schwimmen
 - Wechsel der Körperlage **während des Schwimmens** auf der Schwimmbahn **ohne Festhalten**

Theoretische Prüfungsleistungen

- Kenntnis von Baderegeln

Deutsches Schwimmabzeichen Silber

NEUE Anforderungen seit 01.01.2020

Praktische Prüfungsleistungen

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und **20 Minuten Schwimmen** (in dieser Zeit sind
 - entweder **300 m in Bauch-** dann **100 m Rückenlage**
 - oder **300 m in Rücken-** dann **100 m Bauchlage** zu schwimmen
 - Wechsel der Körperlage **während des Schwimmens** auf der Schwimmbahn **ohne Festhalten**
- 10 m Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand im Wasser
- zweimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Gegenstandes (z.B.: kleiner Tauchring)
- Sprung aus 3 m Höhe oder zwei verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe

Theoretische Prüfungsleistungen

- Kenntnisse von Baderegeln und Verhalten zur Selbstrettung (z.B. Verhalten bei Erschöpfung, Lösen von Krämpfen)

Deutsches Schwimmabzeichen Gold

NEUE Anforderungen seit 01.01.2020

Praktische Prüfungsleistungen

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und **30 Minuten Schwimmen** (in dieser Zeit sind
 - entweder **650 m in Bauch-** dann **150 m Rückenlage**
 - oder **650 m in Rücken-** dann **150 m Bauchlage** zu schwimmen
 - Wechsel der Körperlage **während des Schwimmens** auf der Schwimmbahn **ohne Festhalten**
- **Startsprung** und **25 m Kraulschwimmen**
- **50 m** Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit **oder** Rückenkraulschwimmen
- **15 m** Streckentauchen aus der Schwimmlage (ohne Abstoßen vom Beckenrand)
- dreimal ca. 2 m 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
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen
- Startsprung und 50 m Brustschwimmen in höchstens 1:15 Minuten

Theoretische Prüfungsleistungen

- Kenntnisse von Baderegeln sowie von der Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbstrettung, einfache Fremdrettung)