



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
- **10 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)