

## Kontakt & Informationen

Gina Ehlers

[kindersportschule@vfb-fallersleben.de](mailto:kindersportschule@vfb-fallersleben.de)

05362 – 50 52 16 6

0163 – 37 18 04 4

## Prüfungsbedingungen

- Der deutschen Schwimmabzeichen -

### Anfängerzeugnis (Seepferdchen)

- Sprung vom Beckenrand mit anschließendem 25m-Schwimmen in Bauch- oder Rückenlage.
- Heraufholen eines Gegenstandes mit Händen aus schultertiefem Wasser.
- Kenntnis von Baderegeln.

### Deutsches Schwimmbzeichen Bronze

- Kopfsprung vom Beckenrand, 15 Minuten Schwimmen (mindestens 200m, davon 150m in Bauch- oder Rückenlage). Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten.
- 2m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Gegenstandes.
- Paketsprung vom Startblock oder 1m Höhe.
- Kenntnis von Baderegeln.

### Deutsches Schwimmbzeichen Silber

- Kopfsprung vom Beckenrand, 20 Minuten Schwimmen (mindestens 400m, davon 300m in Bauch- oder Rückenlage). Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten.
- Zweimal 2m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Gegenstandes.
- 10m Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand im Wasser.
- Sprung aus 3m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1m Höhe.
- Kenntnis von Baderegeln und Verhalten zur Selbstrettung.

### Deutsches Schwimmbzeichen Gold

- Kopfsprung vom Beckenrand, 30 Minuten Schwimmen (mindestens 800m, davon 650m in Bauch- oder Rückenlage). Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten.
- Kopfsprung und 25m Kraulschwimmen.
- Kopfsprung und 50m Brustschwimmen in höchstens 1:15 Minuten.
- 50m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeiten oder Rückenkraulschwimmen.
- 10m Streckentauchen aus der Schwimmlage (ohne Abstoßen).
- 2m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen dreier Gegenstände innerhalb von 3 Minuten (max. 3 Tauchversuche).
- Sprung aus 3m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1m Höhe.
- 50m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen.
- Kenntnis der Baderegeln & Hilfe bei Bade-, Boots und Eisunfällen (Selbstrettung und einfache Fremddrettung).