



## Übersicht zu den Abzeichenanforderungen in der Schwimmschule Wassertropfen Teil 1

<b>FROSCH</b>	<b>SEESTERN</b>	<b>SEEPFERDCHEN</b> (FRÜHSCHWIMMER)	<b>SEERÄUBER</b>	<b>BRONZE</b> (FREISCHWIMMER)
		<b>Theorie:</b>  1. Kenntnis von Baderegeln		<b>Theorie:</b>  1. Kenntnis von Baderegeln
<b>Praxis:</b>  1. Eltern sind während des Kurses nicht in der Schwimmhalle  2. Gegenstand durch das Wasser pusten  3. Vom Beckenrand ohne Hilfe herausklettern  4. Am Beckenrand entlanghangeln  5. Beide Ohren ins Wasser tauchen	<b>Praxis:</b>  1. Ins Wasser aus- und über Wasser einatmen.  2. Gleiten im Wasser mit Gesicht im Wasser und erkennbaren Ausatmen  3. Schweben in Bauch- und Rückenlage ohne Hilfe und Hilfsmittel („Astronaut“ und „Seestern“)  4. Springen mit/ohne Auftriebshilfe in nicht stehtiefem Wasser  5. Tauchen ohne Auftriebshilfe (ganzer Kopf unter Wasser) mit erkennbarem Ausatmen unter Wasser	<b>Praxis:</b>  2. Sprung vom Beckenrand mit anschließendem 25 m Schwimmen in einer Schwimmart in Bauch- oder Rückenlage (Grobform, während des Schwimmens in Bauchlage erkennbar ins Wasser ausatmen)  3. Heraufholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schultertiefem Wasser (Schultertiefe bezogen auf den Prüfling)	<b>Praxis:</b>  1. 100 m technikgerechtes Brustschwimmen  2. 5 m Streckentauchen mit anschließendem Herausholen eines Gegenstandes aus mindestens 1 m Wassertiefe	<b>Praxis:</b>  2. Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 15 Minuten Schwimmen. (mind. 200 m zurückzulegen, davon 150 m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 50 m in der anderen Körperlage; Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten)  3. einmal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Gegenstandes (z.B.: kleiner Tauchring)  4. ein Paketsprung vom Startblock oder 1 m-Brett



## Übersicht zu den Abzeichenanforderungen in der Schwimmschule Wassertropfen Teil 2

<b>SILBER</b>	<b>GOLD</b>	
<p><b>Theorie:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Kenntnis von Baderegeln</li><li>2. Kenntnisse von Verhalten zur Selbstrettung (z.B. Verhalten bei Erschöpfung, Lösen von Krämpfen)</li></ol>	<p><b>Theorie:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Kenntnis von Baderegeln</li><li>2. Kenntnisse von der Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbstrettung, einfache Fremdrettung)</li></ol>	
<p><b>Praxis:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>3. Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 20 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mind. 400 m zurückzulegen, davon 300 m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 100 m in der anderen Körper-lage (Wechsel d. Körperlage während d. Schwimmens auf d. Schwimmbahn ohne Festhalten)</li><li>4. zweimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Gegen-standes (z.B.: kleiner Tauchring)</li><li>5. 10 m Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand im Wasser</li><li>6. Sprung aus 3 m Höhe oder zwei verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe</li></ol>	<p><b>Praxis:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>3. Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 30 Min Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 800 m zurückzulegen, davon 650 m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 150 m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten)</li><li>4. Startsprung und 25 m Kraulschwimmen</li><li>5. Startsprung und 50 m Brustschw. in höchstens 1:15 Min</li><li>6. 50 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder Rückenkraulschwimmen</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>7. 10 m Streckentauchen aus der Schwimmlage (ohne Abstoßen vom Beckenrand)</li><li>8. dreimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Gegenstandes (z.B.: kleiner Tauchring) innerhalb von 3 Minuten</li><li>9. Ein Sprung aus 3m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1m Höhe</li><li>10. 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen</li></ol>

