

# Schwimmabzeichen ablegen

## Veranstaltung - Schwimmabzeichen ablegen

---

|              |                                    |
|--------------|------------------------------------|
| <b>Titel</b> | Schwimmabzeichen ablegen           |
| <b>Wann</b>  | Fr, 3. Mai 2024, 19:00 h - 20:00 h |

## Beschreibung

---

### FR HSCHWIMMER SEEPFERDCHEN Leistungen

- 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)
- Herausholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schultertiefem Wasser (Schultertiefe bezogen auf den Prüfling)
- Kenntnis von [Baderegeln](#)

### VIELSEITIGKEITSABZEICHEN SEEHUND TRIXI Leistungen

- 25 m Brustschwimmen
- 25 m Rücken- oder Kraulschwimmen
- 15 m dribbeln mit einem Wasserball\*
- Kopfsprung vorwärts
- 7 m Streckentauchen
- 1 Rolle vorwärts oder rückwärts um die Quer- oder Längsachse im Wasser

Die Leistungen müssen ohne Hilfsmittel, wie eine Schwimm- oder Taucherbrille erbracht werden.

### Deutsches Schwimmabzeichen Bronze Leistungen

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 15 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 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).
- einmal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Herausholen eines kleinen Gegenstandes (z.B. kleiner Tauchring).
- Ein Paketsprung vom Startblock oder 1-m-Brett.
- Kenntnis von [Baderegeln](#)

### Deutsches Schwimmabzeichen Silber Leistungen

- Sprung kopfw rts vom Beckenrand und 20 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 400m zur ckzulegen, davon 300m in Bauch- oder R ckenlage, in einer erkennbaren Schwimmart und 100m in der anderen K rperlage (Wechsel der K rperlage w hrend des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten).
- zweimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfl che mit Heraufholen je eines kleinen Gegenstandes (z.B. kleinen Tauchringen).
- 10 m Streckentauchen mit Absto en vom Beckenrand im Wasser.
- Ein Sprung aus 3 m H he oder 2 verschiedene Spr nge aus 1m H he.
- Kenntnis von [Baderegeln](#) und Verhalten zur [Selbstrettung](#) (z. B. Verhalten bei Ersch pfung, L sen von Kr mpfen).

### Deutsches Schwimmbzeichen Gold Leistungen

- Sprung kopfw rts vom Beckenrand und 30 Min. Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 800 m zur ckzulegen, davon 650 m in Bauch- oder R ckenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 150 m in der anderen K rperlage (Wechsel der K rperlage w hrend des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten).
- Startsprung und 25 m Kraulschwimmen.
- Startsprung und 50 m Brustschwimmen in h chstens 1:15 Minuten.
- 50 m R ckenschwimmen mit Gr tschschwung ohne Armt tigkeit oder R ckenkraulschwimmen.
- 10 m Streckentauchen aus der Schwimmlage (ohne Absto en vom Beckenrand).
- Tieftauchen von der Wasseroberfl che mit Heraufholen von drei kleinen Gegenst nden (z.B. kleinen Tauchringen) aus einer Wassertiefe von etwa zwei Metern innerhalb von 3 Minuten mit h chstens 3 Tauchversuchen.
- ein Sprung aus 3 m H he oder 2 verschiedene Spr nge aus 1 m H he.
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen.
- Kenntnis der: [Baderegeln](#)  
Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunf llen  
(Selbstrettung und einfache Fremddrettung)

## Lokalit t - Bandwirker Bad

---

|                     |                                |
|---------------------|--------------------------------|
| <b>Standort</b>     | <a href="#">Bandwirker Bad</a> |
| <b>Stra e</b>       | Am Stadtbahnhof 30             |
| <b>Postleitzahl</b> | 42369                          |
| <b>Ortsname</b>     | Wuppertal                      |
| <b>Bundesland</b>   | NRW                            |
| <b>Land</b>         | DE                             |

## Contact Information

- 
- **Lukes Eggert**  
stellv. sportlicher Leiter - Abt. Schwimmen | [trainer@rsg1885.de](mailto:trainer@rsg1885.de)