

Schwimmabzeichen ablegen

Veranstaltung - Schwimmabzeichen ablegen

Titel	Schwimmabzeichen ablegen
Wann	Fr, 5. Juli 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 Schwimmmlage (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

Standort	Bandwirker Bad
Stra e	Am Stadtbahnhof 30
Postleitzahl	42369
Ortsname	Wuppertal
Bundesland	NRW
Land	DE

Contact Information

-
- **Lukes Eggert**
stellv. sportlicher Leiter - Abt. Schwimmen | trainer@rsg1885.de