



Frühschwimmer (Seepferdchen)

Theoretische Prüfungsleistungen

- Kenntnis von Baderegeln

Praktische Prüfungsleistungen

- **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)
- **Heraufholen eines Gegenstandes** mit den Händen aus schultertiefem Wasser (Schultertiefe bezogen auf den Prüfling)



Deutsches Schwimmbzeichen Bronze (Freischwimmer)

Theoretische Prüfungsleistungen

- Die theoretische Prüfung umfasst die Kenntnis von Baderegeln

Praktische Prüfungsleistungen

- **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 Tiefsaufen** von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Gegenstandes (z.B.: kleiner Tauchring)
- ein **Paketsprung vom Startblock** oder 1 m-Brett





Deutsches Schwimmbzeichen Silber

Theoretische Prüfungsleistungen

- Die theoretische Prüfung erfasst die Kenntnisse von Baderegeln und Verhalten zur Selbstrettung (z.B. Verhalten bei Erschöpfung, Lösen von Krämpfen)



Praktische Prüfungsleistungen

- **Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 20 Minuten Schwimmen.** In dieser Zeit sind mindestens **400 m** zurückzulegen, davon **300 m in Bauch- oder Rückenlage** in einer erkennbaren Schwimmart und **100 m in der anderen Körperlage** (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten)
- **zweimal ca. 2 m Tieftauchen** von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Gegenstandes (z.B.: kleiner Tauchring)
- **10 m Streckentauchen** mit Abstoßen vom Beckenrand im Wasser
- **Sprung aus 3 m Höhe** oder zwei verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe

Deutsches Schwimmbzeichen Gold

Theoretische Prüfungsleistungen

- Die theoretische Prüfung umfasst die Kenntnisse von Baderegeln sowie von der Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbstrettung, einfache Fremdrettung)



Praktische Prüfungsleistungen

- **Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 30 Minuten 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)
- **Startsprung und 25 m Kraulschwimmen**
- **Startsprung und 50 m Brustschwimmen** in höchstens **1:15 Minuten**
- **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