

Leistungsanforderungen Deutscher Schwimmpass ab 01.01.2020**Vorname und Name:****Alter:****Datum und Name Prüfer:****Deutsches Schwimmbzeichen Bronze****1. Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 15 Minuten Schwimmen!****In dieser Zeit 150m in Bauch-oder Rückenlage und 50m in der anderen Körperlage in einer erkennbaren Schwimmart zurücklegen. Wechsel der Wasserlage nach 150m während des Schwimmens (kurz nach der 150m Wende) auf der Schwimmbahn ohne festhalten!****2. Einmal 2m Tieftauchen****Abtauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Tauchrings!****3. Paketsprung vom Startblock oder 1m-Brett****4. Baderegeln****Diese können auf unserer Homepage heruntergeladen werden, gelernt und dann während des Trainings abgefragt werden!****Deutsches Schwimmbzeichen Silber****1. Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 20 Minuten Schwimmen!****In dieser Zeit 300m in Bauch-oder Rückenlage und 100m in der anderen Körperlage in einer erkennbaren Schwimmart zurücklegen. Wechsel der Wasserlage nach 300m während des Schwimmens (kurz nach der 300m Wende) auf der Schwimmbahn ohne festhalten!****2. Zweimal 2m Tieftauchen****Abtauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Tauchrings!****3. Streckentauchen****10m Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand aus dem Wasser****4. Sprung aus 3m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1m Höhe****5. Kenntnis von Baderegeln und Verhalten bei Erschöpfung, Lösen von Krämpfen****Diese können auf unserer Homepage heruntergeladen werden, gelernt und dann während des Trainings abgefragt werden!****Deutsches Schwimmbzeichen Gold****1. Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 30 Minuten Schwimmen!****In dieser Zeit 650m in Bauch-oder Rückenlage und 150m in der anderen Körperlage in einer erkennbaren Schwimmart zurücklegen. Wechsel der Wasserlage nach 650m während des Schwimmens (kurz nach der 650m Wende) auf der Schwimmbahn ohne festhalten!****2. Startsprung und 25m Kraulschwimmen****3. Startsprung und 50m Brustschwimmen in höchstens 1:15 Minuten****4. 50m Rückenschwimmen****Im Grätschschwung (Brustbeinschlag) ohne Armtätigkeit oder in Rückenschwimmen****5. Streckentauchen****Abtauchen auf der Schwimmbahn ohne Abstoß vom Beckenrand und 10m weit tauchen****6. Tieftauchen****Heraufholen von 3 kleinen Gegenständen aus einer Wassertiefe von 2m, innerhalb von 3 Minuten und maximal 3 Tauchversuchen****7. Sprung aus 3m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1m Höhe****8. 50m Transportschwimmen****Schieben oder Ziehen einer anderen Person****9. Baderegeln, Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen, Selbstrettung und einfache Fremdrettung****Diese können auf unserer Homepage heruntergeladen werden, gelernt und dann während des Trainings abgefragt werden!**