Schulschwimmen

DEUTSCHER SCHWIMMPASS (DPO 2020)

Schuljahr

Deutsches Schwimmabzeichen

SILBER

BRONZE

Freischwimmer

SEEPFERDCHEN

Anfängerzeugnis

	Name, Vorname	Schule	**Sprung kopfwärts** vom Beckenrand und **20 Minuten** schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 400 m zurückzulegen. Davon **300 m** in Bauchlage oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und **100 m** in der anderen Körperlage	**2x Tieftauchen** (ca. 2m) von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Gegenstandes	**1x Sprung** aus 3 m Höhe ***oder*** **zwei verschiedene Sprünge** aus 1 m Höhe	**10 m Streckentauchen** mit Abstoßen vom Beckenrand	Kenntnisse von Baderegeln und Verhalten zur Selbstrettung (Erschöpfung, Lösen von Krämpfen)	Sprung **kopfwärts** vom Beckenrand und **15 Minuten** schwimmen. In dieser Zeit sind mind. 200 m zurückzulegen, davon **150 m** in Bauch- oder Rückelage in einer erkennbaren Schwimmart und **50 m** in der anderen Körperlage	**1x Tieftauchen** (ca. 2m) von der **Wasseroberfläche** mit Heraufholen eines Gegenstandes	**1x Paketsprung** vom Startblock oder 1 m - Brett	Kenntnisse von Baderegeln	**Sprung** vom Beckenrand mit anschließendem **25 m** Schwimmen in einer Schwimmart in Bauch- oder Rückenlage	Herausholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schultertiefem Wasser (Schultertiefe bezogen auf Prüfling)	Kenntnisse von Baderegeln	**erreichtes Schwimmabzeichen**
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															
17															
18															

Zusammenfassung

Silber	Bronze	Seepferd.	kein Abz.