



Schwimmabzeichen

Prüfungsinhalte

Inhaltsverzeichnis

- **Seepferdchen**
- **Vielseitigkeitsabzeichen TRIXI**
- **Deutscher Schwimmpass**
- **Leistungsschwimmpass**

Anfängerzeugnis (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)
- Heraufholen 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

Deutscher Schwimmpass



Deutscher Schwimmpass

4.1.1 Deutsches Schwimmbabzeichen – 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 Heraufholen eines kleinen Gegenstandes (z.B. kleiner Tauchring).
- Ein Paketsprung vom Startblock oder 1-m-Brett.
- Kenntnis von Baderegeln.

Deutsches Schwimmbadzeichen – Silber

Leistungen



- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 20 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 400m zurückzulegen, davon 300m in Bauch- oder Rückenlage, in einer erkennbaren Schwimmart und 100m 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 kleinen Gegenstandes (z.B. kleinen Tauchringen).
- 10 m Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand im Wasser.
- Ein Sprung aus 3 m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1m Höhe.
- Kenntnis von Badregeln und Verhalten zur Selbstrettung (z. B. Verhalten bei Erschöpfung, Lösen von Krämpfen).

Deutsches Schwimmbabzeichen – Gold

Leistungen



- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 30 Min. 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).
- Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen von drei kleinen Gegenständen (z.B. kleinen Tauchringen) aus einer Wassertiefe von etwa zwei Metern innerhalb von 3 Minuten mit höchstens 3 Tauchversuchen.
- ein Sprung aus 3 m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe.
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen.
- Kenntnis der:
 - Baderegeln
 - Hilfe bei Bade- Boots und Eisunfällen
 - (Selbstrettung und einfache Fremdrettung)

Deutscher Leistungsschwimmpass

4.2.1 Deutsches Leistungsschwimmabzeichen »Hai« Leistungen

- 50 m Brustschwimmen unter 1:00 Min.
- 50 m Kraulschwimmen unter 0:50 Min.
- 50 m Rückenkraulschwimmen unter 1:00 Min.
- Kopfsprung aus 3 m Höhe oder Salto vorwärts aus 1 m Höhe
- 25 m Wasserballdribbeln





Deutsches Leistungsschwimmabzeichen »Silber« Leistungen

- 100 m Brustschwimmen unter 1:55 Min.
- 100 m Kraulschwimmen unter 1:40 Min.
- 100 m Rückenkraulschwimmen unter 1:50 Min.
- 100 m Lagenschwimmen ohne Zeitlimit
- 400 m Freistilschwimmen unter 10:00 Min.
- Kopfsprung vorwärts aus 3 m Höhe
- Salto vorwärts aus 1 m Höhe
- 25 m Wasserball dribbeln unter 0:25 Min.



Deutsches Leistungsschwimmabzeichen »Gold«

Leistungen

- 100 m Brustschwimmen unter 1:35 Min. (Männer), 1:45 Min. (Frauen)
- 100 m Kraulschwimmen unter 1:20 Min. (Männer), 1:30 Min. (Frauen)
- 100 m Rückenkraulschwimmen unter 1:35 Min. (Männer), 1:45 Min. (Frauen)
- 50 m Schmetterlingsschwimmen unter 0:40 Min. (Männer), 0:45 Min. (Frauen)
- 400 m Kraulschwimmen unter 7:00 Min. (Männer), 8:00 Min. (Frauen)
- Kopfsprung aus 3 m Höhe
- Salto aus 1 m Höhe
- 50 m Wasserball dribbeln unter 1:00 Min.

Impressum

Deutscher Schwimm-Verband e.V.

Korbacher Str. 93
34132 Kassel

Postanschrift

Postfach: 42 01 40
34070 Kassel

Telefon: +49 (0) 561/9 40 83-0
Telefax: +49 (0) 561/9 40 83-15
E-Mail: info@dsv.de

Vertretungsberechtigter

Der Verband wird durch die Vorstandsmitglieder Wolfgang Hein und Uwe Brinkmann gemeinsam vertreten.
Der Direktor Leistungssport vertritt den Verband als besonderer Vertreter gem. § 30 BGB

Registergericht
Amtsgericht Kassel
Vereinsregisternummer: 850 VR 2744
Umsatzsteuer-Identifikationsnummer: DE 170 385 217

