

Anforderungen Schwimmabzeichen A, B und C



Anforderungen Schwimmabzeichen A

Angezogen: mit Fußsprung ins Wasser, 15 Sekunden Wassertreten, 12,5 Meter Brustschwimmen, unter einer Leine hindurch tauchen, halbe Drehung um die Längsachse und 12,5 Meter einfaches Rückenschwimmen, aus dem Wasser klettern.

Schwimmkleidung: mit Sprung ins Wasser, unter Wasser orientieren, 3 Meter unter Wasser schwimmen, durch ein Loch in der Tuchwand tauchen, 50 Meter Brustschwimmen, 50 Meter einfaches Rückenschwimmen, sich (aus)treiben lassen auf der Brust, sich (aus)treiben lassen auf dem Rücken, 8 Meter Anfänger-Brustkraulen, 8 Meter Anfänger-Rückenkraulen, 60 Sekunden Wassertreten, dabei 2 x um die Längsachse drehen.

Anforderungen Schwimmabzeichen B

Angezogen: mit Fußsprung ins Wasser, halbe Drehung um die Längsachse, 30 Sekunden Wassertreten, 25 Meter Brustschwimmen, unter einem Floß hindurch schwimmen, halbe Drehung um die Längsachse, 25 Meter einfaches Rückenschwimmen, aus dem Wasser klettern.

Schwimmkleidung: mit einem Kopfsprung ins Wasser, unter Wasser orientieren, 6 Meter unter Wasser schwimmen, durch ein Loch in der Tuchwand hindurch schwimmen. 75 Meter Brustschwimmen, dabei 3 x fußwärts auf den Boden sinken, 75 Meter einfaches Rückenschwimmen, sich (aus)treiben lassen auf der Brust, sich (aus)treiben lassen auf dem Rücken, 10 Meter Brustkraulen, 10 Meter Rückenkraulen, 30 Sekunden Wassertreten mit Armen und Beinen und 30 Sekunden mit den Beinen.

Anforderungen Schwimmabzeichen C

Angezogen: kopfüber ins Wasser, 30 Sekunden Wassertreten und 30 Sekunden treiben lassen, 50 Meter Brustschwimmen unter dem Floß hindurch schwimmen und über das Floß klettern, 50 Meter einfaches Rückenschwimmen, aus dem Wasser klettern.

Schwimmkleidung: mit Kopfsprung ins Wasser, unter Wasser orientieren, 9 Meter unter Wasser schwimmen, durch ein Loch in der Tuchwand schwimmen, 125 Meter Brustschwimmen, dabei 2 x Rolle vorwärts und 2 x kopfwärts auf den Boden tauchen, 100 Meter einfaches Rückenschwimmen, sich (aus)treiben lassen auf der Brust, sich (aus)treiben lassen auf dem Rücken, 15 Meter Brustkraulen, 5 Meter wicken, 15 Meter Rückenkraulen, 30 Sekunden Wassertreten mit Armen und Beinen und sich fortbewegen, sich 30 Sekunden senkrecht treiben lassen mit Gebrauch der Arme.