

Schwimmabzeichen — Übersicht								
 Grundelemente	Abzeichen	Abzeichen	Abzeichen	Abzeichen	Abzeichen	Diplom	Diplom	Diplom
	Seestern	Frosch	Delphin	Pinguin	Seepferdchen	A	B	C
Ins Wasser gehen	Duschen! Springen mit Auftriebshilfe	Fußsprung ins Wasser	Vom Beckenrand fallen / rollen, Kopf unter Wasser	Sprungübungen aus verschiedenen Höhen	Kopfsprung erlernen	Mit Kopfsprung ins Wasser tauchen	Mit Kopfsprung ins Wasser gehen; rückwärts ins Wasser fallen lassen	Ins Wasser gehen mit Rolle vorwärts; Sprung, bei dem der Kopf über Wasser bleibt
Atmung	Atmen ohne Wasser zu schlucken	Auf der Oberfläche und unter Wasser pusten	Unter Wasser ausatmen	Beim Bewegen ausatmen	Ruhig atmen mit geschlossenen und geöffneten Augen	Atmung und Schwimmen kombinieren	1x fusswärts zum Boden absinken	
Unter Wasser Sein	Kopf / Gesicht ins Wasser legen	Unter Wasser gehen mit offenen Augen	Unter Wasser durch einen Reifen schwimmen	Einen Gegenstand aus brusttiefem Wasser heraufholen	Einen Gegenstand aus schultertiefem Wasser heraufholen	3 m unter Wasser schwimmen, durch einen Vorhang tauchen	6 m unter Wasser schwimmen, durch einen Vorhang tauchen. Mit Kleidung unter einer Matte durchschwimmen	6 m unter Wasser schwimmen, durch einen Vorhang tauchen, und in einer Art von Eis-Loch wieder auftauchen.
In Bauchlage treiben	Mit Hilfsmittel / Weste	Ohne Hilfsmittel, Gesicht im Wasser	2 Sek. treiben (Bauchlage, Gesicht im Wasser)	3 Sek. treiben (Bauchlage, Gesicht im Wasser)	4 Sek. treiben (Bauchlage, Gesicht im Wasser)	5 Sek. treiben (Bauchlage, Gesicht im Wasser)	5 Sek. auf der Brust treiben lassen, danach nochmal 7 Sek. treiben	
Auf dem Rücken treiben	Mit Hilfsmittel / Weste	Ohne Hilfsmittel	3 Sek. treiben lassen (Rückenlage)	5 Sek. treiben lassen (Rückenlage)	7 Sek. treiben lassen (Rückenlage)	10 Sek. treiben lassen (Rückenlage)	15 Sek. treiben lassen (Rückenlage)	15 Sek. treiben lassen (Rückenlage), danach 5 m auf dem Rücken mit Einsatz der Arme fortbewegen
Drehung	Sich einmal vertikal um die eigene Achse drehen	Selbständig aus der Rücken- und Bauchlage aufrichten	Drehung von Bauch- in Rückenlage (um die Längsachse)	Drehung von Bauch- nach Rückenlage und zurück (um die Querachse)		Einmal senkrecht abtauchen, bis der Kopf unter Wasser ist	2x eine halbe Drehung um die Längsachse (vom Rücken auf den Bauch und vom Bauch auf den Rücken)	Rolle vorwärts im Wasser, kopfwärts zum Boden tauchen
Wassertreten	Mit Schwimmweste Wassertreten und die Arme aus dem Wasser halten	2 Sekunden, ohne Hilfsmittel	5 Sekunden	10 Sekunden	20 Sekunden	60 Sekunden, dabei 2x um die eigene Achse drehen	60 Sek. Wassertreten, in mehrere Richtungen mit Einsatz von Armen und Beinen	30 Sek. Wassertreten mit Armen und Beinen, 30 Sek. Wassertreten nur mit den Beinen
Fortbewegung								
Brustschwimmen	Laufbewegungen (große und kleine Schritte)		10-15 m mit Hilfsmittel	15-20 m, ohne Hilfsmittel	25 m	50 m	75 m	100 m
Rückenschwimmen	Seitlich oder rückwärts laufen	10 m mit Hilfsmittel	10-15 m, ohne Hilfsmittel	15-20 m	25 m	50 m	75 m	100 m
Kraul (Brustlage)	Nur Beine, mit Hilfsmittel	Nur Beine, ohne Hilfsmittel	Arme und Beine, 2 m, ohne Hilfsmittel	3 m	4 m	5 m	10 m	15 m
Rückenkraul	Nur Beine, mit Hilfsmittel	Nur Beine, ohne Hilfsmittel	Arme und Beine, 2 m, ohne Hilfsmittel	3 m	4 m	5 m	10 m	15 m
Überleben	Auf eine Matte klettern	Auf und über eine Matte Klettern	Von einer Matte rollen und ins Wasser gehen, anschließend treiben auf dem Rücken	Überleben und treiben mit Hilfsmitteln (Nudel, Ball), anschließend auf dem Rücken zum Beckenrand schwimmen	Mit T-Shirt, kurzer Hose und Sportschuhen schwimmen, anschließend auf den Beckenrand klettern	Mit Langärmigem T-Shirt, langer Hose und Schuhen schwimmen und auf den Beckenrand klettern	Mit Kleidung schwimmen, 5 m kopfwärts in Richtung schwimmenden Gegenstand bewegen und 20 Sek. auf dem Gegenstand treiben	Mit Pullover, Regenjacke, langer Hose und Sportschuhen schwimmen. 1 m vor einem vertikal im Wasser hängenden Segel untertauchen und unter Wasser durch das Loch im Segel schwimmen