

## Schwimmabzeichen – Durchführungsrichtlinien

(Orientierung an Deutsche Prüfungsordnung Schwimmen – Retten – Tauchen I Stand: 2024 – DSV und BFS)

### Allgemeine Richtlinien

- Alle Prüfungen sind ohne Hilfsmittel (z.B. ohne Auftriebshilfen, **ohne Schwimmbrille**, ohne Kälteschutzanzug usw.) abzulegen<sup>1</sup>.
- Die Vorlage des Abzeichens in der Leistungsstufe Gold gilt im Jahr der Ausstellung als Nachweis für eine erfolgreiche Prüfung des Deutschen Sportabzeichens in der Disziplingruppe Ausdauer.
- Prüfungsleistungen müssen ohne Unterbrechung zügig erfüllt werden.
- Menschen mit Behinderung werden einbezogen, soweit dies ihre Beeinträchtigung erlaubt. Erbrachte Einzelleistungen der Schwimmabzeichen können bescheinigt werden. Der Prüfungsberechtigte befindet darüber, ob bei Erfüllung der Grundsätze des sicheren Schwimmens ein Schwimmabzeichen (jeweils in den Stufen Bronze, Silber, Gold) zuerkannt wird.



### Seepferdchen

- Ist kein Nachweis für das sichere Schwimmen -

Leistungen	Worauf ist zu achten
Kenntnis von Baderegeln	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Prüfung der Baderegeln hat altersgemäß zu erfolgen (z.B. spielerisch, mit der gesamten Gruppe, mit kindgerechten Bildern, usw.)</li> </ul>
Sprung vom Beckenrand mit anschließendem 25m Schwimmen in einer Schwimmart in Bauch- oder Rückenlage	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grobform in der Schwimmtechnik ausreichend.</li> <li>• Während des Schwimmens in Bauchlage sollten die Schwimmer erkennbar ins Wasser ausatmen.</li> <li>• Den Sprung ins Wasser nicht vergessen. Es muss in einer direkten Abfolge mit dem Schwimmen erfolgen.</li> </ul>
Heraufholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schultertiefem Wasser	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schultertiefe bezieht sich auf den Prüfling (Hubbodeneinstellung bei 90 – 125cm)</li> </ul>



### Bronze

- Nachweis des sicheren Schwimmens -

Leistungen	Worauf ist zu achten
Kenntnis von Baderegeln	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Prüfung der Baderegeln hat altersgemäß zu erfolgen (z.B. spielerisch, mit der gesamten Gruppe, mit kindgerechten Bildern, usw.)</li> </ul>
Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 15 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 200m zurückzulegen, davon 150m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 50m in der anderen Körperlage.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprung kopfwärts ist nicht gleichzusetzen mit einem perfekten Startsprung. Die Hände und der Kopf müssen allerdings deutlich erkennbar zuerst ins Wasser eintauchen.</li> <li>• Es <u>muss</u> 15 Minuten am Stück geschwommen werden.</li> <li>• <u>Eine Wende mit Festhalten, Drehen und Abstoßen wird nicht als konform angesehen</u><sup>2</sup>. Rollwenden werden toleriert. Als Organisationsform sollte das Schwimmen auf einer Bahn im Kreis (Wenden bei Hütchen) ohne Festhalten gewählt werden.</li> <li>• Schwimmart ist in Grobform zu beherrschen.</li> <li>• Die Schwimmer dürfen sich aussuchen, welche Schwimmart sie 150m lang schwimmen wollen.</li> <li>• Wechsel der Körperlage erfolgt <u>während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten</u>.</li> <li>• Der Hubboden ist vollständig herunterzufahren.</li> </ul>
1x ca. 2m Tiefschwimmen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Tauchrings	<ul style="list-style-type: none"> <li>• In der Mitte vom Tiefwasser. Kein Festhalten, Abstoßen vom Rand oder Sprung vom Rand erlaubt.</li> <li>• Der Tauchring muss über die Wasseroberfläche gehoben werden; dabei darf der Schwimmer nicht mit dem Kopf unter Wasser sein.</li> </ul>
Ein Paketsprung vom Startblock.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Paketsprung ist sauber auszuführen: Beide Hände halten die Schienbeine; klein zusammenmachen<sup>3</sup>.</li> </ul>

<sup>1</sup> Sichere Schwimmer müssen in der Lage sein, sich unter Wasser ohne Schwimmbrille zu orientieren, etwa nach einem Sturz ins Wasser.

<sup>2</sup> Das Dauerschwimmen soll als Nachweis genutzt werden, dass man sich eine längere Zeit im Wasser fortbewegen kann. Schwimmerinnen und Schwimmer müssen sich in einer Notsituation eine gewisse Zeit an der Wasseroberfläche halten können, bis Hilfe eintrifft – etwa in einem See bei größerer Entfernung zum Ufer.

<sup>3</sup> Aus Rettungssicht sollte ein tiefes Eintauchen und der Wasserdruck geübt werden, um z.B. bei einem Fall aus einem Boot vorbereitet zu sein.



## Silber

Leistungen	Worauf ist zu achten
Kenntnis von Baderegeln <u>und</u> <u>Verhalten zur Selbstrettung</u>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Die Prüfung der Baderegeln hat altersgemäß zu erfolgen (z.B. spielerisch, mit der gesamten Gruppe, mit kindgerechten Bildern, usw.)</li><li>• Part der Selbstrettung nicht vergessen: Verhalten bei Erschöpfung (z.B. Übung des Seesterns), Lösen von Krämpfen (z.B. Dehnübungen im Wasser).</li></ul>
Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 20 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 400m zurückzulegen, davon 300m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmar t und 100m in der anderen Körperlage.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sprung kopfwärts ist nicht gleichzusetzen mit einem perfekten Startsprung. Die Hände und der Kopf müssen allerdings deutlich erkennbar zuerst ins Wasser eintauchen.</li><li>• Es <u>muss</u> 20 Minuten am Stück geschwommen werden.</li><li>• <u>Eine Wende mit Festhalten, Drehen und Abstoßen wird nicht als konform angesehen</u><sup>4</sup>. Rollwenden werden toleriert. Als Organisationsform sollte das Schwimmen auf einer Bahn im Kreis (Wenden bei Hütchen) ohne Festhalten gewählt werden.</li><li>• Schwimmar t ist in Grobform zu beherrschen.</li><li>• Die Schwimmer dürfen sich aussuchen, welche Schwimmar t sie 300m lang schwimmen wollen.</li><li>• Wechsel der Körperlage erfolgt <u>während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten</u>.</li><li>• Der Hubboden ist vollständig herunterzufahren.</li></ul>
2x ca. 2m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Tauchrings	<ul style="list-style-type: none"><li>• In der Mitte vom Tiefwasser. Kein Festhalten, Abstoßen vom Rand oder Sprung vom Rand erlaubt.</li><li>• Jeder Tauchring muss einzeln ertaucht werden.</li><li>• Der Tauchring muss über die Wasseroberfläche gehoben werden; dabei darf der Schwimmer nicht mit dem Kopf unter Wasser sein. Zwischen den einzelnen Tauchgängen darf sich der Prüfling nicht am Beckenrand o.ä. festhalten.</li></ul>
10m Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand im Wasser	<ul style="list-style-type: none"><li>• Das Streckentauchen soll mit einem Kopfsprung begonnen werden.</li><li>• Während des Tauchens sollte der Tauchende möglichst nahe über dem Grund schwimmen; sein Körper muss sich <u>jederzeit vollständig</u> unter der Wasseroberfläche befinden. Die vorgeschriebene Strecke muss in gerader Richtung durchtaucht werden.</li></ul>
2 verschiedene Sprünge vom Startblock.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Eigentlich müssten die Sprünge von einem 1m Sprungbrett ausgeführt werden. Da dies nicht vorhanden ist sollte verstärkt auf eine saubere Ausführung der Sprünge geachtet werden, um den Schwierigkeitsgrad leicht zu erhöhen.<sup>5</sup></li></ul>

<sup>4</sup> Das Dauerschwimmen soll als Nachweis genutzt werden, dass man sich eine längere Zeit im Wasser fortbewegen kann. Schwimmerinnen und Schwimmer müssen sich in einer Notsituation eine gewisse Zeit an der Wasseroberfläche halten können, bis Hilfe eintrifft – etwa in einem See bei größerer Entfernung zum Ufer.

<sup>5</sup> Aus Rettungssicht sollte ein tiefes Eintauchen und der Wasserdruck geübt werden, um z.B. bei einem Fall aus einem Boot vorbereitet zu sein.



## Gold

Leistungen	Worauf ist zu achten
Kenntnis von Baderegeln <u>sowie Selbstrettung und einfache Fremdreitung (Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen)</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Prüfung der Baderegeln hat altersgemäß zu erfolgen (z.B. spielerisch, mit der gesamten Gruppe, mit kindgerechten Bildern, usw.)</li> <li>Part der Selbstrettung nicht vergessen: Verhalten bei Erschöpfung (z.B. Übung des Seesterns), Lösen von Krämpfen (z.B. Dehnübungen im Wasser).</li> <li>Part der einfachen Fremdreitung nicht vergessen: z.B. keine Eigengefährdung, Hilferuf/ Notruf absetzen, Verhalten auf Eisflächen, Aufmerksamkeit erzeugen im Wasser, usw.</li> </ul>
Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 30 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 800m zurückzulegen, davon 650m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 150m in der anderen Körperlage.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sprung kopfwärts ist nicht gleichzusetzen mit einem perfekten Startsprung. Die Hände und der Kopf müssen allerdings deutlich erkennbar zuerst ins Wasser eintauchen.</li> <li>Es <u>muss</u> 30 Minuten am Stück geschwommen werden.</li> <li><u>Eine Wende mit Festhalten, Drehen und Abstoßen wird nicht als konform angesehen</u><sup>6</sup>. Rollwenden werden toleriert. Als Organisationsform sollte das Schwimmen auf einer Bahn im Kreis (Wenden bei Hütchen) ohne Festhalten gewählt werden.</li> <li>Schwimmart ist in Grobform zu beherrschen.</li> <li>Die Schwimmer dürfen sich aussuchen, welche Schwimmart sie 650m lang schwimmen wollen.</li> <li>Wechsel der Körperlage erfolgt <u>während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten</u>.</li> <li>Der Hubboden ist vollständig herunterzufahren.</li> </ul>
Startsprung und 25m Kraulschwimmen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Startsprung muss technisch korrekt ausgeführt werden. Es ist nicht vorgegeben, ob er vom Startblock ausgeführt werden muss.</li> <li>Das Kraulschwimmen muss technisch korrekt ausgeführt werden. Insbesondere Fokus auf korrekten Wechselbeinschlag sowie <u>regelmäßiger seitliche Atmung</u>.</li> </ul>
Startsprung und 50m Brustschwimmen in höchstens 1:15 Minuten.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Startsprung muss technisch korrekt ausgeführt werden. Es ist nicht vorgegeben, ob er vom Startblock ausgeführt werden muss.</li> <li>Um die Zeit zu schaffen, ist ein technisch korrektes Brustschwimmen von großem Vorteil.</li> </ul>
50m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit <u>oder Rückenraulschwimmen</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Da wir ein Schwimmverein sind sollte unser Fokus auf dem Rückenraulschwimmen liegen.</li> <li>Das Rückenraulschwimmen muss technisch korrekt ausgeführt werden. Insbesondere Fokus auf korrekten Wechselbeinschlag sowie gestrecktem Armzug.</li> </ul>
3x ca. 2m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Tauchrings	<ul style="list-style-type: none"> <li>In der Mitte vom Tiefwasser. Kein Festhalten, Abstoßen vom Rand oder Sprung vom Rand erlaubt.</li> <li>Jeder Tauchring muss einzeln ertaucht werden.</li> <li>Der Tauchring muss über die Wasseroberfläche gehoben werden; dabei darf der Schwimmer nicht mit dem Kopf unter Wasser sein. Zwischen den einzelnen Tauchgängen darf sich der Prüfling nicht am Beckenrand o.ä. festhalten.</li> <li>Die Prüfungsleistung muss max. innerhalb von 3 Minuten erfolgen.</li> </ul>
10m Streckentauchen aus der Schwimmlage	<ul style="list-style-type: none"> <li>Während des Tauchens sollte der Tauchende möglichst nahe über dem Grund schwimmen; sein Körper muss sich <u>jederzeit vollständig</u> unter der Wasseroberfläche befinden. Die vorgeschriebene Strecke muss in gerader Richtung durchtaucht werden.</li> <li>Es darf kein Abstoßen vom Beckenrand erfolgen.</li> <li>Durch Hütchen Schwimm- und Tauchstrecke markieren.</li> </ul>
2 verschiedene Sprünge vom Startblock.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eigentlich müssten die Sprünge von einem 1m Sprungbrett ausgeführt werden. Da dies nicht vorhanden ist sollte verstärkt auf eine saubere Ausführung der Sprünge geachtet werden, um den Schwierigkeitsgrad leicht zu erhöhen.<sup>7</sup></li> </ul>
50m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Beide Partner sollten etwa gleiches Gewicht und gleiche Größe haben.</li> <li>Am Stück müssen 50m geschwommen werden.</li> <li>Die Kinder sollten beide Transporttechniken beherrschen.</li> </ul>

<sup>6</sup> Das Dauerschwimmen soll als Nachweis genutzt werden, dass man sich eine längere Zeit im Wasser fortbewegen kann. Schwimmerinnen und Schwimmer müssen sich in einer Notsituation eine gewisse Zeit an der Wasseroberfläche halten können, bis Hilfe eintrifft – etwa in einem See bei größerer Entfernung zum Ufer.

<sup>7</sup> Aus Rettungssicht sollte ein tiefes Eintauchen und der Wasserdruck geübt werden, um z.B. bei einem Fall aus einem Boot vorbereitet zu sein.