



## Seepferdchen

- Du kennst die Baderegeln.
- Du kannst vom Beckenrand springen und anschließend 25 Meter in Bauch- oder Rückenlage schwimmen. In Bauchlage kannst du dabei ins Wasser ausatmen.
- Du kannst einen Gegenstand aus schulertiefem Wasser mit den Händen heraufholen.



## Schwimmabzeichen Bronze

- Du kennst die Baderegeln.
- Du kannst mit einem Kopfsprung vom Beckenrand ins Wasser springen und anschließend 15 Minuten schwimmen. Dabei schaffst du mindestens 200 Meter, davon 150 Meter in Bauch- oder Rückenlage und 50 Meter in der anderen Körperlage. Du wechselst die Lage ohne Pause oder Festhalten.
- Du kannst 2 Meter tief tauchen und einen kleinen Gegenstand heraufholen.
- Du kannst mit einem Paketsprung vom Startblock oder vom 1-Meter-Brett ins Wasser springen.



## Schwimmabzeichen Silber

- Du kennst die Baderegeln. Du weißt, wie man sich verhält, wenn man erschöpft ist, oder wie man einen Krampf löst.
- Du kannst mit einem Kopfsprung vom Beckenrand springen und anschließend 20 Minuten schwimmen. Dabei schaffst du mindestens 400 Meter, davon 300 Meter in Bauch- oder Rückenlage und 100 Meter in der anderen Körperlage. Du wechselst die Lage ohne Pause oder Festhalten.
- Du kannst 10 Meter weit tauchen und dich dabei vom Beckenrand im Wasser abstoßen.
- Du kannst zweimal 2 Meter tief tauchen und dabei einen kleinen Gegenstand heraufholen.
- Du kannst aus 3 Meter Höhe oder mit 2 verschiedenen Sprüngen aus 1 Meter Höhe ins Wasser springen.



## Schwimmabzeichen Gold

Die Bedingungen für das Schwimmabzeichen Gold findest du hier:



# Mein Weg zum sicheren Schwimmen



Lernlandkarte von

Diese Regeln sind besonders wichtig

### Wassergewöhnung

- im Wasser
- Spaß haben
  - gehen
  - springen
  - laufen
  - schweben
  - blubbern
  - spielen

### Grundfertigkeiten

- ins Wasser
- ausatmen
  - springen
- im Wasser
- mit offenen Augen tauchen
  - vorwärts und rückwärts rollen
  - mit Armen und Beinen fortbewegen
- auf dem Wasser
- drehen wie ein Baumstamm
  - gleiten wie eine Rakete

### Basisstufe Schwimmen

- in einer Schwimmtechnik
- Beinschlag
  - Armzug
  - Atmung durchführen
- ins tiefe Wasser springen
  - im tiefen Wasser mit offenen Augen tauchen
  - 2 oder mehr Bahnen ohne Pause schwimmen

### Sicher Schwimmen

- in Bauchlage schwimmen
- in Rückenlage schwimmen
- einen Paketsprung und einen Kopfsprung machen
- tauchen und dabei zwei oder mehr Aufgaben lösen
- 2 Meter tief tauchen
- 15 Minuten ohne Pause schwimmen
- alle Baderegeln kennen und beachten

### So sieht das deine Lehrerin / dein Lehrer:

- Du hast dich schnell / sicher / teilweise an das Bewegen im Wasser gewöhnt.
- Du hast alle / viele / einige Grundfertigkeiten entwickelt.
- Du hast eine Schwimmtechnik in Grobform / das Tauchen / das Springen erlernt.
- Du kannst besonders gut tauchen / springen / schwimmen.
- Du kannst sicher Schwimmen und dich im Wasser bewegen.

Datum:

Unterschrift: