

# Zeig, was in dir steckt!

**Sonntag, 21. Mai 11 – 15 Uhr** **Eintritt 3 €**

## Deine Vorteile:

- **Gesundheitsbonus bei der AOK erhalten** (bei der AOK als AOK-Mitglied beantragen)
- **2 EUR Gutschein für den nächsten Schwimmbadbesuch**  
(beim Verlassen des Ballhauses gegen Vorlage des bestandenen Schwimmabzeichens)

## Seepferdchen

Frühschwimmer oder Anfängerschwimmen

- du kennst die Baderegeln, du kannst vom Beckenrand springen
- du schaffst 25 m in Bauchlage zu schwimmen
- du kannst einen Gegenstand aus schultertiefem Wasser mit den Händen heraufholen



## Deutsches Schwimmabzeichen Bronze

Freischwimmer

- du kennst die Baderegeln, du kannst einen Kopfsprung vom Beckenrand zeigen und anschließend 15 Minuten lang schwimmen. Dabei legst du mindestens 200 m zurück, davon 150 m in Bauch- oder Rückenlage (erkennbare Schwimmage) und 50 m in einer anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage ohne Festhalten und während des Schwimmens)
- du kannst im Tiefen tauchen und einen kleinen Gegenstand (z.B. kleiner Tauchring) heraufholen
- du springst mit einem Paketsprung vom Startblock ins Wasser

## Deutsches Schwimmabzeichen Silber

- siehe Bronze, jedoch 20 Minuten schwimmen und 400 m zurücklegen, davon 300 m Bauch/Rückenlage und 100 m in eine andere Körperlage
- vom Beckenrand abstoßen und eine Strecke von 10 m tauchen
- du kannst zweimal im Tiefwasser tauchen und einen kleinen Gegenstand (z.B. kleiner Tauchring) heraufholen
- 2 verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe ins Wasser springen

## Deutsches Schwimmabzeichen Gold

- du kennst die Baderegeln (Selbstrettung und einfache Fremdrettung)
- du kannst einen Kopfsprung vom Beckenrand zeigen und anschließend 30 Minuten lang schwimmen. Dabei legst du mindestens 800 m zurück, davon 650 m in Bauch- oder Rückenlage (erkennbare Schwimmage) und 150 m in einer anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage ohne festhalten und während des Schwimmens)
- du kannst nach einem Startsprung 25 m im Kraulschwimmen schwimmen
- du kannst nach einem Startsprung 50 m im Brustschwimmen schwimmen und brauchst hierfür 1:15 Minuten
- du kannst 50 m im Rückenschwimmen mit Grätschschwung (ohne die Arne zu benutzen) oder im Rückenkraulschwimmen schwimmen
- du kannst eine Strecke von 10 m aus der Schwimmage tauchen, ohne dass du dich dabei vom Beckenrand im Wasser abstößt
- du kannst dreimal im Tiefwasser tauchen, hast dabei drei kleine Gegenstände (z.B. kleine Tauchringe) heraufgeholt und hast hierfür höchstens drei Tauchversuche innerhalb von 3 Minuten unternommen
- du kannst mit 2 verschiedenen Sprüngen aus 1 m Höhe ins Wasser springen
- du kannst eine/n Schwimmpartner\*in 50 m im Wasser transportieren (Schieben oder Ziehen)