

SCHWIMMABZEICHEN



SCHWIMMSCHULE

TORTUGA

- SV Kettwig 07 e.V. -



Grundlagentest 1

– Krebs –



TAUCHERLI (*Kernelement Atmen*)

Stehend mindestens 3 Sekunden mit angehaltenem Atem vollständig untertauchen, über Wasser ausatmen.

SPRUDELBAD (*Kernelement Atmen*)

Stehend mindestens 3 Sekunden vollständig untertauchen mit sichtbarem Ausatmen durch Mund und / oder Nase unter Wasser.

FLUGZEUG (*Kernelement Schweben*)

Mindestens 3 Sekunden schweben in Bauchlage mit korrekter Kopfhaltung, Arme in Seithalte.

BAUCHPFEIL (*Kernelement Gleiten*)

Von der Wand oder der Treppe abstoßen und mindestens 3 Sekunden in Bauchlage selbstständig gleiten (ohne Beinschlag). Das Gesicht liegt im Wasser, Arme in Hochhalte.

SPRUNG (*Kernelement Springen*)

Freier Sprung (ohne Hilfestellung) vom Beckenrand auf die Füße zum sofortigen, vollständigen Untertauchen.



Grundlagentest 2

– Seepferd –



FISCHAUGE (*Kernelement Atmen*)

Untertauchen, Augen öffnen und erkennen eines Gegenstandes, einer Zahl oder einer Farbe unter Wasser.

LUFTPUMPE (*Kernelement Atmen*)

Stehend: 4 Mal einatmen, untertauchen und vollständig unter Wasser ausatmen (ohne Unterbrechung und ohne Augen zu reiben).

SEEROSE (*Kernelement Schweben*)

Mindestens 5 Sekunden schweben in Rückenlage, Arme in Seit- bis Hochhalte.

BAUCHPFEIL MIT BEINMOTOR (*Kernelement Gleiten & Antreiben*)

Gleiten über mind. 2 m in Bauchlage aus Abstoßen vom Rand / Boden ohne Antrieb, Arme in Hochhalte. Anschließend nochmals 2 m mit Beintrieb.

FROSCHSPRUNG (*Kernelement Springen*)

Fußsprung in tiefes Wasser zum Untertauchen.



– TORTUGA EMMA –



Leistungen:

- Ca. 8 m Schwimmen

- **Tauchen** (*Kernelement Atmen*):

Stehend mindestens 3 Sekunden mit angehaltenem Atem vollständig untertauchen und über Wasser ausatmen.

- **Sprung** (*Kernelement Springen*):

Freier Sprung (ohne Hilfestellung) auf die Füße zum sofortigen und vollständigen Untertauchen.



Grundlagentest 3 - Frosch -



MOTORBOOT (*Kernelement Gleiten & Atmung*)

Aus Abstoßen vom Rand mindestens 5 Sekunden in Bauchlage an der Wasseroberfläche mit korrekter Kopfhaltung und sichtbarer Ausatmung gleiten.

RÜCKENPFEIL (*Kernelement Gleiten*)

Aus Abstoßen vom Rand / Boden mindestens 5 Sekunden in Rückenlage gleiten (Arme in Hochhalte).

SEEHUND-RÜCKENLAGE (*Kernelement Antreiben*)

8 m Wechselbeinschlag in Rückenlage, Hände können seitlich neben dem Körper im Wasser paddeln oder Arme in Hochhalte.

SEEHUND-BAUCLAGE (*Kernelement Antreiben & Atmung*)

8 m Wechselbeinschlag in Bauchlage, Hände können seitlich neben dem Körper im Wasser paddeln oder Arme in Hochhalte. Eine Antriebsbewegung der Arme unterstützt das Einatmen.

PURZELBAUM (*Kernelement Springen*)

Rolle / Purzelbaum vorwärts vom Rand in tiefes Wasser.



– TORTUGA ANTON –



Leistungen:

- Ca. 15 m Schwimmen

- **Luftpumpe** (*Kernelement Atmen*):

Stehend einatmen, untertauchen und vollständig unter Wasser ausatmen. Die Übung ist ohne Unterbrechung und ohne die Augen zureiben auszuführen.

- **Froschsprung** (*Kernelement Springen*):

Freier Sprung (z.B. über eine Nudel) auf die Füße, zum sofortigen und vollständigen Untertauchen.



Frühschwimmer - Seepferdchen -



Leistungen:

- Sprung vom Beckenrand mit anschließendem 25 m Schwimmen in einer Schwimmart in Bauch- oder Rückenlage. (Grobform, während des Schwimmens in Bauchlage erkennbar ins Wasser ausatmen)
- Herausholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schultertiefem Wasser (Schultertiefe bezogen auf den Prüfling)
- Kenntnis von Baderegeln



Grundlagentest 4 – Pinguin –



HANDSTAND (*Kernelement Atmen*)

Aus dem Stand: Handstand bis zum anschließenden Abrollen vorwärts und sichtbarem Ausatmen durch die Nase.

TUNNELTAUCHEN (*Kernelement Gleiten*)

Abtauchen, abstoßen von der Wand, unter den Beinen einer Person oder durch einen Reifen gleiten.

SUPERMAN (*Kernbewegung Körper, Beine & Atmung*)

Abstoßen: 10-15 m Wechselbeinschlag in Bauchlage, mit einem Arm in Hochhalte. Drehung von der Bauch- in die Seitenlage zum Einatmen. Anschließend wieder in Bauchlage drehen zum Ausatmen.

EISBÄRSCHWIMMEN (*Kernbewegung Beine, Arme & Atmung*)

10-15 m Fortbewegung in Bauchlage, Armantrieb und Wechselbeinschlag mit „Paddelbewegungen“ vor dem Kopf, mit ausatmen ins Wasser. Die Arme gleiten unter Wasser nach vorne und ziehen nach hinten bis unter die Schultern.

RÜCKENKRAUL (*Kernbewegung Beine & Arme*)

15-25 m Wechselbeinschlag und Armantrieb mit Rückholphase der Arme außerhalb des Wassers in Rückenlage.



Deutsches Schwimmabzeichen – Bronze –



Leistungen:

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 15 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 200 m zurückzulegen, davon 150 m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 50 m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten),
- Einmal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines kleinen Gegenstandes (z.B. kleiner Tauchring).
- Ein Paketsprung vom Startblock oder 1-m-Brett
- Kenntnis von Baderegeln



Grundlagentest – Tintenfisch –



HAIFISCH (*Kernelement Beine & Atmung*)

15-20 m Wechselbeinschlag in Bauchlage, ein Arm in Hochhalte, der andere Arm seitlich angelegt: Ausatmen ins Wasser, Einatmen mit Rollen über den gestreckten Arm und gleichzeitigem Hochziehen des Ellenbogens des angelegten Armes, danach Kopf senken, Kopf drehen und ausatmen.

SLALOM MIT BRUSTARMZUG (*Kernelement Beine & Arme*)

Unter Wasser von der Wand abstoßen und 5 m tauchen, mit Wechselbeinschlag und Brustarmzug durch zwei seitlich versetzt stehende Reifen hindurch.

BAUMSTAMMROLLEN (*Kernelement Beine*)

15 m Wechselbeinschlag mit je 2 Drehungen von der Rücken- in die Bauchlage und zurück. Die Arme bleiben während der gesamten Übung in Hochhalte gestreckt.

SCHRAUBENKRAULEN (*Kernelement Beine & Arme*)

25 m Fortbewegung: 5-8 m Wechselbeinschlag und -armzug mit Unter- & Überwasserphase in Bauchlage und Seitenatmung; danach 5-8 m in Rückenlage mit gestreckten Armen in der Überwasserphase.

KÖPFLER (*Kernelement Springen*)

Eintauchen kopfwärts aus Knie, Hochstand oder Stand, mit anschließendem Gleiten.



Deutsches Schwimmbabzeichen – Silber –



Leistungen:

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 20 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 400 m zurückzulegen, davon 300 m in Bauch- oder Rückenlage, in einer erkennbaren Schwimmart und 100 m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten).
- zweimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines kleinen Gegenstandes (z.B. kleiner Tauchring).
- 10 m Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand im Wasser.
- Ein Sprung aus 3 m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe.
- Kenntnis von Baderegeln und Verhalten zur Selbstrettung (z.B. Verhalten bei Erschöpfung, Lösen von Krämpfen).



Vielseitigkeitsabzeichen

– Trixi –



Leistungen*:

- 25 m Brustschwimmen
- 25 m Rücken- oder Kraulschwimmen
- 15 m dribbeln mit einem Wasserball**
- Kopfsprung vorwärts
- 7 m Streckentauchen
- Eine Rolle vorwärts oder rückwärts um die Quer- oder Längsachse im Wasser

* Die Leistungen müssen ohne Hilfsmittel, wie eine Schwimm- oder Taucherbrille erbracht werden

** Dribbeln bezeichnet in verschiedenen Ballsportarten die Fortbewegung mit dem Ball. Um sich schnell mit dem Ball zu bewegen und trotzdem Kontrolle über den Ball zu haben, gibt es eine spezielle Technik der Ballführung beim Wasserball. Die Technik entspricht weitestgehend der beim Kraulschwimmen, wobei der Kopf leicht angehoben ist und die Arme angewinkelt neben dem Ball vorbeigeführt werden. Der Ball wird vor dem Kopf geführt. Durch die entstehende Welle wird der Ball nach vorne getrieben.



Grundlagentest 6 – Krokodil –



KRAUL (*Kernbewegung Arme, Beine & Atmung*)

15 m Wechselbeinschlag und Wechselzug der Arme mit Unter- und Überwasserphase, in Bauchlage und korrekter Seitenatmung.

SCHEIBENWISCHER (*Kernbewegung Arme*)

5-8 m Fortbewegung ausschl. mit Armantrieb; die Ellenbogen zeigen nach außen, Antrieb mit Ein- und Auswärtsbewegungen der Unterarme / Hände.

KRAUL-BRUST (*Kernbewegung Beine & Arme*)

20-30 m Fortbewegung in Bauchlage, Wechselbeinschlag kombiniert mit Brustarmzug und regelmäßiger Atmung nach vorne bei jedem Zug.

WASSERSTAMPFEN (*Kernbewegung Beine*)

30 Sek. aufrecht im Tiefwasser über Wasser halten, mit auswärts gedrehten Flex-Füßen seitwärts nach unten stoßen.

ENTENFÜSSE (*Kernbewegung Beine*)

10-15 m Gleichschlag der Beine (Stoß-/Schwunggrätsche mit auswärtsgedrehten Füßen) in Bauch- / Rückenlage.



Grundlagentest 7

– Eisbär –



TAUCHWENDE (*Kernelement Antreiben & Gleiten*)

Aus Stand: Aus 5 m Entfernung zur Wand tauchen, unter Wasser wenden und nach 2 m einen Tauchgegenstand vom Boden heraufholen.

DELFINWELLE (*Kernelement Körper*)

4-6 m Abstoßen: Delfinwelle mit deutlich sichtbarem Impuls aus Kopf / Schultern ausführen. Arme in Hochhalte oder am Körper angelegt.

BRUST (*Kernbewegung Beine, Arme & Atmung*)

16-25 m Brust ganze Lage. Antriebswirksame Schwung- / Stoßbewegung der Beine, Armzug mit angewinkelten Armen während der Zugphase. Korrekte Koordination Armzug – Atmung. Sichtbares Ausatmen ins Wasser.

WSC – WASSERSICHERHEITSCHECK (*Wasserkompetenz und Sicherheit*)

Folgende 3 Übungen sind direkt nacheinander und ohne Pause zu absolvieren:

- Rolle / Purzelbaum ins tiefe Wasser
- 1 Minute über Wasser halten
- 50 m Schwimmen



Deutsches Schwimmabzeichen – Gold –



Leistungen:

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 30 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 800 m zurückzulegen, davon 650 m in Bauch- oder Rückenlage, in einer erkennbaren Schwimmart und 150 m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten).
- Startsprung und 25 m Kraulschwimmen.
- Startsprung und 50 m Brustschwimmen in höchstens 1:15 Minuten.
- 50 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder Rückenkraulschwimmen.
- 10 m Streckentauchen aus der Schwimm- lage (ohne Abstoßen vom Beckenrand).
- 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen von drei kleinen Gegenständen (z.B. kleinen Tauchringen) aus einer Wassertiefe von etwa zwei Metern innerhalb von 3 Minuten mit höchstens 3 Tauchversuchen.
- Ein Sprung aus 3 m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe.
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen.
- Kenntnis der Baderegeln, Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen, sowie Selbstrettung und einfache Fremdrettung.