

Deutsches Schwimmbabzeichen Bronze

- ✓ Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 15 Minuten Schwimmen, mindestens 200m
- ✓ 150m davon in Bauch- oder Rückenlage in erkennbarer Schwimmart, 50m in der anderen Körperlage. Die Lage muss während des Schwimmens ohne Festhalten auf der Schwimmbahn gewechselt werden.
- ✓ Heraufholen eines Gegenstandes aus ca. 2m tiefem Wasser von der Wasseroberfläche
- ✓ Paketsprung vom 1-Meter-Brett oder vom Startblock
- ✓ Kenntnis der Baderegel



Deutsches Schwimmbabzeichen Silber

- ✓ Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 20 Minuten Schwimmen, mindestens 400m
- ✓ 300m davon in Bauch- oder Rückenlage in erkennbarer Schwimmart, 100m in der anderen Körperlage. Die Lage muss während des Schwimmens ohne Festhalten auf der Schwimmbahn gewechselt werden.
- ✓ zwei Mal Heraufholen eines Gegenstandes aus ca. 2m tiefem Wasser von der Wasseroberfläche
- ✓ 10 Meter Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand im Wasser,
- ✓ Sprung aus 3 Meter Höhe oder 2 verschiedene Sprünge vom 1-Meter-Brett,
- ✓ Kenntnis der Baderegeln und des Verhaltens zur Selbstrettung



Deutsches Schwimmbabzeichen Gold

- ✓ Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 30 Minuten Schwimmen, mindestens 800m
- ✓ 650m davon in Bauch- oder Rückenlage in erkennbarer Schwimmart, 150m in der anderen Körperlage. Die Lage muss während des Schwimmens ohne Festhalten auf der Schwimmbahn gewechselt werden.
- ✓ Startsprung und 50m Brustschwimmen in höchstens 75 Sekunden,
- ✓ Startsprung und 25m Kraulschwimmen,
- ✓ 50m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder 50m Rückenkraulschwimmen,
- ✓ Tieftauchen von der Wasseroberfläche (3 Tauchringe aus ca. 2 Meter tiefem Wasser in 3 Minuten bei maximal 3 Tauchversuchen),
- ✓ 10m Streckentauchen aus der Schwimmlage (ohne Abstoßen vom Beckenrand),
- ✓ Sprung aus 3 Meter Höhe oder 2 verschiedene Sprünge vom 1-Meter-Brett,
- ✓ 50m Transportschwimmen (Schieben oder Ziehen),
- ✓ Kenntnis der Baderegeln,
- ✓ Kenntnis über Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbstrettung, einfache Fremdrettung)

