

# Anforderungen für DSV Schwimmabzeichen

	BRONZE	SILBER	GOLD
<b>Schwimmen I</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sprung kopfwärts vom Beckenrand und <b>15 Minuten</b> Schwimmen.</li> </ul> <p>In dieser Zeit sind mindestens <b>200 m</b> zurückzulegen, davon <b>150 m in Bauch- oder Rückenlage</b> in einer erkennbaren Schwimmart und <b>50 m in der anderen Körperlage</b>. (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sprung kopfwärts vom Beckenrand und <b>20 Minuten</b> Schwimmen.</li> </ul> <p>In dieser Zeit sind mindestens <b>400 m</b> zurückzulegen, davon <b>300 m in Bauch- oder Rückenlage</b> in einer erkennbaren Schwimmart und <b>100 m in der anderen Körperlage</b>. (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sprung kopfwärts vom Beckenrand und <b>30 Minuten</b> Schwimmen.</li> </ul> <p>In dieser Zeit sind mindestens <b>800 m</b> zurückzulegen, davon <b>650 m in Bauch- oder Rückenlage</b> in einer erkennbaren Schwimmart und <b>150 m in der anderen Körperlage</b>. (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten)</p>
<b>Schwimmen II</b>			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Startsprung und 25 m Kraulschwimmen</li> <li>▪ Startsprung und 50 m Brustschwimmen in höchstens 1:15 Minuten</li> <li>▪ 50 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder Rückenkraulschwimmen</li> </ul>
<b>Tieftauchen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ einmal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Gegenstandes (z.B.: kleiner Tauchring)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ zweimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Gegenstandes (z.B.: kleiner Tauchring)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ dreimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Gegenstandes (z.B.: kleiner Tauchring) innerhalb von 3 Minuten</li> </ul>
<b>Streckentauchen</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 10 m Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand im Wasser</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 10 m Streckentauchen aus der Schwimmlage (ohne Abstoßen vom Beckenrand)</li> </ul>
<b>Sprung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ein Paketsprung vom Startblock oder 1 m-Brett</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sprung aus 3 m Höhe <b>oder</b></li> <li>▪ zwei verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sprung aus 3m Höhe <b>oder</b></li> <li>▪ 2 verschiedene Sprünge aus 1m Höhe</li> </ul>
<b>Baderegeln</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kenntnis von Baderegeln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kenntnisse von Baderegeln</li> <li>▪ Verhalten zur Selbstrettung (z.B. Verhalten bei Erschöpfung, Lösen von Krämpfen)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kenntnisse von Baderegeln</li> <li>▪ Verhalten bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbstrettung, einfache Fremdrettung)</li> </ul>