



# Prüfungs- bedingungen INFOS

**aquaSPORT**  
HAMELN 

## Frühschwimmer (Seepferdchen)



### Theoretische Prüfungsleistungen

Kenntnis von Baderegeln

### Praktische Prüfungsleistungen

- 🔹 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)

## Deutsches Schwimmabzeichen Bronze (Freischwimmer)



### Theoretische Prüfungsleistungen

Die theoretische Prüfung umfasst die Kenntnis von Baderegeln

### Praktische Prüfungsleistungen

- 🔹 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 Herausholen eines Gegenstandes (z.B. kleiner Tauchring)
- 🔹 ein Paketsprung vom Startblock oder 1 m-Brett



### Theoretische Prüfungsleistungen

Die theoretische Prüfung erfasst die Kenntnisse von Baderegeln und Verhalten zur Selbstrettung (z.B. Verhalten bei Erschöpfung, Lösen von Krämpfen)

### Praktische Prüfungsleistungen

- 🔹 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 Gegenstandes (z.B. kleiner Tauchring)
- 🔹 10 m Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand im Wasser
- 🔹 Sprung aus 3 m Höhe oder zwei verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe





### Theoretische Prüfungsleistungen

Die theoretische Prüfung umfasst die Kenntnisse von Baderegeln sowie von der Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbstrettung, einfache Fremdrettung)

### Praktische Prüfungsleistungen

- 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 Schwimmage (ohne Abstoßen vom Beckenrand)
- dreimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Gegenstandes (z.B. kleiner Tauchring) innerhalb von 3 Minuten, max. 3 Versuche
- Ein Sprung aus 3 m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen

#### Hallenbad Einsiedlerbach

Einsiedlerbach 3 · 31787 Hameln  
Tel. 05151 9231088

#### Freibad Südbad

Fluthamelstraße 2 · 31789 Hameln  
Tel. 05151 24567

#### Waldbad Sünteltal

Am Süntelbad 7 · 31787 Hameln / OT Unsen  
Tel. 05151 8564