



Prüfungsbedingungen

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

Deutsches Schwimmabzeichen Silber



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 Schwimmlage (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