



## **Ausbildungsoffensive**

Endlich wieder Abzeichen!

Im Rahmen unserer Ausbildungsoffensive habt ihr wieder die Chance das Deutschen Schwimmabzeichen Bronze, Silber oder Gold zu erwerben. Außerdem neu im Programm: der Seeräuber!

Im Zeitraum vom **30.10. – 18.12.** bieten wir euch die Abnahme der Schwimmabzeichen im Rahmen unseres Trainings, am Samstagvormittag, im Kevelaerer Hallenbad an. In dieser Zeit müssen alle schwimmerischen Leistungen der jeweiligen Abzeichen erfüllt sein. Was ihr im Einzelnen für euer Abzeichen machen müsst, seht ihr auf der Rückseite oder unter [www.weeze.dlrg.de](http://www.weeze.dlrg.de).

Sobald ihr den praktischen Teil erfolgreich abgeschlossen habt, bekommt ihr von uns die Baderegeln, je nach Abzeichen die Selbststrettingsregeln und einen Zettel mit Terminvorschlägen, wann diese abgefragt werden. *(Die Baderegeln werden nicht im Hallenbad abgefragt, sondern an separaten Terminen im Clubheim in Weeze: **18.12. & 29.01.**, jeweils von 13 -14 Uhr)*

Wenn du alles geschafft hast und du einen Eintrag in deinen Schwimmpass haben möchtest fallen Kosten in Höhe von 3 € an. Das Stoffabzeichen kannst du wahlweise für weitere 3 € bei uns kaufen.

### ***Für die Eltern:***

*Sollten Sie nicht wünschen, dass ihr Kind an den Übungen zu den jeweiligen Abzeichen teilnimmt, informieren Sie uns bitte.*

Bei Fragen stehen wir euch vor und nach den Trainingsstunden oder per Email [Ausbildung@weeze.dlrg.de](mailto:Ausbildung@weeze.dlrg.de) gerne zur Verfügung.

Bis dahin

***Euer Trainerteam***



## Seeräuber



- 100 Meter technikgerechtes Brustschwimmen
- 5 Meter Streckentauchen mit anschließendem Herausholen eines Gegenstandes aus mindestens 1 Meter Wassertiefe

## Deutsche Schwimmabzeichen



### Schwimmabzeichen Bronze

- 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
- **Kenntnis der Baderegeln**



### Schwimmabzeichen Silber

- 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
- **Kenntnis der Baderegeln und der Selbstrettung**

### Schwimmabzeichen Gold



- 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
- Ein Sprung aus 3m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1m Höhe
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen
- **Kenntnis der Baderegeln und der Selbstrettung**