

Du kannst...
(Teilkompetenz)



Vorstufe A
je 1 Punkt



Vorstufe B
je 2 Punkte



Niveaustufe
je 3 Punkte

schwimmen⁵⁾
(Vorstufe A und B)
bzw.
sicher
schwimmen⁵⁾
(Niveaustufe)

Start³⁾ und mit einer beliebigen Vorform einer Schwimmart oder einer vereinfachten Zieltechnik eine Strecke von mindestens 200m mit Pausen schwimmen
Teilstreckenlänge: ca. 25m/50m

oder

Start³⁾ und
» 50m in einer vereinfachten Zieltechnik schwimmen

und

» 50m in einer zweiten vereinfachten Zieltechnik schwimmen

Start³⁾ und mindestens 200m in einer beliebigen Schwimmart schwimmen

oder

Start³⁾ ins tiefe Wasser und
» 100m in einer vereinfachten Zieltechnik schwimmen

und

» 100m in einer zweiten vereinfachten Zieltechnik schwimmen

Sprung ins tiefe Wasser, anschließend Schwimmen mit einer Dauer von 15 Min. Zurücklegen von mindestens 200m Strecke in einer beliebigen Schwimmart

oder

Kopfsprung ins tiefe Wasser, anschließend 100m in einer Schwimmart mit Zeitbegrenzung schwimmen (max. 3.30 Min / ab Klasse 9: 2:30 Min (m), 2:45 Min (w)) und 100m in einer zweiten Schwimmart ohne Zeitbegrenzung zurücklegen

das Wasser verlassen

das Flachwasser über eine Ausstiegshilfe (Treppe/Leiter) selbstständig verlassen⁴⁾

das Tiefwasser über eine Ausstiegshilfe (Treppe/Leiter) selbstständig verlassen⁴⁾

Wasser selbstständig ohne Hilfsmittel verlassen

Notwendige Punkte zur Vergabe der Abzeichen:

Vorstufe A:

1-2 Punkte

Vorstufe B:

4 Punkte

Niveaustufe:

6 Punkte

Die Punkte können über die Stufen hinweg gesammelt werden. Je Teilkompetenz können nur die Punkte einer Stufe gezählt werden.

Vorstufe A+B bescheinigen noch kein sicheres Schwimmen!

1) Hilfestellung erlaubt 2) Hilfsmittel erlaubt 3) „Start“: in einer beliebigen Fortbewegung ins Wasser gelangen oder im Wasser starten

4) Bei medizinischer Notwendigkeit mit diverser Hilfestellung 5) Pflichtmodul

Bei medizinischer Notwendigkeit ist der Einsatz von einer Schwimmbrille zulässig.