



# LS: Schwimmen: Checkliste für dein Abzeichen

Sport Schwimmabzeichen kennen lernen & Wichtigkeit von Schwimmen

## Was kannst du schon?

### Seepferdchen

#### Theoretische Prüfungsleistungen

- Kenntnis von Baderegeln



[Video zu  
Baderegeln](#)

#### Kompetenzen

#### Praktische Prüfungsleistungen

- **Sprung** vom Beckenrand
- **25 m Schwimmen**  
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).



[Baderegeln-  
Quiz](#)





# LS: Schwimmen: Checkliste für dein Abzeichen

Sport Schwimmabzeichen kennen lernen & Wichtigkeit von Schwimmen

## 1 Theorie: Kenntnis der Baderegeln

- ☐ Kühle dich ab, ehe du ins Wasser gehst und verlasse das Wasser sofort, wenn du frierst!
- ☐ Ich gehe nur dort Baden, wo es erlaubt ist.
- ☐ Ich springe nur dort ins Wasser, wo es tief und frei ist.
- ☐ Ich nehme Rücksicht! Ich renne nicht, schubse nicht und drücke niemanden unter Wasser.
- ☐ Schwimmflügel, Schwimmtiere und Luftmatratzen sind nicht sicher und schützen mich nicht vor dem Ertrinken.
- ☐ Schifffahrtswege, Bühnen, Schleusen, Brückenpfeiler und Wehre sind keine Schwimm- und Badezonen!
- ☐ Wenn ich draußen bin, gehe ich sofort aus dem Wasser, wenn es blitzt, donnert oder stark regnet. Baden bei Gewitter ist lebensgefährlich.
- ☐ Überschätze im freien Gewässer nicht Kraft und Können!



## 2 Praxis

- ☐ **Sprung** vom Beckenrand mit anschließenden
- ☐ **25 m Schwimmen** (Grobform)
- ☐ **Heraufholen eines Gegenstandes** (mit den Händen)





# LS: Schwimmen: Checkliste für dein Abzeichen

Sport Schwimmabzeichen kennen lernen & Wichtigkeit von Schwimmen

## Was kannst du schon?

### Bronze



[QUIZ-  
Baderegeln](#)

#### Theoretische Prüfungsleistungen

- Kenntnis von Baderegeln

#### Kompetenzen

#### Praktische Prüfungsleistungen

- **Sprung kopfwärts** vom Beckenrand
- **15 Minuten** Schwimmen ohne
- mindestens **200m**
- Gegenstand **Heraufholen**
- ein **Paketsprung** vom Startblock oder 1m-Brett

#### 3 Theorie: Kenntnis der Baderegeln

- ☐ Niemals mit vollem oder ganz leerem Magen baden!
- ☐ Kühle dich ab, ehe du ins Wasser gehst und verlasse das Wasser sofort, wenn du frierst!
- ☐ Als Nichtschwimmer nur bis zur Brust ins Wasser gehen!
- ☐ Nur springen, wenn das Wasser unter dir tief genug und frei ist!
- ☐ Unbekannte Ufer bergen Gefahren! Meide sumpfige und pflanzendurchwachsene Gewässer
- ☐ Schifffahrtswege, Bühnen, Schleusen, Brückenpfeiler und Wehre sind keine Schwimm- und Badezonen!
- ☐ Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich! Verlasse das Wasser sofort
- ☐ 8. Überschätze im freien Gewässer nicht Kraft und Können!
- ☐ Luftmatratze, Autoschlauch und Gummitiere sind im Wasser Spielzeug und bieten keine Sicherheit!
- ☐ Schwimmen und Baden an der Meeresküste ist mit besonderen Gefahren verbunden: Wähle ausgewiesene Badestellen oder frage zuerst Ortskundige um Rat!
- ☐ Nimm Rücksicht auf andere Badende, besonders auf Kinder!
- ☐ Verunreinige das Wasser nicht und verhalte dich hygienisch.
- ☐ Ziehe nach dem Baden das Badezeug aus und trockne dich ab.
- ☐ Meide zu intensive Sonnenbäder!
- ☐ Rufe nie um Hilfe, wenn du nicht wirklich in Gefahr bist; aber hilf anderen, wenn sie Hilfe brauchen!





# LS: Schwimmen: Checkliste für dein Abzeichen

Sport Schwimmabzeichen kennen lernen & Wichtigkeit von Schwimmen

## 4 Praxis

- ☐ Kopfsprung vom Beckenrand
- ☐ und 15 Minuten Schwimmen OHNE festhalten am Rand
- ☐ Mind. 200m zurücklegen (=8 Bahnen bei 25 Meter/4Bahnen bei 50m Beckenlänge)
- ☐ 150m in Bauch- oder Rückenlage in einer **erkennbaren Schwimmart**
- ☐ 50m in einer anderen Körperlage (*Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten*)
- ☐ einmal ca. 2m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Gegenstandes (z.B.: kleiner Tauchring)
- ☐ ein Paketsprung vom Startblock oder 1m-Brett





## Was kannst du schon?

### Silber



[QUIZ-  
Baderegeln](#)

#### Kompetenzen

#### Theoretische Prüfungsleistungen

- Kenntnis von Baderegeln
- Verhalten zur Selbstrettung

#### Praktische Prüfungsleistungen

- siehe unten

#### 5 Theorie: Kenntnis der Baderegeln

- ☐ Niemals mit vollem oder ganz leerem Magen baden!
- ☐ Kühle dich ab, ehe du ins Wasser gehst und verlasse das Wasser sofort, wenn du frierst!
- ☐ Als Nichtschwimmer nur bis zur Brust ins Wasser gehen!
- ☐ Nur springen, wenn das Wasser unter dir tief genug und frei ist!
- ☐ Unbekannte Ufer bergen Gefahren! Meide sumpfige und pflanzendurchwachsene Gewässer
- ☐ Schifffahrtswege, Buhnen, Schleusen, Brückenpfeiler und Wehre sind keine Schwimm- und Badezonen!
- ☐ Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich! Verlasse das Wasser sofort
- ☐ 8. Überschätze im freien Gewässer nicht Kraft und Können!
- ☐ Luftmatratze, Autoschlauch und Gummitiere sind im Wasser Spielzeug und bieten keine Sicherheit!
- ☐ Schwimmen und Baden an der Meeresküste ist mit besonderen Gefahren verbunden: Wähle ausgewiesene Badestellen oder frage zuerst Ortskundige um Rat!
- ☐ Nimm Rücksicht auf andere Badende, besonders auf Kinder!
- ☐ Verunreinige das Wasser nicht und verhalte dich hygienisch.
- ☐ Ziehe nach dem Baden das Badezeug aus und trockne dich ab.
- ☐ Meide zu intensive Sonnenbäder!
- ☐ Rufe nie um Hilfe, wenn du nicht wirklich in Gefahr bist; aber hilf anderen, wenn sie Hilfe brauchen!





# LS: Schwimmen: Checkliste für dein Abzeichen

Sport Schwimmabzeichen kennen lernen & Wichtigkeit von Schwimmen

## Theorie: Selbstrettung

6 Aufgabe: Lies dir die Regel der Selbstrettung durch und lerne sie auswendig.



Hier findest du die Baderegeln und die Selbstrettungsregeln des DLRG.

### 7 Praxis

- ☐ 400 m Schwimmen in höchstens 20 Minuten
- ☐ davon 300 m in Bauch- oder Rückenlage
- ☐ 100 m in der jeweils anderen Lage
- ☐ 2 Meter Tieftauchen  
→ *Heraufholen je eines Gegenstandes innerhalb von 3 Minuten*
- ☐ 10 Meter Streckentauchen
- ☐ Ein Sprung aus 3 Metern Höhe  
→ *oder zwei verschiedene Sprünge aus 1 Meter Höhe*





# LS: Schwimmen: Checkliste für dein Abzeichen

Sport Schwimmabzeichen kennen lernen & Wichtigkeit von Schwimmen

## Was kannst du schon?

### Gold



[QUIZ-  
Baderegeln](#)

#### Theoretische Prüfungsleistungen

- Kenntnis von Baderegeln
- Verhalten zur Selbstrettung
- einfache Fremdrettung  
(Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen)

#### Kompetenzen

#### Praktische Prüfungsleistungen

- siehe unten

## Theorie: Selbstrettung & Schlepp-/Transportgriffe

8 Aufgabe: Lies dir die Regel der Selbstrettung sowie der Schlepp- und Transportinformationen durch und lerne sie auswendig.



Hier findest du die Baderegeln und die Selbstrettungsregeln des DLRG.



Hier findest du die Schlepp und Transport-Informationen des DLRG.





# LS: Schwimmen: Checkliste für dein Abzeichen

Sport Schwimmabzeichen kennen lernen & Wichtigkeit von Schwimmen

## 9 Praxis

- ☐ **Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 30 Minuten Schwimmen.**
- ☐ davon **650 m in Bauch- oder Rückenlage** in einer erkennbaren Schwimmart
- ☐ **150 m in der anderen Körperlage (Wechsel** der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn **ohne Festhalten)**
- ☐ **Startsprung & 25m Kraulschwimmen**
- ☐ **Startsprung & 50m Brustschwimmen** in *höchstens 1:15 Minuten*
- ☐ **50 m Rückenschwimmen** mit *Grätschschwung ohne Armtätigkeit* **oder Rückencrawl** schwimmen
- ☐ **10m Streckentauchen** aus der Schwimmlage (*ohne Abstoßen vom Beckenrand*)
- ☐ **3x ca. 2 m Tieftauchen** von der Wasseroberfläche mit *Heraufholen je eines Gegenstandes* (z.B. kleiner Tauchring) innerhalb von **3Minuten**
- ☐ Ein **Sprung aus 3 m Höhe** oder 2 *verschiedene Sprünge aus 1m Höhe*
- ☐ **50m Transportschwimmen:** *Schieben oder Ziehen*

