

## Anforderungen Schwimmabzeichen A, B und C



### Anforderungen Schwimmabzeichen A

#### Angeezogen

1. 1. Von jeder Höhe mit Fußsprung vorwärts ins Wasser gehen; nach dem Auftauchen nacher
2. 15 Sekunden Wassertreten, gefolgt mit
3. 12,5 Meter Brustschwimmen, unter einer Leine hindurch tauchen, halbe Drehung um die Längsachse und
4. 12,5 Meter Rückenschwimmen; Probedurchgang mit
5. unabhängig aus dem Wasser klettern.

#### Schwimmkleidung

2. 1. Seitlich mit Sprung (Kopsprung bevorzugt) ins Wasser gehen, unmittelbar gefolgt mit (nicht nach oben kommen)
2. unter Wasser orientieren und 3 Meter unter Wasser schwimmen, dabei durch ein Loch in der Tuchwand tauchen.
3. 1. 50 Meter Brustschwimmen, Probedurchgang mit
2. 50 Meter einfaches Rückenschwimmen.
4. 1. In das Wasser Anzählung von der Wand, unmittelbar gefolgt mit
2. 5 Sekunden sich austreiben lassen auf der Brust, unmittelbar gefolgt mit ein paar Meters Brustschwimmen, woraufhin
3. 5 Sekunden sich treiben lassen auf der Brust.
5. 1. In das Wasser Anzählung von der Wand, unmittelbar gefolgt mit
2. 5 Sekunden sich austreiben lassen auf dem Rücken, unmittelbar gefolgt mit ein paar Meters Rückenschwimmen, woraufhin
3. 10 Sekunden sich treiben lassen auf dem Rücken.
6. 1. In das Wasser Anzählung von der Wand, unmittelbar gefolgt mit 5 Meter Brustkralen.
7. 1. In das Wasser Anzählung von der Wand, unmittelbar gefolgt mit 5 Meter Rückenkralen.
8. 1. Seitlich ins Wasser gehen mit ein Sprung der Wahl, gefolgt mit

2. 60 Sekunden Wassertreten mit Hilfe der Arme und Beine, dabei 2 Mal, um die Längsachse drehen während Wassertreten.

## **Anforderungen Schwimmbzeichen B**

### Angezogen

1. 1. Von jeder Höhe mit Fußsprung vorwärts ins Wasser gehen, unter Wasser eine halbe Drehung um die Längsachse machen, nach dem Auftauchen nacher
2. 15 Sekunden Wassertreten, gefolgt mit
3. 25 Meter Brustschwimmen, intermittierend unter einem FloB hindurch schwimmen und einmal eine Drehung um die Längsachse machen, und
4. 25 Meter Rückenschwimmen; Probedurchgang mit
5. unabhängig aus dem Wasser klettern.

### Schwimmkleidung

2. 1. Seitlich mit Kopsprung ins Wasser gehen, unmittelbar (nicht nach oben kommen) gefolgt mit
2. unter Wasser orientieren und 6 Meter unter Wasser schwimmen, dabei durch ein Loch in der Tuchwand tauchen.
3. 1. 75 Meter Brustschwimmen, intermittierend mit fuBwärts auf den Boden sinken; Probedurchgang mit
2. 75 Meter Rückenschwimmen.
4. 1. In das Wasser Anzahlung von der Wand, unmittelbar gefolgt mit
2. 5 Sekunden sich austreiben lassen auf der Brust, unmittelbar gefolgt mit ein paar Meters Brustschwimmen, woraufhin
3. 7 Sekunden sich treiben lassen auf der Brust.
5. 1. In das Wasser Anzahlung von der Wand, unmittelbar gefolgt mit
2. 5 Sekunden sich austreiben lassen auf dem Rücken, unmittelbar gefolgt mit ein paar Meters Rückenschwimmen, woraufhin
3. 15 Sekunden sich treiben lassen auf dem Rücken.
6. 1. In das Wasser Anzahlung von der Wand, unmittelbar gefolgt mit 10 Meter Brustkralen.
7. 1. In das Wasser Anzahlung von der Wand, unmittelbar gefolgt mit 10 Meter Rückenkralen.
8. 1. Seitlich ins Wasser gehen mit ein Sprung der Wahl, gefolgt mit
2. 30 Sekunden Wassertreten mit Hilfe der Arme und Beine, unmittelbar gefolgt mit 30 Sekunden Wassertreten mit nur Beine.

## **Anforderungen Schwimmbzeichen C**

### Angezogen

1. 1. Kopfüber ins Wasser gehen, unmittelbar gefolgt mit
2. 15 Sekunden Wassertreten, gefolgt mit
3. 30 Sekunden Schwimmer Help Haltung mit einem Werkzeug.
2. 1. Seitlich ins Wasser gehen mit ein Sprung der Wahl, unmittelbar gefolgt mit 50 Meter Brustschwimmen, intermittierend unter einem FloB hindurch schwimmen und über das FloB klettern, gefolgt mit
2. 50 Meter Rückenschwimmen; Probedurchgang mit
3. unabhängig aus dem Wasser klettern.

## Schwimmkleidung

3.
  1. Seitlich mit Kopsprung ins Wasser gehen, unmittelbar (nicht nach oben kommen) gefolgt mit
  2. unter Wasser orientieren und 9 Meter unter Wasser schwimmen, dabei durch ein Loch in der Tuchwand tauchen.
4.
  1. 100 Meter Brustschwimmen, intermittierend Rolle vorwärts und kopfwärts auf den Boden tauchen; Probedurchgang mit
  2. 100 Meter Rückenschwimmen.
5.
  1. Seitlich mit Kopsprung (Startsprung bevorzugt) ins Wasser gehen, unmittelbar gefolgt mit
  2. 5 Sekunden sich austreiben lassen, unmittelbar gefolgt mit ein paar Meters Brustschwimmen, woraufhin
  3. 10 Sekunden sich treiben lassen auf der Brust.
6.
  1. In das Wasser Anzählung von der Wand, unmittelbar gefolgt mit
  2. 5 Sekunden sich austreiben lassen auf dem Rücken, unmittelbar gefolgt mit ein paar Meters Rückenschwimmen, woraufhin
  3. 20 Sekunden sich treiben lassen auf dem Rücken, gefolgt mit
  4. 5 Meter wricken.
7.
  1. In das Wasser Anzählung von der Wand, unmittelbar gefolgt mit 15 Meter Brustkraulen.
8.
  1. In das Wasser Anzählung von der Wand, unmittelbar gefolgt mit 15 Meter Rückenkraulen.
9.
  1. Seitlich ins Wasser gehen mit ein Sprung de Squat, gefolgt mit
  2. 30 Sekunden Wassertreten mit Armen und Beinen sich fortbewegen in alle Richtungen, und 30 Sekunden senkrecht treiben lassen mit Gebrauch der Arme.



Weitere Informationen?

Nationaal Platform  
Zwembaden | NRZ  
Ede  
Die Nederlande

[www.npz-nrz.nl](http://www.npz-nrz.nl)  
[info@npz-nrz.nl](mailto:info@npz-nrz.nl)  
+31 318 – 83 02 50