

Schwimmabzeichen

Auch diesen Sommer bietet die Schwimmabteilung wieder die Möglichkeit an, verschiedene Abzeichen bei uns im Vereinsbad abzulegen.

Wenn Du Lust hast, dann komme am **Dienstag, den 23.7.2019 um 16 Uhr** oder am **Donnerstag, den 5.9.2019 um 16 Uhr** im Poseidon vorbei!

Jedes abgenommene Abzeichen kostet 5€.

Folgende Abzeichen werden abgenommen:

<p>"Seeräuber":</p> 	<p>100m Brustschwimmen, 5m tauchen, Herausholen eines Tauchrings aus 1m Tiefe</p>
<p>"Seehund Trixi":</p> 	<p>25m Brustschwimmen, 25m Kraul- oder Rückenschwimmen, 15m dribbeln mit einem Wasserball, Kopfsprung, 7m tauchen, 1 Rolle</p>
<p>Jugendschwimmabzeichen Bronze (=Freischwimmer):</p> 	<p>200m Schwimmen in 15 Minuten, Sprung vom Startblock, Heraufholen eines Tauchringes in 2m Tiefe</p> <p>Kenntnis der Baderegeln</p>
<p>Bayerisches Ausdauerabzeichen:</p> 	<p>Entweder 15, 30, 45, 60 oder 90 Minuten am Stück schwimmen; egal in welcher Geschwindigkeit und Lage</p> <p>Wer schon eine Urkunde hat und die nächste Stufe erreichen möchte, sollte diese mitbringen, dann wird das neue Abzeichen darauf mit eingetragen!</p>

<p>Swimstars-Abszeichen mit 2 Wellen "schwarz"</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kopfsprung vom Beckenrand und > 5m gleiten (Arme in Vorhalte) ▪ Nach Abstoß unter Wasser mit Delfinbeinbewegungen schwimmen (> 5m) ▪ Kraul mit regelmäßige Ein- und Ausatmung schwimmen (> 10m) ▪ Rücken mit regelmäßiger Ein- und Ausatmung schwimmen (> 10m) ▪ Brustbeinbewegung in Rückenlage (Hände paddeln neben den Hüften) und in Bauchlage (Arme in Vorhalte und Gesicht im Wasser) schwimmen (> 5m)
<p>Swimstars-Abszeichen mit 2 Wellen "rot"</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kopfsprung und 50m Kraul mit regelmäßiger Ein- und Ausatmung schwimmen ▪ Abstoß von der Wand in Rückenlage (kurze Gleitphase unter Wasser und Arme in Vorhalte) und 25 m rücken schwimmen ▪ Kopfsprung und 50 m Brust mit Gleitphasen und regelmäßiger Ein- und Ausatmung schwimmen ▪ Kopfsprung und 3 Delfinbewegungen mit Flossen unter Wasser und > 10 m Schmetterling mit Flossen schwimmen ▪ 25 m Brust schwimmen und 3 x eine Rolle vorwärts ausführen
<p>Swimstars-Abszeichen mit 2 Wellen "gold"</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Startsprung vom Block und 400m Kraul schwimmen ▪ Startsprung vom Block und 200m Brust schwimmen ▪ Startsprung vom Block und 50m Schmetterling schwimmen ▪ Rückenstart und 200m Rücken schwimmen ▪ Rollwende Rücken und Rollwende Kraul mit 3 Delfinbewegungen nach dem Abstoß

Wir freuen uns auf Euer Kommen!

Eure Trainer der
Schwimmabteilung