



## SCHWIMMEN II



1. Lege das Abzeichen Schwimmen ab.
2. Lerne die Baderegeln und zeige, dass du mindestens 10 davon kennst.
3. Treibe 30 Sekunden auf dem Rücken.
4. Treibe 30 Sekunden auf dem Bauch.
5. Zeige einen Kopfsprung und tauche nach zwei Gegenständen.
6. Deutsches Jugendschwimmabzeichen – Silber.
  - a) Startsprung und mindestens 400 m Schwimmen in höchstens 25 Minuten (300 m Bauch- und 100 m Rückenlage)
  - b) Zweimaliges Herausholen eines Gegenstandes aus 2 m tiefem Wasser
  - c) 10 m Streckentauchen
  - d) Sprung aus 3 m Höhe
  - e) Kenntnis der Baderegeln
7. Schwimme, indem du nur deine Beine benutzt. Dann nur deine Arme.
8. Zähle drei Dinge auf, die du tun kannst, um jemanden vor dem Ertrinken zu retten.

