



Schwimmen II



Nachweis des Ablegens des Deutschen Jugendschwimmabzeichen - Silber

Oder:

Erfülle folgende Aufgaben:

- 1.400 Meter Schwimmen in höchstens 25 Minuten
- davon 300 Meter in Bauchlage
- und 100 Meter in Rückenlage

2. Zwei mal aus 2 m Tiefe einen Gegenstand heraufholen

3. 10 Meter Streckentauchen

4. Sprung aus 3 Meter Höhe

5. Kenntnis von Baderegeln und Selbstrettung



P-F-Schwimmen II