



# Schwimmabzeichen

## Wasserwacht Burglengenfeld 75

### Kinder bis 8 Jahre – Minis (geb. August 2016 und jünger)

#### 1. Disziplin: Tauchen

Anschwimmen, abtauchen, durch einen Gymnastikreifen tauchen, der **75** cm unter Wasser schwebt, danach auftauchen

#### 2. Disziplin: Ball transportieren (50m)

Start im Wasser, Gymnastikball mit dem Kopf 25m schieben (Hände berühren den Ball nicht)

Nach 25 Meter wird eine Poolnudel gereicht → Ball mithilfe der Poolnudel im "U" zum Start zurück transportieren

#### 3. Disziplin: Springen

Vom Startblock (oder Beckenrand) „Kerze“ durch einen Poolnudel-Ring (Durchmesser: **75** cm)



# Schwimmabzeichen

## Wasserwacht Burglengenfeld 75

### 9 – 13 Jahre – Midis (geb. August 2011 – Juli 2016)

#### 1. Disziplin: Tauchen

Anschwimmen, abtauchen, durch zwei Gymnastikreifen tauchen, die **75** cm unter Wasser schweben und 4 Meter voneinander entfernt sind, danach auftauchen.

#### 2. Disziplin Ball transportieren (**75** m)

- Start im Wasser, Gymnastikball mit dem Kopf 25m schieben (Hände berühren den Ball nicht!)
- Nach 25 Meter wird eine Poolnudel gereicht → Ball mithilfe der Poolnudel im "U" zum Start zurück transportieren
- Ball mit beiden Händen festhalten und nur mit Beinschlag 25m zurücklegen

#### 3. Disziplin: Springen

Vom Startblock (oder Beckenrand) „Kerze“ durch einen Poolnudel-Ring (Durchmesser: **75** cm)

#### 4. Disziplin: Rettungsring fahren (25m)

Im Rettungsring sitzend eine Bahn in **75** Sekunden zurücklegen.



# Schwimmabzeichen

## Wasserwacht Burglengenfeld 75

### Ab 14 Jahre – Maxi (geb. vor August 2011)

#### 1. Disziplin: Tauchen

Anschwimmen, abtauchen, durch drei Gymnastikreifen tauchen, die **75** cm unter Wasser schweben und jeweils 4 Meter voneinander entfernt sind, danach auftauchen.

#### 2. Disziplin Ball transportieren ohne Hände (**75** m)

- Start im Wasser, Gymnastikball mit dem Kopf 25m schieben
- Nach 25 Meter wird eine Poolnudel gereicht → Ball mithilfe der Poolnudel im "U" zum Start zurück transportieren
- Ball mit den Füßen schieben: Rückenlage mit Füßen voraus (Tanker/Badewanne), der Ball wird nur mit den Füßen berührt.

#### 3. Disziplin: Springen

Vom Startblock (oder Beckenrand) einmal „Kerze“ und einmal Kopfsprung durch Poolnudel-Ringe (Durchmesser: **75** cm)

#### 4. Disziplin: Rettungsring fahren (25m)

Im Rettungsring sitzend eine Bahn in **75** Sekunden zurücklegen.

#### 5. Disziplin: Kleiderschwimmen (50m)

Zwei Bahnen mit T-Shirt oder Drillhjacke zurücklegen, am Ende einen 5Kg-Ring aus einer Tiefe von 1, **75** m heraufholen.