



## **ENVOZ-SCHWIMMABZEICHEN A-B-C**

### **Ziel/Absicht:**

Das Erlernen der elementaren Schwimm- und Sicherheitstechniken.

### **Besonderheiten:**

1. Mindestens 50 % der zurückzulegenden Strecke müssen in für den Prüfling tiefem Wasser zurückgelegt werden.
2. Wenn der Prüfling mit einem Sprung zu Wasser geht, muss dies in etwa 2 Meter tiefem Wasser erfolgen. Die Reifen müssen sich ungefähr 1 Meter unter der Wasseroberfläche befinden.

## **SCHWIMMABZEICHEN A (Otter) Richtlinien und Anforderungen:**

### **Kleidungs Vorschriften:**

Unterhemd, Unterhose, Bluse/Hemd oder T-Shirt, kurze Hose, Socken und Schuhe.

### **Optionale Schwimmstile:**

Einfacher Rückenstil oder Rückenkraultil  
Brustkraultil oder Bruststil

### **Mit zusätzlicher Kleidung:**

1. Vom Beckenrand springen und 25 Meter auf dem Bauch schwimmen (Bruststil). Unter einer Matte hindurchschwimmen und anschließend 25 Meter auf dem Rücken (einfacher Rückenstil) schwimmen.
2. Vom Beckenrand springen und 1 Minute Wassertreten mit den Beinen und/oder Armen.

### **Mit Schwimmkleidung:**

3. Vom Beckenrand springen und 75 Meter auf dem Bauch (Bruststil) schwimmen.
4. Mit einem Strecksprung ins Wasser springen und 25 Meter auf dem Bauch schwimmen (beliebiger Schwimmstil), dies mit einem zwischenzeitlichen Abtauchen (durch Abknicken der Hüfte) durch einen Reifen, der sich etwa 1 Meter unter der Wasseroberfläche befindet.
5. Vom Beckenrand springen und 25 Meter im einfachen Rückenstil und 25 Meter im Rückenkraultil schwimmen.
6. 7 Meter im Bruststil für Anfänger schwimmen.