



## **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 B (Bieber) Richtlinien und Anforderungen:**

### **Kleidungsvorschriften:**

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

### **Optionale Schwimmstile:**

Einfacher Rückenstil oder Rückenkraulstil

Brustkraulstil oder Bruststil

### **Mit zusätzlicher Kleidung:**

1. Vom Beckenrand springen, 50 Meter auf dem Bauch schwimmen (Bruststil) und 50 Meter auf dem Rücken schwimmen (einfacher Rückenstil), dabei zwischenzeitlich einmal unter einer Matte hindurchschwimmen und einmal über eine Matte hinwegklettern.
2. Vom Beckenrand springen und 1 Minute Wassertreten mit beiden Beintechniken (mit beiden Beinen gleichzeitig und abwechselnd).

### **Mit Schwimmkleidung:**

3. Mit einem Hocksprung ins Wasser springen und 25 Meter auf dem Bauch schwimmen (beliebiger Schwimmstil), dabei zwischenzeitlich mit abgeknickter Hüfte durch einen Reifen abtauchen und durch einen weiteren Reifen tauchen, ohne dabei zwischenzeitlich über Wasser zu kommen. (Der Abstand zwischen den Reifen beträgt etwa 3 Meter und sie befinden sich 1 Meter unter der Wasseroberfläche.)
4. Vom Beckenrand springen und 100 Meter auf dem Bauch schwimmen (Bruststil) sowie 100 Meter auf dem Rücken (75 Meter im einfachen Rückenstil und 25 Meter im Rückenkraulstil).
5. Mit einem Kopfsprung ins Wasser springen und 7 Meter unter Wasser schwimmen, ohne dabei über Wasser zu kommen. Einen Gegenstand (aus einer Tiefe von etwa 2 Meter) vom Beckenboden holen und diesen über Wasser halten.
6. 12,5 Meter im Brustkraulstil schwimmen.