

## **FROSCH-REIHE**

### **FROSCH BRONZE Richtlinien und Kompetenzen:**

Der Kandidat / die Kandidatin führt die Kompetenzen in für ihn/sie hüfttiefem Wasser aus.

1. Sich vom Beckenrand abstoßen und 4 Sekunden lang mit dem Gesicht im Wasser auf dem Bauch treiben.  
Am Ende des Austreibens muss der Kandidat / die Kandidatin wieder ohne Hilfe zum Stehen kommen können.
2. Sich vom Beckenrand abstoßen und 4 Sekunden lang auf dem Rücken treiben.  
Am Ende des Austreibens muss der Kandidat / die Kandidatin wieder ohne Hilfe zum Stehen kommen können.
3. Ins Schwimmbad springen und sich in aufrechter Haltung auf unterschiedliche Weisen durch das Wasser bewegen.  
Die Bewegung durch das Wasser kann mittels Gehen, Springen usw. erfolgen.
4. Durch einen halben Handreifen kriechen, der auf dem Boden des Schwimmbades angebracht wurde.  
Der Handreifen muss so angebracht werden, das der Kandidat / die Kandidatin dabei vollständig unter Wasser ist.
5. 10 Meter auf dem Bauch zurücklegen.
6. 10 Meter auf dem Rücken zurücklegen. Sowohl in der Bauch- als auch in der Rückenlage darf sich der Kandidat / die Kandidatin auf eine selbst gewählte Weise vorwärtsbewegen.

### **FROSCH SILBER Richtlinien und Kompetenzen:**

Der Kandidat / die Kandidatin führt die Kompetenzen in für ihn/sie brusttiefem Wasser aus.

1. Sich vom Beckenrand abstoßen und 7 Meter auf dem Rücken schwimmen (Rückenkraulen, Beinschlag).
2. Einen Gegenstand mit zwei Händen vom Boden aufheben.  
Dabei muss der Kandidat / die Kandidatin ganz unter Wasser sein.
3. Sich vom Beckenrand abstoßen und mit dem Gesicht im Wasser auf dem Bauch treiben. Während des Treibens von der Bauch- in die Rückenlage drehen.
4. Ohne Auftriebsmittel 10 Meter auf dem Rücken schwimmen (einfaches Rückenschwimmen).
5. Vom Beckenrand springen und 10 Meter auf dem Bauch schwimmen (Schwimmtechnik eigener Wahl).
6. Durch einen Handreifen schwimmen, der unmittelbar unter der Wasseroberfläche angebracht ist.

### **FROSCH GOLD Richtlinien und Kompetenzen:**

Der Kandidat / die Kandidatin führt die Kompetenzen in für ihn/sie tiefem Wasser aus.

1. 25 Meter mit Kleidung schwimmen. Zunächst 12,5 Meter auf dem Bauch, dann mit fließender Bewegung auf den Rücken drehen und 12,5 Meter auf dem Rücken schwimmen (Schwimmtechnik eigener Wahl).
2. 25 Meter auf dem Bauch schwimmen (Schwimmtechnik eigener Wahl).
3. 25 Meter auf dem Rücken schwimmen (einfaches Rückenschwimmen).
4. 25 Meter auf dem Rücken schwimmen. Das Schwimmen unterbrechen und 10 Sekunden lang Wassertreten.  
Dabei darf der Beckenrand nicht berührt werden.
5. Vom Beckenrand so ins Wasser springen, dass der Kopf über Wasser bleibt und danach 30 Sekunden lang Wassertreten.