



FC PUCHHEIM e.V. Schwimmen



Liebe Schwimmerinnen und Schwimmer,
liebe Eltern,

dieses Jahr im Dezember könnt ihr wieder verschiedene **Schwimmabzeichen** des DSV erlangen. Einige von euch werden das eine oder andere Abzeichen schon gemacht haben, aber bestimmt ist für jeden auch etwas Neues dabei.

Der **Abzeichentag** findet am **Montag den 08.12.2014 zu euren üblichen Trainingszeiten** statt.

Für **den theoretischen Teil**, falls erforderlich, werden die dazu nötigen Lernblätter verteilt und am darauffolgenden Montag, den **15.12.2014** abgefragt. Auch eventuell fehlende praktische Leistungen werden am 15.12.2014 nachgeholt. **Wichtig: kommt bitte pünktlich!**

Für diejenigen, die kein Abzeichen machen wollen, steht eine separate Bahn zur Verfügung. Falls ihr also kein Abzeichen erschwimmen wollt, kommt einfach zum normalen Training. Auch der Anfängerkurs findet wie gewohnt statt.

Dieses Jahr bieten wir folgende Abzeichen an (die genauen **Anforderungen** seht ihr auf der **Rückseite**):

- „Seepferdchen“ und „Seehund Trixi“
- Deutsches Jungendschwimmabzeichen – Bronze, Silber und Gold
- Deutsches Leistungsschwimmabzeichen – „Hai“

Das Stoffabzeichen und der Schwimmpass kosten je 2 Euro. **Bitte gebt den unteren Abschnitt zusammen mit dem Geld bis zum 08.12.2014 bei eurem Trainer ab.** Wer bereits einen Schwimmpass besitzt, bringt diesen bitte mit, damit wir dort eure neu erschwommene Leistung eintragen können. Natürlich könnt ihr dann das dazugehörige Stoffabzeichen bei uns kaufen. **In jedem Fall** bitte den Abschnitt ausfüllen.

Ich _____ nehme am Abzeichentag 08.12.2014 teil.
(Name, Vorname)

Ich bestelle:

_____ Stoffabzeichen (2 €) / _____ Schwimmpass (2 €) / _____ beides (4 €).

☐ Ich habe bereits einen Schwimmpass und lege diesen hier bei.



Fußball

Volleyball

Gymnastik

Ski- und
FreizeitsportKinder- und
Jugendsport

Tischtennis

Leichtathletik

Reha-Sport

Judo

Basketball

Schwimmen

Karate

Badminton

Seniorensport

Kraft- und
Fitness

FC PUCHHEIM e.V. Schwimmen



„Seepferdchen“

- Sprung vom Beckenrand
- 25 m Schwimmen
- Herausholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schultertiefem Wasser



„Seehund Trixi“

- 25 m Brustschwimmen
- 25 m Rücken- oder Kraulschwimmen
- 15 m dribbeln mit Wasserball im Wasser
- Kopfsprung vorwärts
- 7 m Streckentauchen
- 1 Rolle vorwärts oder rückwärts um die Quer- oder Längsachse im Wasser



Deutsches Jugendschwimmabzeichen Bronze

- Sprung vom Beckenrand
- 200 Meter schwimmen in höchstens 15 Minuten
- Herausholen eines Gegenstandes aus ca. zwei Meter tiefem Wasser
- Sprung aus einem Meter Höhe oder Startsprung
- Kenntnis der Baderegeln.

Deutsches Leistungsschwimmabzeichen „Hai“

- 50 Meter Brustschwimmen unter 1:00 Minute
- 50 Meter Kraulschwimmen unter 0:50 Minute
- 50 Meter Rückenkraulschwimmen unter 1:00 Minute
- Salto vorwärts aus einem Meter Höhe
- 25 Meter Wasserballdribbeln



Deutsches Jugendschwimmabzeichen Silber

- Startsprung
- 400 Meter schwimmen in höchstens 25 Minuten, davon 300 Meter in Bauch- und 100 Meter in Rückenlage
- zwei Mal Heraufholen eines Gegenstandes aus zwei Meter tiefem Wasser
- zehn Meter Streckentauchen
- Sprung aus drei Meter Höhe
- Kenntnis der Baderegeln und der Selbstrettung

Deutsches Jugendschwimmabzeichen Gold

- 600 Meter schwimmen in höchstens 24 Minuten
- 50 Meter Brustschwimmen in höchstens 70 Sekunden
- 25 Meter Kraulschwimmen
- 50 Meter Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder 50 Meter Rückenkraulschwimmen
- Tieftauchen von der Wasseroberfläche (drei Tauchringe aus ca. zwei Meter tiefem Wasser in drei Minuten mit maximal drei Tauchversuchen)
- 15 Meter Streckentauchen
- Sprung aus drei Meter Höhe
- 50 Meter Transportschwimmen (Schieben oder Ziehen)
- Kenntnis der Baderegeln, Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbstrettung und einfache Fremdrettung)

