

# Der Weg zum sicheren Schwimmer

<p><b>Schritt 1</b> <b>Seesternchen Gelb</b></p> <p>Wassergewöhnung</p>	 A yellow circular icon containing a white starfish with a smiling face and yellow spots.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Anpassung an die Eigenschaften und Wirkungen des Wassers</li><li>• Stehen, Gehen und Schweben im Wasser</li><li>• Auftreiben mit und ohne Hilfsmittel</li><li>• Arbeiten mit und gegen den Wasserwiderstand</li><li>• Freude beim Aufenthalt und Bewegen im Wasser</li></ul>
<p><b>Schritt 2</b> <b>Seesternchen Grün</b></p> <p>Grundfertigkeiten</p>	 A green circular icon containing a white starfish with a smiling face and green spots.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Atmen - Ausatmung ins Wasser!</li><li>• Tauchen - mit geöffneten Augen</li><li>• Springen - in tiefes Wasser</li><li>• Rollen - um die Breitenachse</li><li>• Drehen - um die Längsachse oder Tiefenachse</li><li>• Gleiten - in gestreckter strömungsgünstiger Körperposition nach Abstoß</li><li>• Fortbewegen - durch koordinierte Bein- und Armbewegungen</li></ul>
<p><b>Schritt 3</b> <b>Frühschwimmer</b></p> <p>Seepferdchen</p>	 An orange circular icon containing a stylized orange seahorse.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kenntnis von Baderegeln</li><li>• Sprung vom Beckenrand mit anschließendem 25 m Schwimmen in einer Schwimmart in Bauch- oder Rückenlage (Grobform, während des Schwimmens in Bauchlage erkennbar ins Wasser ausatmen)</li><li>• Heraufholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schultertiefem Wasser (Schultertiefe bezogen auf den Prüfling)</li></ul>



# Der Weg zum sicheren Schwimmer

<p><b>Schritt 4</b> <b>Seesternchen Rot</b></p> <p>Basisstufe Schwimmen können</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kenntnis von Baderegeln.</li> <li>• Nach einem Sprung ins tiefe Wasser, schwimmen einer Strecke von mindestens 100 m in einer beliebigen Schwimmart.</li> <li>• Wasser selbstständig ohne Hilfsmittel verlassen.</li> </ul>	<p>Gemäß der gemeinsamen Erklärung der Kultusministerkonferenz der Länder und des Bundesverbands zur Förderung der Schwimmausbildung vom 05.12.2019 erkennen beide Organisationen die Bewältigung der Niveaustufe „Sicheres Schwimmen“ ebenso wie den Erwerb des Deutschen Schwimmauszeichens in Bronze als Nachweis für das „Sicher Schwimmen Können“</p>
<p><b>Schritt 5 a</b> <b>Seestern Blau</b></p> <p>Sicheres Schwimmen</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprung ins tiefe Wasser, anschl. Schwimmen mit einer Dauer von 15 Minuten. Dabei wurden min. 200 m Strecke in einer beliebigen Schwimart zurückgelegt.</li> <li>• <b>oder</b></li> <li>• Kopfsprung ins tiefe Wasser, anschl. 100 m in einer Schwimart mit Zeitbegrenzung schwimmen (max. 3:30 Min./ab Klasse 9: 2:30 Min (m), 2:45 Min(w)) und 100 m in einer <b>zweiten</b> Schwimart ohne Zeitbegrenzung zurücklegen.</li> <li>• Wasser selbstständig verlassen.</li> </ul>	
<p><b>Schritt 5 b</b> <b>Deutsches Schwimmauszeichen</b></p> <p>Bronze</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kenntnis von Baderegeln.</li> <li>• Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 15 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 200 m zurückzulegen, davon 150 m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimart und 50 m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten)</li> <li>• einmal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Gegenstandes (z.B.: kleiner Tauchring)</li> <li>• ein Paketsprung vom Startblock oder 1 m-Brett</li> </ul>	

