

Seestern

Sicheres Schwimmen



- ☆ Sprung ins tiefe Wasser, anschl. Schwimmen mit einer Dauer von 15 Minuten. Dabei wurden min. 200 m Strecke in einer beliebigen Schwimmart zurückgelegt.
oder
- ☆ Kopfsprung ins tiefe Wasser, anschl. 100 m in einer Schwimmart mit Zeitbegrenzung schwimmen (max. 3:30 Min. / ab Klasse 9: 2:30 Min (m) ,2:45 Min (w)) und 100 m in einer zweiten Schwimmart ohne Zeitbegrenzung zurücklegen.
- ✔ Wasser selbstständig verlassen.

.....
Name Verein / Prüfer*in (Druckschrift)

.....
Datum / Unterschrift Prüfer*in

SchwimmWelten



- ★ Mit den Seestern kann der Nachweis über die erreichten Niveaustufen zum Schwimmunterricht in den Schulen erbracht werden.
- ★ Um den Schulschwimmpass zu erlangen, ist der Nachweis von Niveaustufen im Schwimmunterricht notwendig. Eltern, deren Kinder außerschulisch das Schwimmen erlernen, können den Nachweis gegenüber der Schule über diesen Pass erbringen.
- ★ Abnahme berechtigt ist der Personenkreis, der gemäß der Deutschen Prüfungsordnung Schwimmen (DPO) zur Abnahme an dem dort definierten Schwimmabzeichen berechtigt ist.
- ★ Der Pass muss vollständig ausgefüllt der Schule vorgelegt werden. Jede Niveaustufe muss mit Namen des Vereins und Prüfers (in Druckschrift) sowie dessen Unterschrift dokumentiert werden.
- ★ Es dürfen nur die Niveaustufen dokumentiert werden, die auch praktisch nachgewiesen wurden.
- ★ Die Seesterne sind ein Produkt der Schwimmverbände aus Baden-Württemberg und Nordrhein-Westfalen c/o Badischer Schwimm-Verband e.V. Tiergartenstraße 13/2, 69121 Heidelberg E-Mail: abzeichen@schwimm-welten.de

Nachdruck nicht gestattet!



Seesterne

Dieser Pass gehört:

.....
Vorname Name

.....
Straße, Nr.

.....
PLZ, Ort

.....
geboren am

.....
Unterschrift Passinhaber*in

Seesternchen

Wasser- gewöhnung



- ✓ Anpassung an die Eigenschaften und Wirkungen des Wassers.
- ✓ Stehen, Gehen und Schweben im Wasser.
- ✓ Auftreiben mit und ohne Hilfsmittel.
- ✓ Arbeiten mit und gegen den Wasserwiderstand.
- ✓ Freude beim Aufenthalt und Bewegen im Wasser.

.....
Name Verein / Prüfer*in (Druckschrift)

.....
Datum / Unterschrift Prüfer*in

Seesternchen

Grund- fertigkeit



- ✓ Atmen – Ausatmung ins Wasser!
Tauchen – mit geöffneten Augen.
Springen – in tiefes Wasser.
- ✓ Rollen – um die Breitenachse
Drehen – um die Längsachse oder Tiefenachse.
- ✓ Gleiten – in gestreckter strömungsgünstiger Körperposition nach Abstoß.
- ✓ Fortbewegen – durch koordinierte Bein- und Armbewegungen.

.....
Name Verein / Prüfer*in (Druckschrift)

.....
Datum / Unterschrift Prüfer*in

Seesternchen

Basisstufe Schwimmen können



- ✓ Kenntnis von Baderegeln.
- ✓ Nach einem Sprung ins tiefe Wasser, schwimmen einer Strecke von mindestens 100 m in einer beliebigen Schwimmart.
- ✓ Wasser selbstständig ohne Hilfsmittel verlassen.

.....
Name Verein / Prüfer*in (Druckschrift)

.....
Datum / Unterschrift Prüfer*in