



Lila Woche: Abzeichenschwimmen

Aus Anlass des 125 Jahr - Jubiläums des TSV Bernhausen veranstaltet die Schwimmabteilung am **Dienstag, 4.6.2024, ab 15:30 Uhr** ein offenes Abzeichenschwimmen.

Teilnehmen können sowohl Mitglieder als auch Nichtmitglieder.

Da uns nur das kleine Bad in Harthausen zur Verfügung steht, sind wir durch das Fehlen eines 1-m-Bretts bei der Abnahme auf die folgenden Abzeichen begrenzt (Anforderungen siehe unten)

- Seepferdchen
- Vielseitigkeitsabzeichen Trixi
- Deutsches Schwimmabzeichen in Bronze

Aufgrund des beschränkten Platzangebots im Bad werden wir die Abnahme in 3 Zeitslots von je einer Stunde organisieren. Die Anzahl der Plätze ist limitiert. Über die Anmeldung in Yolawo kann man sich einen Platz reservieren.

Anmeldung hier: <https://kurzelinks.de/zn27>

Die Teilnahme ist kostenlos. Nach Bestehen der Prüfung erhält man das betreffende Abzeichen.

Das Eventteam der Schwimmabteilung wird vor dem Bad einen Stand mit Waffeln und Muffins aufbauen, an dem man sich nach der Abnahme stärken kann.

Anforderungen:

3. Vorbereitende Prüfungen auf das Schwimmen

3.1 Anfängerzeugnis (Seepferdchen)



Leistungen

- 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)
- Herausholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schultertiefem Wasser (Schultertiefe bezogen auf den Prüfling)
- Kenntnis von Baderegeln

3.2 Vielseitigkeitsabzeichen »Seehund TRIXI«



Leistungen

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

* Schwimme im Brustkraul, halte den Kopf über der Wasseroberfläche und treibe den Ball unmittelbar vor dem Kopf innerhalb der Arme regelmäßig voran.

4. Schwimmprüfungen

4.1 Deutscher Schwimmpass



4.1.1 Deutsches Schwimmabzeichen – Bronze

Leistungen

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 15 min Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 200 m zurückzulegen, davon 150 m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 50 m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten).
- einmal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Herausholen eines kleinen Gegenstandes (z.B. kleiner Tauchring).
- Ein Paketsprung vom Startblock oder 1-m-Brett.
- Kenntnis von Baderegeln.