



## SCHWIMMEN III



Nachweis des bestandenen Deutschen Jugendschwimmabzeichens - Gold

Oder:

Erfülle die nachfolgend angegebenen Anforderungen des Deutschen Jugendschwimmabzeichens – Gold

1. 600m schwimmen in höchstens 24 Minuten
2. 50m Brustschwimmen in höchstens 70 Sekunden
3. 25m Kraulschwimmen
4. 50m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder Rückenkraulschwimmen
5. 50m Transportschwimmen: schieben oder ziehen
6. Drei Mal einen Gegenstand von der Wasseroberfläche aus 2m Tiefe herauf holen, innerhalb von 3 Minuten und 3 Tauchversuchen.
7. 15m Streckentauchen
8. Sprung aus 3m Höhe
9. Nachweis folgender Kenntnisse:
  - a) Baderegeln
  - b) Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbstrettung und einfache Fremdrettung)

