



SCHWIMMEN



1. Deutsches Jugendschwimmabzeichen – Bronze:

- Sprung vom Beckenrand und mindestens 200 m Schwimmen in höchstens 15 Minuten
- Herausholen eines Gegenstandes aus ca. 2 m tiefem Wasser
- Sprung aus 1 m Höhe
- Kenntnis der Baderegeln

2. Lerne die Baderegeln und zeige, dass du mindestens 7 davon kennst.

3. Tauche für mindestens 5 Sekunden unter.

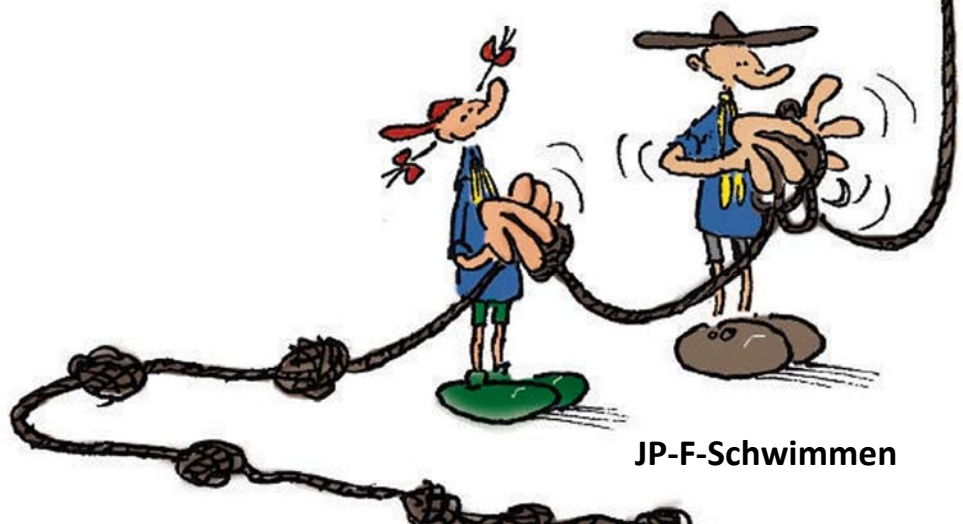
4. Zeige, wie man sicher ins Wasser springen kann, das nur so tief ist, dass du noch stehen kannst.

5. Spiele mit deinen Freunden ein Spiel im flachen Wasser.

6. Halte dich am Rand fest und zeige den richtigen Beinschlag.

- Treibe auf dem Rücken
- Schwimme ein Strecke unter Wasser

7. Beschreibe, wo und wann es möglich ist, gefahrlos zu baden.



JP-F-Schwimmen