ÖSTERREICHISCHES JUGENDROTKREUZ

Schwimmreferat NÖ

SCHWIMMABZEICHEN

KOPIERVORLAGE

			FRÜH			FREI (ab 7)			FAHRTEN (ab 9)						ALLROUND (ab 11)						
Nr	Name	Geb	**25 m Schwimmen** (beliebiger Stil)	**Sprung** vom Beckenrand	Kenntnis von **5 Baderegeln**	**Dauerschwimmen** (15min, bei bel. Stil)	**Sprung** beliebig aus 1m Höhe	Kenntnis der **Baderegeln**	**Dauerschwimmen** (15min, bei bel. Stil)	**Streckentauchen** (10m, Kopfsprung)	**Tieftauchen** (2m; 2,5 kg)	50m – **Rückenschwimmen** (ohne Armtätigkeit)	**Sprung**: Kopf aus 1 m od. bel. aus 3 m	Kenntnis der **Baderegeln**	**200 m Schwimmen** (Brust u. Rücken)	**Schnellschwimmen** (100 m in 2:30 min)	**Streckentauchen** (10 m, Kopfsprung)	**Tieftauchen** (2-3 m; 2,5 kg)	**Transportieren** 25 m (Ziehen)	**Selbstrettung**	Kenntnis der **Baderegeln**
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					
6																					
7																					
8																					
9																					
10																					
11																					
12																					
13																					
14																					
15																					