

KÄRNTEN
THERME
Warmbad-Villach



SCHWIMMABZEICHEN

VORAUSSETZUNGEN:

NEMO (LEVEL 1):

1. Seestern 10 Sek.
2. 5m Kraulbeine mit Brett/Nudel
3. 5m Beine am Rücken mit Brett oder Nudel
4. Selbstständiges Springen vom Beckenrand
5. Gegenstand aus dem Wasser holen ca. 20-50 cm mit dem Kopf unter Wasser
6. Aufzählen von mindestens drei Baderegeln

FLIPPER (LEVEL 2):

1. Seestern 20 Sek.
2. 10 m Kraulbeine mit Brett/Nudel, das Ausatmen erfolgt ins Wasser
3. 5 m Beine am Rücken ohne Hilfsmittel
4. Sprung ins Wasser und selbstständig aus dem Wasser kommen
5. Gegenstand aus ca. 1 m Tiefe heraufholen, oder 2 m Streckentauchen mit Brille
6. Korrekte Ausführung der Brustarme mit beliebigem Beinschlag 5 m weit
7. Selbstständiges Abstoßen vom Beckenrand und für 2-3 m gleiten (Gesicht im Wasser)
8. Aufzählen von mindestens fünf Baderegeln

SPIKE (LEVEL 3):

1. Selbstständiges Schwimmen für mind. 15 m im beliebigen Stil
2. Selbstständiges Abstoßen vom Beckenrand und mit Kraulbeinen so weit wie möglich (4 m) nach vorne strampeln (Gesicht im Wasser)
3. Rückenschwimmen für mind. 5 m
4. Brustschwimmen für mind. 10 m
5. Erkennen eines Gegenstandes unter Wasser OHNE SCHWIMMBRILLE
6. 3 m Schwimmen unter Wasser
7. Selbstständiges Umdrehen von Bauch in Rückenlage und umgekehrt
8. Vom Beckenrand in das Wasser springen und mind. 5 m mit Kleidung weiter schwimmen
9. Wassertreten für 10-15 Sek.
10. Aufzählen von mind. 7 Baderegeln