

**SchwimmStern**  
Sicheres  
Schwimmen



**Schwimm Stern**

Hierfür wurden folgende Leistungen erbracht (ankreuzen):

- ☆ Sprung ins tiefe Wasser, anschl. Schwimmen mit einer Dauer von 15 Minuten. Dabei wurden min. 200 m Strecke in einer beliebigen Schwimmart zurückgelegt.  
oder
- ☆ Kopfsprung ins tiefe Wasser, anschl. 100 m in einer Schwimmart mit Zeitbegrenzung schwimmen (max. 3:30 Min./ab Klasse 9: 2:30 Min (m), 2:45 Min (w)) und 100 m in einer zweiten Schwimmart ohne Zeitbegrenzung zurücklegen.
- ✓ Wasser selbstständig verlassen.

.....  
Verein / Prüfername (Druckschrift)

.....  
Datum / Unterschrift Prüfer



Dieser Pass gehört:

.....  
Vorname Name

.....  
Straße, Nr.

.....  
PLZ, Ort

.....  
geboren am

.....  
Unterschrift Passinhaber

# SchwimmStern

## Wasser- gewöhnung



Folgende drei Aspekte standen dabei im Mittelpunkt:

- ✓ Anpassung an Eigenschaften und Wirkungen des Wassers.
- ✓ Stehen, Gehen und Schweben im Wasser.
- ✓ Auftreiben mit und ohne Hilfsmittel.
- ✓ Arbeiten mit und gegen den Wasserwiderstand.
- ✓ Freude beim Aufenthalt und Bewegen im Wasser.

.....  
Verein / Prüfername (Druckschrift)

.....  
Datum / Unterschrift Prüfer

# SchwimmStern

## Grundfertigkeit



- ✓ Atmen - Ausatmung ins Wasser!
- ✓ Tauchen - mit geöffneten Augen.
- ✓ Springen - in tiefes Wasser.
- ✓ Rollen - um die Breitenachse
- ✓ Drehen - um die Längsachse oder Tiefenachse.
- ✓ Gleiten - in gestreckter strömungsgünstiger Körperposition nach Abstoß.
- ✓ Fortbewegen - durch koordinierte Bein- und Armbewegungen.

.....  
Verein / Prüfername (Druckschrift)

.....  
Datum / Unterschrift Prüfer

# SchwimmStern

## Basisstufe Schwimmen können



Hierfür wurden folgende Leistungen erbracht:

- ✓ Kenntnis von Baderegeln.
- ✓ Nach einem Sprung ins tiefe Wasser, schwimmen einer Strecke von mindestens 100 m in einer beliebigen Schwimmart.
- ✓ Wasser selbstständig ohne Hilfsmittel verlassen.

.....  
Verein / Prüfername (Druckschrift)

.....  
Datum / Unterschrift Prüfer