

Kinder-Spielschwimmabzeichen
(Bitte leserlich und vollständig ausfüllen!)

Vorname _____

Nachname _____

Straße _____

Wohnort _____

Geburtsdatum _____

Alter _____

Abnahme begonnen am _____

durch Trainer _____

Ente

- 100 m in 15 min schwimmen
- 50 m Poolnudel-Reiten
- 25 m Beinarbeit mit Brett
- Dreimal vom Startblock springen

Schildkröte

- 150 m in 15 min schwimmen
- 50 m in Rückenlage schwimmen
- 25 m Brust-Arme mit Kraul-Beinen
- 25 m Schraubenschwimmen (abwechselnd 6 Armzüge in Bauchlage, 6 Armzüge in Rückenlage)
- 1 Ring aus 1,20 m Tiefe heraufholen
- Drei verschiedene Sprünge vom Startblock

Seehund

- 200 m in 15 min schwimmen
- 100 m in Rückenlage schwimmen
- 100 m Kraul schwimmen
- 25 m Rückenlage, bei jedem Zug winken
- 25 m Brust, vorne in die Hände klatschen
- 1 Ring aus 2 m Tiefe oder 2 Ringe auf 1 m Tiefe heraufholen
- 1 Startsprung (auch mit Hilfe)

Trixie

- 25 m Brustschwimmen
- 25 m Rücken- oder Kraulschwimmen
- 15m dribbeln mit einem Wasserball
- Kopfsprung vorwärts
- 7 m Streckentauchen
- 1 Rolle vorwärts oder rückwärts um die Quer- oder Längsachse im Wasser

Abnahme beendet am _____

Unterschrift _____

Abzeichen

5 Euro bezahlt am _____

Unterschrift _____

Abzeichen ausgehändigt _____

Unterschrift _____

Vermerke _____
