



SCHWIMMEN II



Voraussetzung: Lege das Abzeichen Schwimmen ab.

1. Deutsches Jugendschwimmabzeichen – Silber.

- a. Startsprung und mindestens 400 m Schwimmen in höchstens 25 Minuten (300 m Bauch- und 100 m Rückenlage)
- b. Zweimaliges Heraufholen eines Gegenstandes aus 2 m tiefem Wasser
- c. 10 m Streckentauchen
- d. Sprung aus 3 m Höhe
- e. Kenntnis der Baderegeln

