



# Grundschule Gymnich

Offene Ganztagsgrundschule der Stadt Erfstadt

www.grundschule-gymnich.de



## Schwimmunterricht

Rangfolge Kompetenzstufen / Schwimmbabzeichen

### 1. Seesternchen gelb (Wassergewöhnung)



- Anpassung an die 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

### 2. Seesternchen grün (Grundfertigkeiten)



- 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

### 3. Frühschwimmerabzeichen „Seepferdchen“



- Theorie: Kenntnis von Baderegeln
- Sprung vom Beckenrand mit anschließendem 25 m Schwimmen in einer Schwimmart in Bauch- oder Rückenlage (*Grobform, während des Schwimmens in Bauchlage erkennbar ins Wasser ausatmen*)
- Heraufholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schultertiefem Wasser

### 4. Nachweis Schwimmfähigkeit Deutsches Sportabzeichen



- 50m Schwimmen  
(in einer beliebigen Schwimmart ohne Zeitbegrenzung)

### 5. Seesternchen rot (Schwimmen können)



- beliebiger Sprung ins tiefe Wasser und anschließend 100 Meter Schwimmen in einer beliebigen Schwimmart ohne Zeitbegrenzung (*Wechsel der Schwimmart/Schwimmlage erlaubt*)
- Wasser ohne Hilfsmittel selbstständig verlassen

### 6. Seesternchen blau - gleichwertig mit - Deutsches Schwimmbabzeichen „Bronze“ (Sicheres Schwimmen)



- Theorie: Kenntnis von Baderegeln
- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 15 Minuten Schwimmen (*mind. 200 m, davon 150 m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 50 m in der anderen Körperlage*)
- einmal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Gegenstandes (z.B.: kleiner Tauchring)
- ein Paketsprung vom Startblock oder 1 m-Brett

### 7. Deutsches Schwimmbabzeichen „Silber“ (Für das Schwimmerabzeichen „Silber“ werden -in Abhängigkeit von den jeweiligen unterrichtlichen Rahmenbedingungen - ggf. Teilfertigkeiten erworben.)



- Theoretische Prüfungsleistungen:  
Die theoretische Prüfung erfasst die Kenntnisse von Baderegeln und Verhalten zur Selbstrettung (z.B. Verhalten bei Erschöpfung, Lösen von Krämpfen)
- Praktische Prüfungsleistungen:
- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 20 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 400 m zurückzulegen, davon 300 m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 100 m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten)
  - zweimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Gegenstandes (z.B.: kleiner Tauchring)
  - 10 m Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand im Wasser
  - Sprung aus 3 m Höhe oder zwei verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe