

# Schweizer Schwimmbzeichen

## Krebs

- **Taucherli**  
stehend min. 3 Sek. in brusttiefem Wasser mit angehaltenem Atem untertauchen
- **Sprudelbad**  
stehend min. 3 Sek. in brusttiefem Wasser untertauchen und sichtbar ausatmen
- **Flugzeug**  
min. 3 Sek. in Bauchlage und ausgestreckten Armen in brusttiefem Wasser schweben
- **Schleppschiff**  
5m passives Gleiten durch Ziehen an den Händen in Bauch- oder Rückenlage
- **Sprung**  
Fußsprung mit sofortigen, vollständigen Untertauchen

## Seepferd

- **Fischauge**  
Untertauchen, Augen offen und etwas erkennen (in brusttiefem Wasser)
- **Luftpumpe**  
4\* Einatmen und unter Wasser ausatmen (in brusttiefem Wasser)
- **Seerose**  
min 5 Sek. in Rückenlage schweben (in brusttiefem Wasser)
- **Bauchpfeil**  
min 5 Sek. gleiten in Bauchlage durch Abstoßen vom Rand (in brusttiefem Wasser)
- **Froschsprung**  
Fußsprung in tiefes Wasser zum Untertauchen (Hilfsperson im Wasser)

## Frosch

- **Motorboot**  
Gleiten mit ausatmen unter Wasser
- **Tunneltauchen**  
Abtauchen, abstossen von der Wand und durch einen Reifen tauchen
- **Rückenpfeil**  
min 5 Sek. in Rückenlage durch Abstoßen vom Rand gleiten
- **Seehund-Schwimmen**  
5-10m Wechselbeinschlag in Rückenlage in tiefem Wasser
- **Purzelbaum**  
Rolle vorwärts vom Beckenrand in tiefes Wasser

## Pinguin

- **Handstand**  
Handstand in brusttiefem Wasser
- **Schweibenwischer**

- 5-8m durch Armbewegung fortbewegen in brusttiefem Wasser
- **Schraube**  
10m Wechselbeinschlag mit je einer Drehung von der Bauch- in die Rückenlage
- **Pedalo**  
10-15m Fortbewegung in Bauchlage durch Wechselbeinschlag und Armantrieb
- **Köpfler**  
Kopfsprung mit Gleiten Richtung Boden

## Tintenfisch

- **Unterseeboot**  
Anstoßen an der Wasseroberfläche und durch Ausatmen abtauchen
- **Slalom**  
5m tauchen durch zwei seitlich versetzte Ringe
- **Baumstamm-Rolle**  
15m mit Wechselbeinschlag und Drehung von Rücken- in Bauchlage fortbewegen
- **Schrauben-Schwimmer**  
15-20m Fortbewegung, je die Hälfte in Bauch- bzw. Rückenlage

## Krokodil

- **Haifisch**  
15-20m Wechselbeinschlag, unter Wasser ausatmen, über Wasser bei Drehung einatmen
- **Delfin**  
vom Rand abstoßen und min. 3 Delfinkörperbewegungen durchführen
- **Rückenschwimmen**  
20-30m in Rückenlage, Wechselbeinschlag und Armantrieb fortbewegen
- **Fußsprung vorwärts**  
Gestreckter Fußsprung vorwärts mit Ausholbewegung der Arme

## Eisbär

- **Tauchwende**  
aus Stand 5m zur Wand tauchen, unter Wasser wenden und nach 2m einen Gegenstand vom Boden holen
- **Entenfüße**  
ja 10-15m Gleitschlag der Beine in Rücken- und Bauchlage
- **Kraul-Mix**  
ca. 50m fortbewegen dabei 10-15m Rücken, Drehung, 20-25m Kraul, Drehung, 10-15m Rücken
- **Fußsprung rückwärts**  
Gestreckter Fußsprung rückwärts mit Ausholbewegung der Arme

## Wal (Test1)

- 50m Rückenkraul
- 25m Kraul einarmig, Wechsel nach 12m
- 25m Rückenkraul einarmig, Wechsel nach 12m

- 4m nach Abstoßen unter Wasser gleiten
- an das Gleiten 2-3 Schwimmzüge anhängen
- 5m Anschwimmen, Über-Wasser-Wende und nach Gleiten 2-3 Schwimmzüge

## **Hecht (Test2)**

- 100m schwimmen, Technik beliebig
- 50m einarmig kraulen, Wechsel alle zwei Züge
- 25m in gestreckter Rückenlage paddeln, je 12m Kopf- und fußwärts
- min. 4m nach Abstoßen in Rückenlage gleiten
- nach Gleiten min. 2-3 Brustschwimmzüge
- 5m anschwimmen, Wende und nach Tauchzug weitere 2-3 Schwimmzüge

## **Hai (Test3)**

- 100m Kraul in Bauch- oder Rückenlage in max. 2:30 Min.
- 50m Kombination: 25m Brust-Armzug mit Kraul-Beinschlag, danach 25m Brust in max. 1:30 Min.
- 16m tauchen mit Startsprung
- 25m Delfin-Beinschlag in Bauchlage, Arme passiv
- Start Rückenraul: Nach Gleiten 2-3 Schwimmzüge
- 5m Anschwimmen, Rückenwende, nach Gleiten 2-3 Schwimmzüge

## **Delfin (Test4)**

- 200m Brust oder Kraul in max. 4:00 Min.
- 100m ombination: 50m Delfin-Beinschlag, danach 50m einarmig Delfin (nach 25m Armwechsel)
- 50m Kombination: 25m Kraulen, 25m Rücken-Kraulen
- 25m Delfin-Beinschlag in Rückenlage, Arme am Körper anliegend
- 5m Anschwimmen, Rollwende Kraul, nach gleiten 2-3 Schwimmzüge
- 5m Anschwimmen, Rollwende Rückenraul, nach gleiten 2-3 Schwimmzüge

## **Test5**

- 200m Kraul in max. 4:00 Min.
- 50m Brust oder Rückenraul in max. 1 Min
- 50m Kraul
- 50m Rückenraul einarmig
- 100m Kraul- oder Delfin-Beinschlag (25m Seiten-, 25m Rücken-, 25m Seiten-, 25m Bauchlage)
- 25m Delfin ohne Unterbrechung
- Lagenwenden: Delfin auf Rückem, Rücken auf Brust

## **Test6**

- 100m 4-Lagenschwimmen in max. 2:00 Min.

- 100m Kraul in max. 1:45 Min
- 100m Brust in max. 2:00 Min
- 100m 4-Lagen einarmig
- 50m Baumstamm-Paddeln
- 50m Brust Kombination: 25 m linken Arm, rechtes Bein; 25m rechter Arm, linkes Bein
- Start Rückenraul

## **Test7**

- 400m Kraul in max. 8:00 Min.
- 100m Rückenraul in max. 1:45 Min.
- 50m Delfin
- 200m 4-Lagenschwimmen-Kombination
- 100m Brust-Kombination
- 100m Rückenraul-Kombination
- Rollwende Kraul

## **Test8**

- 200m 4-Lagenschwimmen in max. 4:30 Min.
- 200m Brust in max. 4:00 Min.
- 50m Delfin in max. 1:00 Min.
- 400m 4-Lagenschwimme-Kombination
- 100m paddeln, vier Paddeltechniken
- 100m Delfin-Kombination
- Rollwende Rückenraul