

## Sommerferienprogramm Umkirch Schwimmabzeichen-Vormittag beim SV Neptun Umkirch

An diesem Vormittag habt ihr die Möglichkeit ein Abzeichen nach eurem Können zu meistern. In der übrigen Zeit dreht sich alles rund um das Thema Spiel & Spaß im und am Wasser. Bei schlechtem Wetter finden auch die Spiele im Hallenbad statt.

**Bitte vermerkt euren Abzeichen-Wunsch auf der Anmeldung!**

**Termin und Ort: 27.08.2018, 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr im Hallenfreibad Aquafit Umkirch**

Mitzubringen sind: Badebekleidung, Schwimmbrille, Handtuch, Trinken, ein altes T-Shirt und Sonnenschutz.

	<p><b>Seehund Trixie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 25m Brustschwimmen → <b>bei uns ausnahmsweise:</b> in Bauchlage</li> <li>➤ 25m Rücken- oder Kraulschwimmen</li> <li>➤ 15m mit Wasserball im Wasser dribbeln</li> <li>➤ Kopfsprung vorwärts</li> <li>➤ 7m Streckentauchen</li> <li>➤ 1 Rolle vor- oder rückwärts (um die Quer- oder Längsachse) im Wasser</li> </ul>
	<p><b>Seeräuber</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 100m technikgerechtes Brustschwimmen → <b>bei uns ausnahmsweise:</b> in Bauchlage</li> <li>➤ 5m Streckentauchen</li> <li>➤ Ring aus mind. 1m Wassertiefen holen</li> </ul>
	<p><b>Bronze</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sprung vom Beckenrand</li> <li>➤ 200m schwimmen in höchstens 15 Minuten</li> <li>➤ Heraufholen eines Gegenstandes aus 2m Tiefe (1x von der Wasseroberfläche aus)</li> <li>➤ Sprung aus 1m Höhe</li> <li>➤ Kenntnis der Baderegeln</li> </ul>
	<p><b>Silber</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Startsprung</li> <li>➤ 400m schwimmen in höchstens 25 Minuten (davon 300m in Bauch- und 100m in Rückenlage)</li> <li>➤ Heraufholen eines Gegenstandes aus 2m Tiefe (2x von der Wasseroberfläche aus)</li> <li>➤ 10m Streckentauchen</li> <li>➤ Sprung aus 3m Höhe</li> <li>➤ Kenntnis der Baderegeln und der Selbstrettung</li> </ul>
	<p><b>Gold (Mindestalter: 9 Jahre)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 600m schwimmen in höchstens 24 Minuten</li> <li>➤ 50m Brustschwimmen in höchstens 70 Sekunden</li> <li>➤ 25m Kraulschwimmen</li> <li>➤ 50m Rückenschwimmen</li> <li>➤ Tieftauchen: 3 Ringe aus ca. 2m Wassertiefe innerhalb von 3 Minuten (höchstens 3 Versuche)</li> <li>➤ 15m Streckentauchen</li> <li>➤ Sprung aus 3m Höhe</li> <li>➤ 50m Transportschwimmen (schieben und ziehen)</li> <li>➤ Kenntnis der Baderegeln und Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen</li> </ul>