

Darstellung korrespondierender Anforderungen zwischen den Niveaustufen des Schwimmen-Könnens und der Deutschen Prüfungsordnung (DPO) Schwimmen-Retten-Tauchen

Niveaustufen des Schwimmen Könnens (KMK)	DPO neu	DPO alt
<p>Wassergewöhnung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Körperwahrnehmung und Adaption an die physikalischen Eigenschaften und Wirkungen des Wassers <p>Grundfertigkeiten des Schwimmens</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atmen • Rollen • Drehen • Gleiten • Springen • Fortbewegen • Tauchen 	<p>Anfängerzeugnis –Seepferdchen</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>Zeugnis für Frühschwimmer-Seepferdchen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sprung vom Beckenrand und 25 m Schwimmen • Heraufholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schultertiefem Wasser
<p>Basisstufe des Schwimmens</p> <ul style="list-style-type: none"> • beliebiger Sprung ins tiefe Wasser, • anschließend 100 m in einer beliebigen Schwimmart, keine Zeitbegrenzung, Wechsel der Schwimmart ist erlaubt, • das Wasser ohne Hilfsmittel selbstständig verlassen. 		
<p>Sicheres Schwimmen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sprung ins tiefe Wasser, anschließend 15 min Schwimmen und dabei mindestens 200 m in einer beliebigen Schwimmart zurücklegen oder • Kopfsprung ins tiefe Wasser, anschließend 100 m Schwimmen in einer Schwimmart, mit Zeitbegrenzung (maximal 3:30 min, ab Klassenstufe 9 – 2:30 min [männlich]/2:45 min [weiblich]); 100 m Schwimmen in einer zweiten Schwimmart, keine Zeitbegrenzung. 	<p>Deutsches Schwimmbzeichen Bronze</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 15 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 200 m zurückzulegen, davon 150 m in Bauch- oder Rückenlage und 50 m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage auf der Schwimmbahn ohne festhalten). • Einmal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines kleinen Gegenstandes (Tauchring) • Ein Paketsprung vom Startblock oder 1-m Brett • Kenntnis von Baderegeln 	<p>Deutsches Jugendschwimmbzeichen Bronze</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sprung vom Beckenrand und mindestens 200 m Schwimmen in höchstens 15 Minuten. • Einmal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Gegenstandes. • Sprung aus 1 m Höhe oder Startsprung • Kenntnis von Baderegeln

DPO neu	DPO alt
<p style="text-align: center;">Deutsches Schwimmabzeichen Silber</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 auf der Schwimmbahn ohne festhalten). • Zweimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines kleinen Gegenstandes (Tauchring) • 10 m Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand im Wasser • Ein Sprung aus 3 m Höhe oder zwei verschiedenen Sprünge aus 1 m Höhe • Kenntnis von Baderegeln und Verhalten zur Selbstrettung 	<p style="text-align: center;">Deutsches Jugendschwimmabzeichen Silber</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sprung vom Beckenrand und mindestens 400 m Schwimmen in höchstens 25 Minuten, davon 300 m in Bauch- und 100 m in Rückenlage • Zweimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Gegenstandes. • 10 m Streckentauchen • Sprung aus 3 m Höhe oder Startsprung • Kenntnis von Baderegeln und Selbstrettung.
<p style="text-align: center;">Deutsches Schwimmabzeichen Gold</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 30 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 800 m zurückzulegen, davon 650 m in Bauch- oder Rückenlage, in einer erkennbaren Schwimmart und 150 m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage auf der Schwimmbahn ohne festhalten). • Startsprung und 25 m Kraulschwimmen. • Startsprung und 50 m Brustschwimmen in höchstens 1:15 Minuten. • 50 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder Rückenkraulschwimmen • 10 m Streckentauchen aus der Schwimmlage (ohne Abstoßen vom Beckenrand). • Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen von drei kleinen Gegenständen (Tauchringen) aus einer Wassertiefe von etwa zwei Metern innerhalb von 3 Minuten mit höchstens drei Tauchversuchen. • Ein Sprung aus 3 m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe. • 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen • Kenntnis der <ul style="list-style-type: none"> ○ Baderegeln ○ Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbstrettung und einfache Fremdrettung) 	<p style="text-align: center;">Deutsches Jugendschwimmabzeichen Gold</p> <ul style="list-style-type: none"> • 600 m Schwimmen in höchstens 24 Minuten • 50 m Brustschwimmen in höchstens 70 Sekunden • 25 m Kraulschwimmen • 50 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder Rückenkraulschwimmen • 15 m Streckentauchen • Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen von drei kleinen Gegenständen (Tauchringen) aus einer Wassertiefe von etwa zwei Metern innerhalb von 3 Minuten mit höchstens drei Tauchversuchen. • 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen • Kenntnis der • Baderegeln • Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbstrettung und einfache Fremdrettung) • Sprung aus 3 m Höhe •