



## SCHWIMMEN II



Nachweis des bestandenen Deutschen Jugendschwimmabzeichens - Silber

Oder:

Erfülle die nachfolgend angegebenen Anforderungen des Deutschen Jugendschwimmabzeichens - Silber:

1. Startsprung und mindestens 400m in höchstens 25 Minuten schwimmen, davon 300m in Bauch- und 100m in Rückenlage.
2. Zwei Mal aus 2m Tiefe einen Gegenstand heraufholen.
3. 10m Streckentauchen
4. Sprung aus 3m Höhe
5. Kenntnis von Baderegeln und Selbstrettung

