

## Schwimmen als wesentlicher Bestandteil für das Sportabzeichen

Jeder, der das Deutsche Sportabzeichen in Bronze, Silber oder sogar in Gold erwerben möchte, muss nachweisen, dass er Schwimmen kann.

Je nach Altersklasse und Geschlecht gibt es verschiedene Möglichkeiten, diesen Nachweis zu erbringen. Auskünfte hierzu erteilen immer montags ab 20:00 Uhr im Hallenbad in Kostheim die beiden Prüfer Manfred Däubner und Wolfgang Neumann.



Aber mit dem Schwimmen können außerdem Anforderungen aus den Segmenten Ausdauer und Schnelligkeit erfüllt werden.

In der Disziplingruppe Ausdauer sind, abhängig vom im Kalenderjahr erreichten Alter, Strecken zwischen 200 m und 800 m in festgelegten Zeiten zurück zu legen.

In der Disziplingruppe Schnelligkeit muss eine Strecke von 25 m in einem beliebigen Stil geschwommen werden. Auch hier gibt es Zeitlimits, die erreicht werden müssen.



Wie die Fachleute wissen, spart der geübte Sprung vom Startblock die ersten und vielleicht entscheidenden Sekunden. Aber Starts aus dem Becken sind natürlich auch erlaubt!