

Turn und Spielverein  
"Up ewig ungedeelt" e.V.  
Ellerbek und Umgebung



# Schwimmtraining

zum Deutschen  
Jugendschwimmabzeichen  
**in Silber und Gold**



Abt. Schwimmen  
B. + C. Kulick

- Ab Deutschem Jugendschwimmabzeichen Bronze**
- Technikschulung für Brust, Kraul, Rücken**
- Koordination, Motivation, Kombination, Kondition**
- Tauchen und vielfältige Sprungschule, Bewegungsvariation**
- Spass, Spiel**

## Schwimmabzeichen

Den Schwimmer(n)/Innen werden folgende Abzeichen abgenommen:

- 1) Deutsches Jugendschwimmabzeichen  
- Silber -
- 2) Deutsches Jugendschwimmabzeichen  
- Gold - (ab 9 Jahren)



Für die Teilnahme an den Schwimmgruppen mit dem Ziel des Deutschen Jugendschwimmabzeichens - Bronze - wird aufgrund des großen Andrangs in unserer Geschäftsstelle eine Warteliste geführt.

Bei allen Gruppen handelt es sich nicht um fix terminierte Kurse, sondern um Schwimmtraining, in dem die Schwimmer/Innen auf die jeweiligen Abzeichen vorbereitet werden. Die Prüfungen finden nicht zu festen Terminen statt, sondern werden je nach Fortschritt der Teilnehmer individuell und einzeln oder in kleineren Gruppen durchgeführt.

## Schwimmgruppen

Die **Gruppen** setzen sich wie folgt zusammen:

| Gruppe | Schwimmabzeichen       |
|--------|------------------------|
| Silber | ab DJuschwi - Bronze - |
| Silber | ab DJuschwi - Bronze - |
| Gold   | ab DJuschwi - Silber - |

DJuSchwi = Deutsches Jugendschwimmabzeichen

Die Gruppen bestehen aus jeweils ca. 15 Schwimmer(n)/Innen. Sie sind größtenteils nach dem Alter und dem individuellen Leistungsstand aufgeteilt.

## Trainingszeiten

| montags: |                 |
|----------|-----------------|
| Gruppe   | Uhrzeit         |
| Silber   | 16:15-17:00 Uhr |
| Silber   | 17:00-18:00 Uhr |
| Gold     | 18:00-19:00 Uhr |

## Deutsches Jugendschwimmabzeichen

Folgende Leistungen müssen erfüllt werden:

### Jugendschwimmabzeichen Bronze (Freischwimmer):

- ✓ Sprung vom Beckenrand und mindestens 200 Meter schwimmen in höchstens 15 Minuten
- ✓ einmal ca. 2 Meter Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Gegenstandes
- ✓ Sprung aus 1 Meter Höhe oder Startsprung
- ✓ Kenntnis von Baderegeln

### Jugendschwimmabzeichen Silber:

- ✓ Startsprung und mindestens 400 Meter Schwimmen in höchstens 25 Minuten, davon 300 Meter in Bauch- und 100 Meter in Rückenlage
- ✓ zweimal ca. 2 Meter Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Gegenstandes
- ✓ 10 Meter Streckentauchen
- ✓ Sprung aus 3 Meter Höhe (Bitte Bescheinigung mitbringen!)
- ✓ Kenntnis von Baderegeln und einfache Selbstrettung

### Jugendschwimmabzeichen Gold (ab 9 Jahren):

- ✓ 600 Meter Schwimmen in höchstens 24 Minuten
- ✓ 50 Meter Brustschwimmen in höchstens 70 Sekunden
- ✓ 25 Meter Kraulschwimmen
- ✓ 50 Meter Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder 50 m Rückenkraultschwimmen
- ✓ 15 Meter Streckentauchen
- ✓ Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen von drei kleinen Tauchringen aus einer Wassertiefe von etwa 2 Metern innerhalb von 3 Minuten in höchstens 3 Tauchversuchen
- ✓ Sprung aus 3 Meter Höhe (Bitte Bescheinigung mitbringen!)
- ✓ 50 Meter Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen
- ✓ Nachweis folgender Kenntnisse: Baderegeln, Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (grundlegende Selbst- und Fremdrettung)

# Schwimmtraining zum Deutschen Jugendschwimmabzeichen in Silber und Gold

## Schwimmhalle

### □ Atemtechnik

□ Ausdauer



□ Schnelligkeit

□ Konzentration

□ Disziplin

□ Ehrgeiz

□ Spaß

Wir trainieren in der Schwimmhalle am Rugenberger Mühlenweg 1 in 25474 Ellerbek. Diese Halle befindet sich zwischen der Sporthalle der Hermann-Löns-Schule sowie der Harbig-Sporthalle. Der Zugang erfolgt im ersten Stockwerk durch die Umkleieräume.

Während der Schulferien in Schleswig-Holstein findet kein Training statt.

## Ansprechpartner

Ansprechpartner während der angegebenen Trainingszeiten sind:

**B. Kulick** (liz. Schwimmtrainerin, liz. Kampfrichterin +  
Rettungsschwimmerin)

**C. Kulick** (Rettungsschwimmer)

Kontaktadresse für Anfragen und weitere Informationen:  
[schwimmen.kulick@t-online.de](mailto:schwimmen.kulick@t-online.de)

## Anschrift

TSV Ellerbek e.V.  
Geschäftsstelle  
Rugenberger Mühlenweg 1  
25474 Ellerbek  
Telefon: 04101/32747  
Fax: 04101/33817  
Email: [kontakt@tsv-ellerbek.de](mailto:kontakt@tsv-ellerbek.de)  
Internet: [www.tsv-ellerbek.de](http://www.tsv-ellerbek.de)

