

# Das Niveaustufenkonzept – der Weg zum sicheren Schwimmer

## Ein Überblick über die Schwimmabzeichen der Schule und des Schwimmsports

Niveaustufe	Schulschwimmpass NRW für schulisch erbrachte Schwimmleistungen	Seesternchen/Seestern für außerschulisch erbrachte Schwimmleistungen	Kommentar
<b>Niveaustufe 1 – Wassergewöhnung</b>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Anpassung an die Eigenschaften und Wirkungen des Wassers</li> <li>Stehen, Gehen und Schweben im Wasser</li> <li>Auftreiben mit und ohne Hilfsmittel</li> <li>Arbeiten mit und gegen den Wasserwiderstand</li> <li>Freude beim Aufenthalt und Bewegen im Wasser</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Anpassungen an die Eigenschaften und Wirkungen des Wassers</li> <li>Stehen, Gehen und Schweben im Wasser</li> <li>Auftreiben mit und ohne Hilfsmittel</li> <li>Arbeiten mit und gegen den Wasserwiderstand</li> <li>Freude beim Aufenthalt und Bewegen im Wasser</li> </ul>	<p><b>Grundsätzliches</b> Der Schulschwimmpass NRW dient für die Schwimmbildung an den Schulen, der Schwimmstern für die außerschulische Schwimmbildung. Es erfolgt eine gegenseitige Anerkennung der Leistungen von Schule und Sportverein.</p> <p><b>Zeugnisse und Abzeichen</b> Der Schulschwimmpass NRW kann von den Schulen heruntergeladen werden unter <a href="http://www.svw.nrw.de">http://www.svw.nrw.de</a> oder <a href="https://www.schulministerium.nrw.de/BiPo/SV_W/">https://www.schulministerium.nrw.de/BiPo/SV_W/</a> und ausgedruckt werden oder von den Schulen bei den Ausschüssen für den Schulsport der Kreise und kreisfreien Städte kostenfrei bestellt werden, ebenso kann das Anfängerzeugnis Seepferdchen von den Schulen kostenfrei dort bestellt werden. Alle anderen Abzeichen können im Shop des Schwimmverband NRW <a href="#">hier</a> erworben werden. Schulen können dort auch z.B. die Schwimmabzeichen in Bronze, Silber und Gold erwerben oder diverse Aufnäher bzw. Aufbügler.</p> <p><b>Gemäß der <a href="#">gemeinsamen Erklärung der Kultusministerkonferenz der Länder und des Bundesverbands zur Förderung der Schwimmbildung vom 05.12.2019</a> erkennen beide Organisationen die Bewältigung der Niveaustufe „Sicheres Schwimmen“ ebenso wie den Erwerb des Deutschen Schwimmabzeichens in Bronze als Nachweis für das „Sicher-Schwimmen-Können“ an.</b></p>
<b>Niveaustufe 2 - Grundfertigkeiten</b>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Atmen – Ausatmung ins Wasser!</li> <li>Tauchen – mit geöffneten Augen</li> <li>Springen – in tiefes Wasser</li> <li>Rollen – um die Breitenachse</li> <li>Drehen – um die Längsachse oder Tiefenachse</li> <li>Gleiten – in gestreckter strömungsgünstiger Körperposition nach Abstoß</li> <li>Fortbewegen – durch koordinierte Bein- und Armbewegungen</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Atmen – Ausatmung ins Wasser! Tauchen – mit geöffneten Augen</li> <li>Springen – in tiefes Wasser</li> <li>Rollen – um die Breitenachse</li> <li>Drehen – um die Längsachse oder Tiefenachse</li> <li>Gleiten – in gestreckter strömungsgünstiger Körperposition nach Abstoß</li> <li>Fortbewegen – durch koordinierte Bein- und Armbewegungen</li> </ul>	
<b>Niveaustufe 3 – Basisstufe Schwimmen</b>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>beliebiger Sprung ins tiefe Wasser und anschließend 100 Meter Schwimmen</li> <li>in einer beliebigen Schwimmlage ohne Zeitbegrenzung (Wechsel der Schwimmlage erlaubt)</li> <li>Wasser ohne Hilfsmittel selbstständig verlassen</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Kenntnis von Baderegeln</li> <li>Nach einem Sprung ins tiefe Wasser, schwimmen einer Strecke von mindestens 100 m in einer beliebigen Schwimmlage</li> <li>Wasser ohne Hilfsmittel selbstständig verlassen</li> </ul>	
<b>Niveaustufe 4 – Sicher Schwimmen (Vgl. Kommentar)</b>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Sprung ins tiefe Wasser und anschließend 15 Minuten Schwimmen und</li> <li>mindestens 200 Meter in einer beliebigen Schwimmlage zurücklegen</li> <li>oder</li> <li>Kopfsprung ins tiefe Wasser und anschließend 100 Meter Schwimmen in einer Schwimmlage mit Zeitbegrenzung (mindestens 3:30 min) ab Klassenstufe 9: männlich 2:30 min, weiblich 2:45 min</li> <li>100 Meter Schwimmen in einer zweiten Schwimmlage ohne Zeitbegrenzung</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Sprung ins tiefe Wasser, anschl. Schwimmen mit einer Dauer von 15 Minuten. Dabei wurden min. 200 m Strecke in einer beliebigen Schwimmlage zurückgelegt.</li> <li>oder</li> <li>Kopfsprung ins tiefe Wasser, anschl. 100 m in einer Schwimmlage mit Zeitbegrenzung schwimmen (max. 3:30 Min/ab Klasse 9 2:30 Min. (m), 2:45 Min. (w)) und 100 m in einer <b>zweiten</b> Schwimmlage ohne Zeitbegrenzung zurücklegen.</li> <li>Wasser selbstständig verlassen</li> </ul>	
<b>Weitere gültige Schwimmabzeichen in Schule und Verein</b>			
<b>Anfängerzeugnis Seepferdchen</b>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Kenntnis der Baderegeln.</li> <li>Sprung vom Beckenrand mit anschließendem 25 m Schwimmen in Bauch- oder Rückenlage (Grobform, während des Schwimmens in Bauchlage erkennbar ins Wasser ausatmen).</li> <li>Herausholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schulertiefen Wasser.</li> </ul>		
<b>Deutsches Schwimmabzeichen Bronze, Silber und Gold</b>	 <p><b>Anforderungen Deutsches Schwimmabzeichen Bronze</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kenntnis von Baderegeln</li> <li>Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 15 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 200 m zurückzulegen, davon 150 m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmlage und 50 m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten).</li> <li>Einmal ca. 2 m Tiefschwimmen von der Wasseroberfläche mit Herausholen eines kleinen Gegenstandes (z.B. kleiner Tauchring).</li> <li>Ein Paketsprung vom Startblock oder 1-m-Brett.</li> </ul>		<p><a href="#">Anforderungen Deutsches Schwimmabzeichen in Gold und Silber</a></p>