

# Der Lecher Bergschwimmer in Gold



Der Lecher  
Bergschwimmer

## Fakten zur Prüfung

---

Schwierigkeit:	●●●○
Prüfungsübungen:	18
Mindestalter:	12 Jahre
Zeit:	Je 9 Übungen vormittags und nachmittags
Auszeichnung:	Urkunde, Medaille, „Lecher Bergschwimmer“-Schwimmkappe
Preis:	29 Euro

## Dein Gold-Prüfungsprogramm

---

- 1 | Gleiten und Seestern:** Vom Beckenrand mit gestreckten Armen und Kopf unter Wasser kräftig abstoßen und 10 Meter gleiten, nach einer kurzen Pause in die Seesternposition übergehen, 10 Sekunden halten
- 2 | Luftanhalten:** Mit dem Kopf 20 Sekunden unter Wasser tauchen und dabei die eingeatmete Luft unter Wasser ausatmen
- 3 | Hindernistauchen:** In 2 und 3,55 Meter tiefem Wasser ohne Schwimmbrille durch, über und unter Hindernisse (z. B. Tauchreifen) tauchen und dabei jeweils 5 Ringe hochholen
- 4 | Rollen:** 5 Vorwärts- oder Rückwärtsrollen im Wasser in maximal 20 Sekunden
- 5 | Köpfler:** Kopfsprung vom 3-Meter-Brett
- 6 | Beinschlag:** 100 Meter Kraulbeinschlag mit gestreckten Armen und Schwimmbrett, 50 Meter Rückenbeinschlag mit gestreckten Armen, 50 Meter Brust- oder Kraulbeinschlag ohne Schwimmbrett
- 7 | Hundepaddeln:** 25 Meter Hundepaddeln und dabei einen Tischtennisball vor sich her pusten

- 8 | **Flossenschwimmen:** 50 Meter Delfinbeinschlag mit Flossen, 25 Meter mit gestreckten Armen, 25 Meter mit angelegten Armen
- 9 | **Wassertreten:** 30 Sekunden Wassertreten und sich dabei 3 Mal langsam um die eigene Achse drehen
- 10 | **Ausdauerschwimmen:** Mindestens 400 Meter Schwimmen ohne Pause innerhalb von 12 Minuten und in 2 verschiedenen Schwimmtechniken
- 11 | **Badewanne:** 25 Meter gestreckt auf dem Wasser liegend paddeln, die Füße zeigen in Schwimmrichtung, die Arme sorgen neben der Hüfte bzw. den Oberschenkeln für Vortrieb
- 12 | **Weittauchen:** Mit Kopfsprung 25 Meter weit tauchen, ohne zwischendurch Luft zu holen
- 13 | **Wendentechnik Brustschwimmen:** 15 Meter brustschwimmen zur Wand, Brustwende, Abstoß und 1 Unterwassertauchzug
- 14 | **Wendentechnik Kraulschwimmen:** 15 Meter kraulschwimmen zur Wand, Kraulrollwende, Abstoß und 3 Delfinkicks
- 15 | **Rettungsübung 1:** 25 Meter Schleppen eines Partners mit Achselschleppgriff
- 16 | **Rettungsübung 2:** 25 Meter zu einem Partner in Bauchlage schwimmen, nach halber Strecke auf circa 2 Meter Tiefe abtauchen und zwei kleine Tauchringe heraufholen, diese anschließend fallen lassen und das Anschwimmen fortsetzen; Rückweg: 25 Meter Schleppen des Partners mit Achselschleppgriff, Sichern des Geretteten
- 17 | **Seitenlage:** 200 Meter Beinschlag in Seitenlage mit Flossen – im Wechsel 50 Meter Delfin und 50 Meter Kraul – in höchstens 4:30 Minuten
- 18 | **Schnellschwimmen plus Athletik:** 100 Meter brust- oder kraulschwimmen mit 5 Strecksprüngen vor dem Start, 10 Hampelmännern nach 50 Meter und 5 Liegestützen nach 100 Metern in maximal 180 Sekunden

**Viel Erfolg!**