



Schwimmen, tauchen und Abzeichen bekommen

dpa | Meldung vom 27.04.2026



Klasse 3

Bad Nenndorf/Berlin (dpa) - Ins Wasser legen, Arme und Beine bewegen und schon gleitet man durchs Wasser. Schwimmen sieht ziemlich einfach aus. Aber die meisten müssen eine Weile üben, bis sie es gut und sicher können.

Wie es geht, bringen einem zum Beispiel Leute von der DLRG bei. Die Abkürzung steht für Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft. Sie organisiert Schwimmkurse und bildet Rettungsschwimmerinnen und Rettungsschwimmer aus.



Als Erstes lernt man normalerweise Brustschwimmen. Dabei werden die Arme nach vorne gestreckt, und dann drücken die Hände wie Schaufeln das Wasser zur Seite. Die Beine bewegt man in Form eines Herzens oder ein bisschen wie ein Frosch.

Klappt das gut, kann man sein erstes Schwimmabzeichen machen: das Seepferdchen. Dafür muss ein Kind vom Beckenrand ins Wasser springen und dann mindestens 25 Meter schwimmen. Das ist eine Bahn in einem kleinen Becken. Außerdem taucht man an einer Stelle, an der einem das Wasser bis zur Schulter geht. Am Beckenboden liegt ein Ring, den man heraufholt.

Für die anderen Abzeichen lernt man weitere Schwimmarten, zum Beispiel Rückenschwimmen. Ab Silber gehört auch dazu, dass man eine bestimmte Strecke tauchen kann.

Die DLRG hat nun berichtet: 2025 haben so viele Menschen ein Schwimmabzeichen bekommen wie fast nie in den vergangenen 20 Jahren. Auch bei den Seepferdchen sah es gut aus: Fast 54.000 Kinder in Deutschland haben es bekommen.

Die DLRG sagt allerdings: Es ist wichtig, dass noch mehr Kinder sicher schwimmen lernen. Dafür brauche man unter anderem mehr Schwimmbäder.