Kriterien der Seesternchen für Alle

Die Seesternchen für Alle richten sich an alle Kinder und auch Erwachsene – unabhängig von Vorerfahrung, Fertigkeitsstand, Einschränkung oder Alter. Sie ermöglichen Kindern mit und ohne Behinderung, gemeinsam in heterogenen Gruppen zu lernen und dabei individuelle Erfolge zu zertifizieren.

Punkte: Für jede erreichte Teilkompetenz gibt es Punkte: 1 in Vorstufe A, 2 in Vorstufe B und 3 in der Niveaustufe. Punkte können stufenübergreifend gesammelt werden, außer beim Blauen Seestern.

Anpassungen: Bei medizinischer Notwendigkeit sind Schwimmbrille, Ausstiegshilfen, Pausen und kürzere Teilstrecken erlaubt; Baderegeln können in Leichter Sprache oder mit Bildern abgefragt werden.

Abnahme: Abgenommen werden dürfen die Seesternchen bzw. der Seestern grundsätzlich von all denjenigen, die auch die „klassischen“ Schwimmabzeichen abnehmen dürfen.

Mindestpunkte

Stufe	Vorstufe A	Vorstufe B	Niveaustufe
Gelb · Wassergewöhnung	ab 4 Punkten	ab 12 Punkten	18 Punkte
Grün · Grundfertigkeiten	ab 4 Punkten	ab 14 Punkten	21 Punkte
Rot · Basisstufe	ab 2 Punkten	ab 4 Punkten	9 Punkte
Blau · Sicher schwimmen	ab 2 Punkten	ab 4 Punkten	6 Punkte

Quelle: Beschreibungen der Seesternchen-für-Alle-Abzeichen von SchwimmWelten (Teilkompetenzen und Mindestpunkte) und Häufige Fragen zu Seesternchen für Alle. Maßgeblich ist die jeweils gültige Prüfungsordnung. Auf den nächsten Seiten folgt je Stufe ein Punktebogen für eine Person mit allen Teilkompetenzen der Vorstufen A und B.

Punktebogen Seesternchen für Alle Gelb · Wassergewöhnung

Mindestpunkte: Vorstufe A ab 4 Punkten · Vorstufe B ab 12 Punkten · Niveaustufe 18 Punkte

Name _____ Verein / Schule _____

Vorstufe A · 1 Punkt je Teilkompetenz

Teilkompetenz	erreicht	Datum	Kürzel
Ängste vor dem Wasser vermeiden bzw. abbauen			
Die Augen bei kurzzeitigem Wasserkontakt öffnen			
Wasserwiderstand durch Spiele erfahren			
Den Umgebungsdruck erleben			
Den Körper immer tiefer ins Wasser eintauchen			
Den Kopfstellreflex in Rücken- und/oder Bauchlage überwinden			

Vorstufe B · 2 Punkte je Teilkompetenz

Teilkompetenz	erreicht	Datum	Kürzel
Vertrauen zum Wasser gewinnen			
Die Augen bei andauerndem Wasserkontakt öffnen			
Wasserwiderstand gezielt anwenden			
Den gesamten Körper untertauchen			
Den Auftrieb durch Experimente, Spiel- und Übungsformen erfahren			
Den Kopfstellreflex in Rücken- und/oder Bauchlage überwinden			

Punkte Vorstufe A _____ Punkte Vorstufe B _____ Punkte Niveaustufe _____

Prüfer/in _____ Unterschrift _____

Punktebogen Seesternchen für Alle Grün · Grundfertigkeiten

Mindestpunkte: Vorstufe A ab 4 Punkten · Vorstufe B ab 14 Punkten · Niveaustufe 21 Punkte

Name _____ Verein / Schule _____

Vorstufe A · 1 Punkt je Teilkompetenz

Teilkompetenz	erreicht	Datum	Kürzel
An der Oberfläche Luftblasen blubbern			
Den gesamten Körper untertauchen			
Im Flachwasser hüpfen			
Um die Längs- oder Tiefenachse drehen			
(Teil-)Rotationen um die Breitenachse			
In Rücken- oder Bauchlage gleiten			
Im Flachwasser mit reduzierten Vorformen fortbewegen			

Vorstufe B · 2 Punkte je Teilkompetenz

Teilkompetenz	erreicht	Datum	Kürzel
Mit dem Gesicht im Wasser große Luftblasen blubbern			
Den gesamten Körper untertauchen und große Luftblasen blubbern			
Start ins Wasser mit Untertauchen			
Um die Längs- oder Tiefenachse drehen			
Um die Breitenachse rollen			
In strömungsgünstiger Körperposition in Rücken- und/oder Bauchlage gleiten			
Im Flachwasser mit didaktisch reduzierten Vorformen der Schwimmarten fortbewegen			

Punkte Vorstufe A _____ Punkte Vorstufe B _____ Punkte Niveaustufe _____

Prüfer/in _____ Unterschrift _____

Punktebogen Seesternchen für Alle Rot · Basisstufe

Mindestpunkte: Vorstufe A ab 2 Punkten · Vorstufe B ab 4 Punkten · Niveaustufe 9 Punkte

Name _____ Verein / Schule _____

Vorstufe A · 1 Punkt je Teilkompetenz

Teilkompetenz	erreicht	Datum	Kürzel
Mit einer beliebigen Vorform einer Schwimmart oder einer vereinfachten Zieltechnik mindestens 12,5 m im Flachwasser schwimmen			
Das Flachwasser über eine Ausstiegshilfe (Treppe oder Leiter) selbstständig verlassen			
Baderegeln in Auszügen in kindgerechter oder Leichter Sprache wiedergeben bzw. zuordnen			

Vorstufe B · 2 Punkte je Teilkompetenz

Teilkompetenz	erreicht	Datum	Kürzel
Start und mit mindestens einer vereinfachten Zieltechnik mindestens 100 m mit Pausen schwimmen (Teilstrecken ca. 12,5 m, 25 m oder 50 m)			
Das Tiefwasser über eine Ausstiegshilfe (Treppe oder Leiter) selbstständig verlassen			
Baderegeln vollständig in kindgerechter oder Leichter Sprache wiedergeben bzw. zuordnen			

Punkte Vorstufe A _____ Punkte Vorstufe B _____ Punkte Niveaustufe _____

Prüfer/in _____ Unterschrift _____

Punktebogen Seesternchen für Alle Blau · Sicher schwimmen

Mindestpunkte: Vorstufe A ab 2 Punkten · Vorstufe B ab 4 Punkten · Niveaustufe 6 Punkte

Name _____ Verein / Schule _____

Vorstufe A · 1 Punkt je Teilkompetenz

Teilkompetenz	erreicht	Datum	Kürzel
Start und mit einer beliebigen Vorform einer Schwimmart oder einer vereinfachten Zieltechnik mindestens 200 m mit Pausen schwimmen (Teilstrecken ca. 25 m oder 50 m), oder je 50 m in zwei verschiedenen vereinfachten Zieltechniken			
Das Flachwasser über eine Ausstiegshilfe (Treppe oder Leiter) selbstständig verlassen			

Vorstufe B · 2 Punkte je Teilkompetenz

Teilkompetenz	erreicht	Datum	Kürzel
Start ins tiefe Wasser, dann je 100 m in zwei verschiedenen vereinfachten Zieltechniken schwimmen			
Das Tiefwasser über eine Ausstiegshilfe (Treppe oder Leiter) selbstständig verlassen			

Punkte Vorstufe A _____ Punkte Vorstufe B _____ Punkte Niveaustufe _____

Nur die vollständig erreichte Niveaustufe des Blauen Seesterns bescheinigt sicheres Schwimmen. Die Vorstufen A und B sind Meilensteine auf dem Weg dorthin.

Beim Blauen Seestern werden die Punkte nicht stufenübergreifend gesammelt.

Prüfer/in _____ Unterschrift _____