Kriterien der Seesternchen

Die Seesternchen sind unser Beitrag zur Unterstützung von Schulen und Vereinen bei der herausfordernden Aufgabe, die Nichtschwimmerquote zu senken. Sie sind im Einklang mit dem Niveaustufenkonzept der Kultusministerkonferenz vom 04.05.2017 entstanden.

Auch Vereine können die in der Schule geforderten Niveaustufen abnehmen. Dies erfolgt durch den Seesternchen Schwimmpass. Abnahmeberechtigt ist der Personenkreis, der auch für die „klassischen“ Schwimmabzeichen diese Berechtigung hat.

Seesternchen Gelb · Wassergewöhnung Niveaustufe 1

- Anpassung an die Eigenschaften und Wirkungen des Wassers
- Stehen, Gehen und Schweben im Wasser
- Auftreiben mit und ohne Hilfsmittel
- Arbeiten mit und gegen den Wasserwiderstand
- Freude beim Aufenthalt und Bewegen im Wasser

Seesternchen Grün · Grundfertigkeiten Niveaustufe 2

- Atmen – Ausatmung ins Wasser
- Tauchen – mit geöffneten Augen
- Springen – in tiefes Wasser
- Rollen – um die Breitenachse
- Drehen – um die Längsachse oder Tiefenachse
- Gleiten – in gestreckter, strömungsgünstiger Körperposition nach Abstoß
- Fortbewegen – durch koordinierte Bein- und Armbewegungen

Seesternchen Rot · Basisstufe Niveaustufe 3

- Kenntnis von Baderegeln
- Nach einem Sprung ins tiefe Wasser eine Strecke von mindestens 100 m in einer beliebigen Schwimmart schwimmen, ohne zeitliche Begrenzung (Wechsel der Schwimmart oder Schwimmlage erlaubt)
- Wasser selbstständig ohne Hilfsmittel verlassen

Seestern Blau · Sicher schwimmen Niveaustufe 4

- Sprung ins tiefe Wasser, anschließend 15 Minuten schwimmen und dabei mindestens 200 m in einer beliebigen Schwimmart zurücklegen

ODER

- Kopfsprung ins tiefe Wasser, anschließend 100 m in einer Schwimmart mit Zeitbegrenzung schwimmen (höchstens 3:30 Min., ab Klasse 9: 2:30 Min. männlich, 2:45 Min. weiblich)
- 100 m in einer zweiten Schwimmart ohne Zeitbegrenzung zurücklegen

Entspricht der Niveaustufe 4 „Sicher Schwimmen“ der Kultusministerkonferenz. Sie gilt wie das Deutsche Schwimmabzeichen Bronze als Nachweis für sicheres Schwimmen.

Quelle: SchwimmWelten: Die Abzeichen auf dem Weg zum sicheren Schwimmer (abgerufen am 29.10.2026). Maßgeblich ist die jeweils gültige Prüfungsordnung. Prüfungsbögen für alle vier Stufen folgen auf den nächsten Seiten.

Prüfungsbogen Seesternchen Gelb

Wassergewöhnung · Niveaustufe 1

Verein / Schule _____ Datum _____

Kurs / Gruppe _____ Ort _____

1 Anpassung an die Eigenschaften und Wirkungen des Wassers

2 Stehen, Gehen und Schweben im Wasser

3 Auftreiben mit und ohne Hilfsmittel

4 Arbeiten mit und gegen den Wasserwiderstand

5 Freude beim Aufenthalt und Bewegen im Wasser

Nr.	Name, Vorname	1	2	3	4	5	bestanden	Bemerkung
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								

Kreuze jedes erfüllte Kriterium an. Bestanden hat, wer alle Kriterien erfüllt.

Prüfer/in _____ Unterschrift _____

Prüfungsbogen Seesternchen Grün

Grundfertigkeiten · Niveaustufe 2

Verein / Schule _____ Datum _____

Kurs / Gruppe _____ Ort _____

1 Atmen – Ausatmung ins Wasser

2 Tauchen – mit geöffneten Augen

3 Springen – in tiefes Wasser

4 Rollen – um die Breitenachse

5 Drehen – um die Längsachse oder Tiefenachse

6 Gleiten – in gestreckter, strömungsgünstiger Körperposition nach Abstoß

7 Fortbewegen – durch koordinierte Bein- und Armbewegungen

Nr.	Name, Vorname	1	2	3	4	5	6	7	bestanden	Bemerkung
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										

Kreuze jedes erfüllte Kriterium an. Bestanden hat, wer alle Kriterien erfüllt.

Prüfer/in _____ Unterschrift _____

Prüfungsbogen Seesternchen Rot

Basisstufe · Niveaustufe 3

Verein / Schule _____ Datum _____

Kurs / Gruppe _____ Ort _____

1 Kenntnis von Baderegeln

2 Nach einem Sprung ins tiefe Wasser eine Strecke von mindestens 100 m in einer beliebigen Schwimmart schwimmen, ohne zeitliche Begrenzung (Wechsel der Schwimmart oder Schwimmlage erlaubt)

3 Wasser selbstständig ohne Hilfsmittel verlassen

Nr.	Name, Vorname	1	2	3	bestanden	Bemerkung
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						

Kreuze jedes erfüllte Kriterium an. Bestanden hat, wer alle Kriterien erfüllt.

Prüfer/in _____ Unterschrift _____

Prüfungsbogen Seestern Blau

Sicher schwimmen · Niveaustufe 4

Verein / Schule _____ Datum _____

Kurs / Gruppe _____ Ort _____

Variante 1

1 Sprung ins tiefe Wasser, anschließend 15 Minuten schwimmen und dabei mindestens 200 m in einer beliebigen Schwimmart zurücklegen

oder Variante 2

2 Kopfsprung ins tiefe Wasser, anschließend 100 m in einer Schwimmart mit Zeitbegrenzung schwimmen (höchstens 3:30 Min., ab Klasse 9: 2:30 Min. männlich, 2:45 Min. weiblich)

3 100 m in einer zweiten Schwimmart ohne Zeitbegrenzung zurücklegen

Nr.	Name, Vorname	1	2	3	bestanden	Bemerkung
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						

Kreuze jedes erfüllte Kriterium an. Bestanden hat, wer alle Kriterien erfüllt, beim Seestern Blau alle Kriterien einer Variante.

Prüfer/in _____ Unterschrift _____