# Schwimmen: Baumstammrollen (Niveau A)

**Die Schülerinnen und Schüler können die Kernbewegung des Schwimmens ausführen: Das prüft die Lehrperson mit diesem Test.**

Die Schülerinnen und Schüler stossen sich mit beiden Füssen vom Beckenrand ab und legen 15 Meter mit Wechselbeinschlag zurück, wobei je zwei Mal von der Bauch- in die Rückenlage und von der Rücken- in Bauchlage gedreht wird.

Die Arme bleiben während der gesamten Ausführung in Hochhalte.

Schwimmen: Baumstammrollen (Niveau A) (pdf)

Schwimmen: Baumstammrollen (Niveau A): Beurteilungsbogen (xls)

## Allgemeine Hinweise

Kompetenzen werden durch die Angabe von drei Niveaus gemessen. Dabei kann Niveau A von fast allen, Niveau B vom Durchschnitt und Niveau C von den besten Schülerinnen und Schülern erreicht werden.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**