

# Schwimmen: 100m 4 Lagenschwimmen (Niveau C)

Die Schüler kombinieren ohne Unterbruch die Brust-, Kraul-, Delfin- und die Rückenkraultechnik. Die Lehrperson prüft mit diesem Test die vier Lagen im Schwimmen.

Der Schüler schwimmt die vier Lagen Delfin, Rücken, Brust und Kraul ohne Unterbruch und ohne Zeitlimite je über eine Beckenlänge von 25m.



Für eine korrekte Auswertung ist eine Videoaufnahme unerlässlich.

[100m 4 Lagenschwimmen \(Niveau C\)](#) (pdf)

[100m 4 Lagenschwimmen \(Niveau C\): 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.

Die Testübungen können auch als Standortbestimmung zu Beginn des Lernprozesses eingesetzt werden. Darauf aufbauend wird mit den Schülerinnen und Schülern eine gemeinsame Zielvereinbarung erarbeitet: Was wird wann und wie bearbeitet und angestrebt?

Die Fremdbeurteilung einer Kompetenz durch die Lehrperson soll möglichst oft mit einer Selbstbeurteilung der Schülerinnen und Schüler ergänzt werden. Dadurch werden die Reflexionsfähigkeit und die Übernahme von Selbstverantwortung gefördert.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**