

Schwimmen: Superman (Niveau A)

Um diesen Test zu bestehen, müssen die Schülerinnen und Schüler über die Grundlagen für das Schwimmen verfügen.

Die Schülerinnen und Schüler schwimmen 10-15 Meter Wechselbeinschlag mit einem Arm in Hochhalte. Zum Einatmen drehen sie von der Bauch- in die Seitenlage und zum Ausatmen wieder in die Bauchlage.



Dieses Muster können die Schülerinnen und Schüler mindestens drei Mal hintereinander ausführen.

[Schwimmen: Superman \(Niveau A\)](#) (pdf)

[Schwimmen: Superman \(Niveau A\): 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