

Verschiedene Schwimmsportarten: Kopfsprung vorwärts aus dem Stand (Niveau A)

Bei diesem Test zeigen die Schülerinnen und Schüler die grundlegenden Übungen aus dem Wasserspringen.

Die Schülerin springt vom Beckenrand ab, taucht gespannt kopfwärts ein und taucht mit gestrecktem Körper bis zum Beckenboden.

Damit der Test erfüllt ist, müssen die folgenden Beobachtungspunkte zutreffen: eintauchen kopfwärts vorwärts vom Beckenrand, eintauchen gespannt kopfwärts, Ganzkörperstreckung nach dem Eintauchen bis zur Beckenbodenberührung.



[Kopfsprung vorwärts aus dem Stand \(Niveau A\) \(pdf\)](#)

[Kopfsprung vorwärts aus dem Stand \(Niveau A\): 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