

Verschiedene Schwimmsportarten: Fussprung vorwärts mit 1-Schritt-Anlauf (Niveau C)

Mit diesem Test prüft die Lehrperson, ob die Schülerinnen und Schüler aus dem Anlauf einen einfachen Sprung ab dem Sprungbrett machen können.

Die Schülerin springt mit 1-Schritt-Anlauf vom 1m-Brett ab und taucht senkrecht gestreckt ins Wasser ein.

Beobachtungspunkte: korrekter Aufsprung, sicheres Aufsetzen mit beiden Füßen auf dem Brettende, gestreckter Absprung, senkrecht und gestrecktes Eintauchen.



[Fussprung vorwärts mit 1-Schritt-Anlauf \(Niveau C\)](#) (pdf)

[Fussprung vorwärts mit 1-Schritt-Anlauf \(Niveau C\): 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