

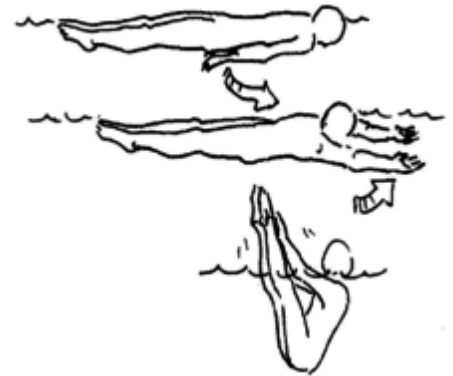
Verschiedene Schwimmsportarten: Figur Auster (Niveau A)

Mit der Figur Auster zeigen die Schülerinnen bei diesem Test eine grundlegende Übung aus dem Synchronschwimmen vor.

Die Schülerin paddelt in gestreckter Rückenlage an Ort. Aus dieser Position werden die gestreckten Beine angehoben und gleichzeitig die Hände über den Kopf zu den Fussgelenken gebracht.

Die Hände berühren die Fussgelenke über der Wasseroberfläche. In dieser Position sinkt die Schülerin langsam ab.

Sobald der gesamte Körper unter der Wasseroberfläche ist, wird die Hechtposition langsam gelöst und aufgetaucht.



[Figur Auster \(Niveau A\)](#) (pdf)

[Figur Auster \(Niveau A\): 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