Verschiedene Schwimmsportarten: Fusssprung vorwärts gehockt mit Anlauf (Niveau C)

Die Schülerinnen und Schüler sind bei diesem Test in der Lage, der Lehrperson im Wasserspringen einen anspruchsvollen Sprung vorzuzeigen.

Die Schülerin springt mit mindestens drei Anlaufschritten und einem Aufsatzsprung vom 1m-Brett ab, macht am Scheitelpunkt eine Hocke und taucht anschliessend senkrecht gestreckt ins Wasser ein.

Fusssprung vorwärts gehockt mit Anlauf (Niveau C) (pdf)

Fusssprung vorwärts gehockt mit 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.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO