

Schwimmen: 50m Kraul, Rückenraul und Brust mit Wenden (Niveau B)

Schwimmtechniken über längere Distanzen anwenden, verschiedene Wendeformen vorzeigen und mittlere Distanzen unter Wasser schwimmen, das sind die Kompetenzen, welche mit diesem Test geprüft werden.

Die Schülerinnen und Schüler schwimmen je 50m Brustgleichschlag mit Brustwende, Kraul mit Überwasser-Wende und Rückenraul mit Überwasser-Rückenwende



Nach jedem Schwimmstil erfolgt eine Pause von zwei Minuten. Der Start erfolgt im Wasser.

[50m Kraul, Rückenraul und Brust mit Wenden \(Niveau B\)](#) (pdf)

[50m Kraul, Rückenraul und Brust mit Wenden \(Niveau B\): 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