

# Verschiedene Schwimmsportarten: 10 m kopfwärts paddeln in Rückenlage (Niveau A)

Die Schülerinnen und Schüler paddeln zehn Meter rückwärts in Rückenlage: Das prüft die Lehrperson mit diesem Test.

Die Schülerinnen und Schüler legen sich in gestreckter und gespannter Körperhaltung in Rückenlage auf das Wasser, die Arme sind am Körper angelegt. Durch gleichmässige Paddelbewegungen der Unterarme und Hände bewegen sie sich ruhig und gleichmässig Kopf voran durch das Wasser.

[Verschiedene Schwimmsportarten: 10 m kopfwärts paddeln in Rückenlage \(Niveau A\)](#) (pdf)

[Verschiedene Schwimmsportarten: 10 m kopfwärts paddeln in Rückenlage \(Niveau A\): 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.

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**