

Schwimmen: 12m Streckentauchen mit Wasserstart (Niveau B)

Dieser Test prüft, ob die Schülerinnen und Schüler aus einem Wasserstart eine längere Distanz unter Wasser zurücklegen können.

Die Schülerin taucht nach dem Abstossen vom Beckenrand bis zur 12m-Markierung.

Sie hat drei Versuche, um folgende Punkte zu erfüllen: 1. Abstoss vom Beckenrand, 2. Die 12m-Markierung wird tauchend erreicht. Messpunkt ist der Kopf der Testperson, 3. Beim Tauchen ist der gesamte Körper unter Wasser



[12m Streckentauchen mit Wasserstart \(Niveau B\)](#) (pdf)

[12m Streckentauchen mit Wasserstart \(Niveau B\): 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