

Verschiedene Schwimmsportarten: Beugeknie anziehen und strecken (Niveau B)

Das Beugeknie anziehen und strecken ist ein Test zum Überprüfen, ob die Schülerinnen Elemente aus der Schwimmsportart Synchronschwimmen vorzeigen können.

Die Schülerin paddelt in gestreckter Rückenlage an Ort. Aus dieser Position wird ein Knie langsam aus dem Wasser gehoben, bis der Oberschenkel senkrecht steht.

Der Fuss wird dabei entlang des gestreckten Beines geführt. In derselben Weise wird das angezogene Bein wieder in die Ausgangsposition zurückgeführt.



[Beugeknie anziehen und strecken \(Niveau B\) \(pdf\)](#)

[Beugeknie anziehen und strecken \(Niveau B\): 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.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO