

Verschiedene Schwimmsportarten: Kopfsprung vorwärts aus dem Stand (Niveau B)

Bei diesem Test zeigen die Schülerinnen und Schüler die grundlegenden Übungen des Wasserspringens vom Beckenrand vor.

Die Schüler springen vom Beckenrand ab, tauchen gespannt kopfwärts ein und tauchen mit gestrecktem Körper bis zum vollständigen Untertauchen (möglichst bis zum Beckenboden).

[Kopfsprung vorwärts aus dem Stand \(Niveau B\)](#) (pdf)

[Kopfsprung vorwärts aus dem Stand \(Niveau B\): 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