Verschiedene Schwimmsportarten: 25m Nacken-Stirngriff (Niveau A)

Die Schülerinnen und Schüler zeigen bei diesem Test einige grundlegende Übungen aus dem Rettungsschwimmen vor.

Die Schülerin schwimmt in Rückenlage und transportiert eine Partnerin über eine Distanz von 25m unter Anwendung des Nacken-Stirngriffs oder Nackengriffs.

25m Nacken-Stirngriff (Niveau A) (pdf)

25m Nacken-Stirngriff (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