

Verschiedene Schwimmsportarten: Beugeknie anziehen und strecken (Niveau C)

Die Lehrperson prüft mit diesem Test die Stabilität der gestreckten Rückenlage ihrer Schülerinnen und Schüler im Wasser.

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 \(Niveau C\)](#) (pdf)

[Beugeknie anziehen und strecken \(Niveau C\): 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