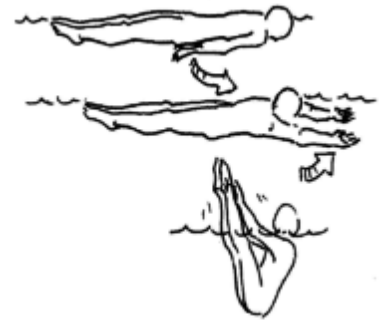


Verschiedene Schwimmsportarten: Figur Auster (Niveau B)

Die «Figur Auster» ist ein Test, um ein grundlegendes Element des Synchronschwimmens zu prüfen.

Der Schüler paddelt in gestreckter Rückenlage an Ort. Aus dieser Position werden die gestreckten Beine angehoben und gleichzeitig die Hände über den Kopf zu den Fussgelenken gebracht. Die Hände berühren die Fussgelenke über der Wasseroberfläche.



In dieser Position sinkt der Schüler langsam ab. Sobald der gesamte Körper unter der Wasseroberfläche ist, wird die Hechtposition langsam gelöst und aufgetaucht.

[Figur Auster \(Niveau B\)](#) (pdf)

[Figur Auster \(Niveau B\): 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