

Schwimmen: 4 Lagenschwimmen (Niveau B)

Bei diesem Test kombinieren die Schüler die vier Schwimmtechniken im 4 Lagenschwimmen und schwimmen somit eine längere Distanz.

Der Schüler schwimmt die vier Lagen Delfin, Rücken, Brust und Kraul ohne Unterbruch und ohne Zeitlimite.

Beobachtungspunkte der Schwimmtechnik «Delfin»: Einatmung in Druckphase, Ausatmung ins Wasser, Unterwasserphase mit Zug- und Druckphase, korrekte Koordination der Arm- und Beinbewegung.



[4 Lagenschwimmen \(Niveau B\)](#) (pdf)

[4 Lagenschwimmen \(Niveau B\): 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