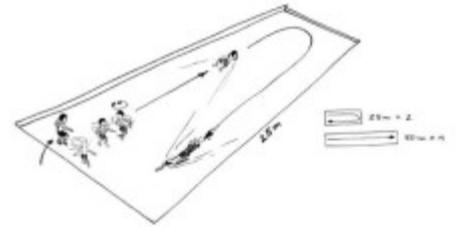


Schwimmen: Wasser-Sicherheits-Check (Niveau C)

Die Schülerinnen und Schüler können sich bei einem Sturz ins Wasser selbst an den Rand oder ans Ufer retten: Das prüft die Lehrperson mit diesem Test.

Die Schülerinnen und Schüler lassen sich über eine Rolle, einen Kopf- oder einen Fussprung ins Wasser fallen und tauchen dabei mit dem Kopf völlig ab. Danach tauchen sie auf und versuchen eine Minute lang an derselben Stelle zu bleiben.

Dabei drehen sie sich ein Mal um die eigene Achse. Nach einer Minute gibt die Lehrperson ein Signal, woraufhin die Schülerinnen und Schüler 50 Meter ohne Zeit- und Technikvorgaben schwimmen.



[Schwimmen: Wasser-Sicherheits-Check \(Niveau C\)](#) (pdf)

[Schwimmen: Wasser-Sicherheits-Check \(Niveau C\): 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.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO