

Verschiedene Schwimmsportarten: Fusssprung vorwärts mit 1-Schritt-Anlauf (Niveau B)

Die Lehrperson prüft mit diesem Test, ob die Schülerinnen und Schüler weiterführende Übungen im Wasserspringen vorzeigen können.

Der Schüler springt mit 1-Schritt-Anlauf vom Einmeterbrett ab und taucht senkrecht gestreckt ins Wasser ein.

Damit der Test erfüllt ist, müssen die folgenden Beobachtungspunkte zutreffen: korrekter Aufsprung, sicheres Aufsetzen mit beiden Beinen auf dem Brettende, gestreckter Absprung, senkrecht und gestrecktes Eintauchen.



[Fusssprung vorwärts mit 1-Schritt-Anlauf \(Niveau B\)](#) (pdf)

[Fusssprung vorwärts mit 1-Schritt-Anlauf \(Niveau B\): 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