

# Verschiedene Schwimmsportarten: Fusssprung vorwärts oder rückwärts gestreckt (Niveau A)

**Können die Schülerinnen und Schüler einen Fusssprung vorwärts oder rückwärts gestreckt vom Beckenrand ausführen: Das prüft die Lehrperson mit diesem Test.**

Die Schülerinnen und Schüler springen vom Beckenrand mit einem gestreckten Fusssprung vorwärts oder rückwärts ins Wasser. Dabei achten sie darauf, dass sie im Flug mit den Armen die Ausholbewegung bis zur Hochhalte fortsetzen und dann die Arme zum Eintauchen seitlich anlegen.

Zudem achten die Schülerinnen und Schüler darauf, dass sie senkrecht mit einer gestreckten Körperhaltung eintauchen.



[Verschiedene Schwimmsportarten: Fusssprung vorwärts oder rückwärts gestreckt \(Niveau A\)](#) (pdf)

[Verschiedene Schwimmsportarten: Fusssprung vorwärts oder rückwärts gestreckt \(Niveau A\): 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**