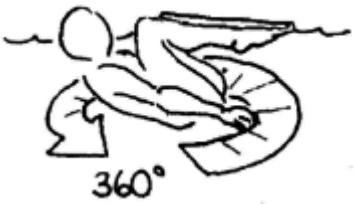
Verschiedene Schwimmsportarten – 7. bis 9. Schuljahr: Figur Zuber (Niveau A)



Mit der «Figur Zuber» wird in diesem Test die Wasserlage der Schülerinnen und Schüler und die Bewegung im Wasser überprüft.

Der Schüler paddelt in gestreckter Rückenlage an Ort. Aus dieser Position werden die Unterschenkel entlang der Wasseroberfläche angezogen, bis die Oberschenkel senkrecht stehen.

In dieser Haltung wird eine 360°-Drehung nach links oder rechts ausgeführt. Anschliessend werden die Unterschenkel entlang der Wasseroberfläche ausgestreckt, bis die gestreckte Ausgangslage wieder erreicht ist.

Figur Zuber (Niveau A) (pdf)

Figur Zuber (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