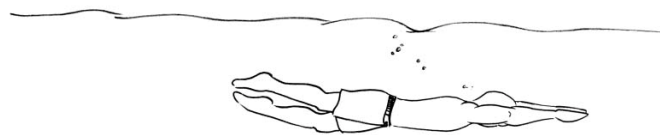




Stufe	7. - 9. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Schwimmen
Kompetenz	Sicher schwimmen und verschiedene Techniken anwenden
Niveau B	Ich kann Schwimmtechniken über längere Distanzen anwenden, verschiedene Wendeformen vorzeigen und mittlere Distanzen unter Wasser schwimmen.



12m Streckentauchen mit Wasserstart

Aufgabe und Durchführung	Die Schülerin/der Schüler taucht nach dem Abstossen vom Beckenrand bis zur 12m-Markierung.	
Bewertung/ Anforderung	Die folgenden Beobachtungspunkte müssen zutreffen, damit der Test erfüllt ist. Die Schülerin/der Schüler hat 3 Versuche.	
Beobachtungspunkte	<ul style="list-style-type: none">• Abstoss vom Beckenrand• Die 12m-Markierung wird tauchend erreicht. Messpunkt ist der Kopf der Testperson• Beim Tauchen ist der gesamte Körper unter Wasser	
Anweisung für die Schüler/-innen	«Atmet tief ein, stösst von der Wand ab und taucht anschliessend bis zur 12m-Markierung. Beim Tauchen muss euer ganzer Körper unter Wasser sein. Ihr habt 3 Versuche.»	
Aufbau	Markierung der 12m-Marke, der Bereich sollte für andere Schwimmer gesperrt sein.	
Material	Markierungsmaterial	
Quelle	-	
Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte	Zeit	ca. 5 Min. für eine Schülerin/einen Schüler
	Organisation	Die Schülerinnen und Schüler tauchen nacheinander, wobei immer 2 Schülerinnen/Schüler abwechselnd ihre 3 Versuche absolvieren.
	Testpersonen	1 Testperson
	Probleme	-