



Stufe	7. - 9. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Schwimmen
Kompetenz	Sicher schwimmen und verschiedene Techniken anwenden
Niveau A	Ich kann Schwimmtechniken über kurze Distanzen anwenden und unter Wasser schwimmen.



## 25m Kraul, Rückenkreul und Brustgleichschlag

<b>Aufgabe und Durchführung</b>	Die Schülerin/der Schüler schwimmt je 50m Brustgleichschlag, Kraul und Rückenkreul und führt jeweils eine einfache Wende aus. Nach jedem Schwimmstil erfolgt eine Pause von 1 Min. Der Start erfolgt im Wasser.
<b>Bewertung/ Anforderung</b>	Die folgenden Beobachtungspunkte müssen zutreffen, damit der Test erfüllt ist.
<b>Beobachtungspunkte</b>	<p>Brustgleichschlag (3 von 4 korrekt):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausatmung ins Wasser findet statt.</li> <li>• symmetrischer Beinschlag, Flex-Fussstellung / mit Fusssohle Wasser wegstossen</li> <li>• Gleitphase nach jedem Antriebszyklus.</li> <li>• Koordination: Bewegungsablauf von Armzug, Atmung und Beinschlag (Schwung-/Stossbewegung ersichtlich) sind harmonisch.</li> </ul> <p>Kraul (3 von 4 korrekt):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Regelmässige Seitenatmung mit sichtbarem Ausatmen ins Wasser. (zwingend erfüllt)</li> <li>• Regelmässiger Wechselbeinschlag mit lockeren Füssen.</li> <li>• Vorholphase der Arme mit hohem Ellbogen.</li> <li>• Unterwasserphase mit Zug- und Druckphase.</li> </ul> <p>Rückenkreul (3 von 5 korrekt):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Korrekte Kopfhaltung (Blick nach oben).</li> <li>• Horizontale Wasserlage.</li> <li>• Regelmässiger Wechselbeinschlag mit lockeren Füssen.</li> <li>• Vorholphase: Arme gestreckt – kleiner Finger taucht zuerst in der Schulterlängsachse ein.</li> <li>• Unterwasserphase mit Zug- und Druckphase.</li> </ul>
<b>Anweisung für die Schüler/-innen</b>	«Ihr habt die Schwimmtechniken Brustgleichschlag, Kraul und Rückenkreul gelernt. Wendet diese korrekt über eine Distanz von je 50m an. Führt nach einer Länge, also 25m, eine korrekte, einfache Wende durch. Jeweils nach einem Schwimmstil steht euch eine Pause von 2 Min. zur Verfügung. Bevor ihr den jeweiligen Schwimmstil vorführt erkläre ich euch, auf welche Punkte ich bei der Beurteilung achte.»
<b>Aufbau</b>	Für die Klasse sollten 2 Bahnen im Schwimmbad abgesperrt sein
<b>Material</b>	Reihenbilder Brustgleichschlag, Kraul und Rückenkreul mit den Beurteilungskriterien
<b>Quelle</b>	Autorenteam. (2004). <i>Schwimmheft der Stadt Zürich</i> . Bissig, M. & Gröbli, C. (2004). <i>Schwimmwelt</i> . Bern: Schulverlag bmv AG.
<b>Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte</b>	<p>Zeit 10 Min. für 4 Schülerinnen/Schüler</p> <p>Organisation Postenarbeit; jeweils 2 Schülerinnen/Schüler, die etwa gleich schnell schwimmen, beginnen gleichzeitig; in der Pause der ersten zwei Schüler/-innen schwimmen die zweiten 2 Schüler/-innen, dann wieder die ersten 2, etc.; Videoaufnahme zwingend, Postenarbeit</p> <p>Testpersonen 2 Testpersonen</p> <p>Probleme -</p>