



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.



## 50m Kraul, Rückenkräul und Brust mit Wenden

### Aufgabe und Durchführung

Die Schülerin/der Schüler schwimmt je 50m Brustgleichschlag mit Brustwende, Kraul mit Überwasser-Wende und Rückenkräul mit Überwasser-Rückenwende. Nach jedem Schwimmstil erfolgt eine Pause von 2 Min. Der Start erfolgt im Wasser.

### Bewertung/ Anforderung

Die folgenden Beobachtungspunkte müssen zutreffen, damit der Test erfüllt ist.

### Beobachtungspunkte

Brustgleichschlag:

- Ausatmung ins Wasser findet statt.
- symmetrischer Beinschlag, Flex-Fussstellung / mit Fusssohle Wasser wegstossen
- Gleitphase nach jedem Antriebszyklus.
- Koordination: Bewegungsablauf von Armzug, Atmung und Beinschlag (Schwung-/Stossbewegung ersichtlich) sind harmonisch.
- Brustwende.

Kraul:

- Regelmässige Seitenatmung mit sichtbarem Ausatmen ins Wasser.
- Regelmässiger Wechselbeinschlag mit lockeren Füßen.
- Vorholphase der Arme mit hohem Ellbogen.
- Unterwasserphase mit Zug- und Druckphase.
- Überwasser-Wende.

Rückenkräul:

- Korrekte Kopfhaltung (Blick nach oben).
- Horizontale Wasserlage.
- Regelmässiger Wechselbeinschlag mit lockeren Füßen.
- Vorholphase: Arme gestreckt – kleiner Finger taucht zuerst in der Schulterlängsachse ein.
- Unterwasserphase mit Zug- und Druckphase.
- Überwasser-Rückenwende.

Wenden:

- Korrektes Anschwimmen zur Wende.
- Korrekte Wende. (Brust: beidhändig anschlagen)
- Kraftvolles Abstossen von der Beckenwand nach der Wende.
- Gleiten.
- Korrekter Übergang nach dem Gleiten ins Schwimmen. Brust: 1 Tauchzug; (Rücken)-Kraul: nach Gleitphase mit Beinschlag beginnen

### Anweisung für die Schüler/-innen

«Ihr habt die Schwimmtechniken Brust, Kraul und Rückenkräul und die dazugehörigen Wenden gelernt. Wendet die Techniken korrekt über eine Distanz von je 50m an. Führt nach einer Länge, also 25m, im Brust eine Brustwende und beim Kraul und Rückenkräul eine Rollwende 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.»

### Aufbau

Für die Klasse sollten 2 Bahnen im Schwimmbad abgesperrt sein

<b>Material</b>	Reihenbilder Brust, Kraul und Rückenraul mit den Beurteilungskriterien	
<b>Quelle</b>	-	
<b>Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte</b>	Zeit	ca. 15 Min. für 6 Schülerinnen/Schüler
	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, etc.; Videoaufnahme zwingend, Postenarbeit
	Testpersonen	2 Testpersonen
	Probleme	-