



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.



## 500m Streckenschwimmen

### Aufgabe und Durchführung

Die Schülerin/der Schüler legt eine Distanz von 500m im Freistil zurück.

### Bewertung/ Anforderung

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

### Beobachtungspunkte

- Wasserstart.
- 500m werden schwimmend zurückgelegt.
- Während des Schwimmens und den Wenden wird nicht angehalten.

### Anweisung für die Schüler/-innen

«Schwimmt mit Wasserstart im freien Schwimmstil eine Distanz von 500m ohne Zeitlimit. Legt die Distanz ohne Unterbrechung zurück.»

### Aufbau

Für die Klasse sollten 2 Bahnen im Schwimmbad abgesperrt sein

### Material

-

### Quelle

-

### Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	ca. 25 Min. für eine Halbklass
Organisation	Freistilschwimmen mit laufendem Wasserstart und schwimmen im "Kreisverkehr". Die Hälfte der Schülerinnen und Schüler schwimmt die Strecke, die andere Hälfte notiert die zurückgelegten Bahnen; anschliessend Rollenwechsel.
Testpersonen	Halbklass
Probleme	-