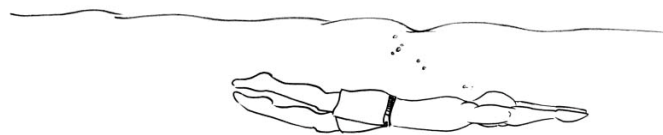




Stufe	7. - 9. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Schwimmen
Kompetenz	Sicher schwimmen und verschiedene Techniken anwenden
Niveau B	Ich kann Schwimmtechniken über längere Distanzen anwenden, verschiedene Wendeformen vorzeigen und mittlere Distanzen unter Wasser schwimmen.



## 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

- 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	-