



|               |   |
|---------------|---|
| Stufe         | 7. - 9. Schuljahr   |
| Dimension     | Sachkompetenz   |
| Teildimension | Schwimmen   |
| Kompetenz     | Sicher schwimmen und verschiedene Techniken anwenden  |
| Niveau C      | Ich kann die 4 Schwimmtechniken im 4 Lagenschwimmen kombinieren und eine längere Distanz über und unter Wasser schwimmen. |



## 100m 4 Lagenschwimmen

### Aufgabe und Durchführung

Die Schülerin bzw. der Schüler schwimmt die 4 Lagen Delfin, Rücken, Brust und Kraul ohne Unterbruch und ohne Zeitlimite je über eine Beckenlänge von 25m.

### Bewertung/ Anforderung

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

### Beobachtungspunkte

Delfin:

- Einatmung in Druckphase, Ausatmung ins Wasser.
- Unterwasserphase mit Zug- und Druckphase.
- Korrekte Koordination der Arm- und Beinbewegung (auf 2 Beinschläge ein Armzugzyklus).

Rückenkraul:

- 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.

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) ist harmonisch.

Kraul:

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

### Anweisung für die Schüler/-innen

«Ihr habt die Schwimmtechniken Delfin, Rückenkraul, Brustgleichschlag und Kraul gelernt. Wendet die Techniken jeweils über eine Beckenlänge an, führt eine nicht bewertete Wende durch und zeigt dann die nächste Schwimmtechnik vor. Schwimmt also die 4 Schwimmtechniken nacheinander und ohne Unterbruch.»

### Aufbau

Für die Klasse sollten 2 Bahnen im Schwimmbad abgesperrt sein

### Material

-

### Quelle

-

### Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

|              |  |
|--------------|--|
| Zeit         | ca. 3 Min. für 2 Schülerinnen/Schüler  |
| Organisation | Postenarbeit; jeweils 2 Schülerinnen/Schüler, die etwa gleich schnell schwimmen, beginnen gleichzeitig; Videoaufnahme zwingend |
| Testpersonen | 2 Testpersonen   |
| Probleme     | -  |