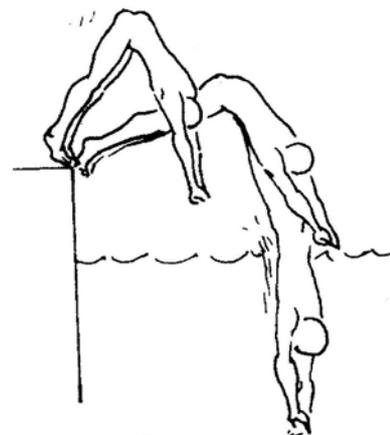




| | |
|---------------|---|
| Stufe | 7. - 9. Schuljahr |
| Dimension | Sachkompetenz |
| Teildimension | Verschiedene Schwimmsportarten |
| Kompetenz | Elemente aus den Schwimmsportarten Wasserspringen, Wasserball, Synchronschwimmen und Rettungsschwimmen vorzeigen können |
| Niveau A | Ich kann einige grundlegende Übungen aus 3 der 4 Schwimmsportarten vorzeigen. |



Eintauchen aus der Neigehaltung

Aufgabe und Durchführung

Die Schülerin/der Schüler taucht kopfwärts vorwärts aus der Neigehaltung vom Beckenrand ein und bleibt vollständig gestreckt bis der ganze Körper klar untergetaucht ist.

Bewertung/ Anforderung

Damit der Test erfüllt ist, müssen die folgenden Beobachtungspunkte zutreffen. Die Schülerin/der Schüler hat 3 Versuche.

Beobachtungspunkte

- Eintauchen kopfwärts vorwärts vom Beckenrand mit korrekter gehaltener Handhaltung
- Beine geschlossen und gestreckt
- Ganzkörperstreckung nach dem Eintauchen bis zum vollständigen Untertauchen

Anweisung für die Schüler/-innen

Lehrerdemonstration sinnvoll

«Tauche kopfwärts vorwärts aus der Neigehaltung vom Beckenrand mit korrekter gehaltener Handhaltung und geschlossenen und gestreckten Beinen ein und gleite mit vollständig gestrecktem Körper bis zum vollständigen Untertauchen. Du hast 3 Versuche, um die Übung korrekt vorzuzeigen.»

Aufbau

Springen vom Beckenrand, Wassertiefe mind. 2.50m

Material

-

Quelle

swimspots.ch (Hrsg.). *Schweizerischer Wasserballtest 1-4*. Aufbaureihe. Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (1998). *Lehrmittel Schwimmen*. Bern: EDMZ. Bro 3.

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

| | |
|--------------|--|
| Zeit | ca. 4 Min. für 2 Testpersonen |
| Organisation | Die Schülerinnen und Schüler absolvieren die Übung nacheinander, wobei immer 2 Schülerinnen/Schüler abwechselnd ihre 3 Versuche absolvieren. |
| Testpersonen | 2 Testpersonen |
| Probleme | - |