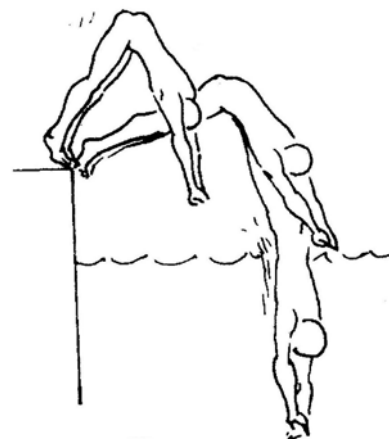




Stufe	7. - 9. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Verschiedene Schwimmsportarten
Kompetenz	Elemente aus den Schwimmsportarten Wasserspringen, Wasserball, Synchronschwimmen und Rettungsschwimmen vorzeigen können
Niveau A	Ich kann einige grundlegende Übungen aus 3 der 4 Schwimmsportarten vorzeigen.



## 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	-