



| | |
|---------------|---|
| 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. |



Dribbling mit Wasserball

Aufgabe und Durchführung

Die Schülerin/der Schüler dribbelt mit einem Wasserball im Tiefwasser über eine Distanz von 20m ohne Zeitlimit.

Bewertung/ Anforderung

Damit der Test erfüllt ist, müssen die folgenden Beobachtungspunkte zutreffen.

Beobachtungspunkte

- Brustkraul mit Freiwasserstart
- Regelmässige Vorwärtsbewegungen
- Kopf über der Wasseroberfläche
- Der Ball wird stets innerhalb der Arme unmittelbar vor dem Kopf vorwärts getrieben

Anweisung für die Schüler/-innen

Lehrerdemonstration sinnvoll

«Dribbelt mit dem Wasserball im Tiefwasser über eine Distanz von 20m. Schwimmt im Brustkraul, haltet den Kopf über der Wasseroberfläche und treibt den Ball unmittelbar vor dem Kopf innerhalb der Arme regelmässig voran.»

Aufbau

Markierung der zurückzulegenden Strecke

Material

Wassertiefe mind. 1.80m, Markierungsmaterial, Wasserball

Quelle

swimsports.ch (Hrsg.). *Schweizerischer Wasserballtest 1-4*. Aufbaureihe.

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

| | |
|--------------|--|
| Zeit | ca. 1 Min. pro Testperson |
| Organisation | Die Schülerinnen und Schüler absolvieren die Übung nacheinander. |
| Testpersonen | 1 Testperson |
| Probleme | - |