



Stufe	7. - 9. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Schwimmen
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.



25m Nacken-Stirngriff

Aufgabe und Durchführung

Die Schülerin/der Schüler schwimmt in Rückenlage und transportiert eine Partnerin/einen Partner über eine Distanz von 25m unter Anwendung des Nacken-Stirngriffs oder Nackengriffs.

Bewertung/ Anforderung

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

Beobachtungspunkte

- Der Hinterkopf der Partnerin/des Partners wird gehalten.
- Der Nacken der Partnerin/des Partners liegt zwischen Daumen und Zeigefinger.
- Die 2. Hand liegt auf der Stirn der Partnerin/des Partners und drückt leicht nach unten oder wird zum Schwimmen genutzt.
- Der Arm der Schülerin/des Schülers am Nacken ist möglichst gestreckt.
- Die Partnerin/der Partner wird 25m mit dem Nacken-Stirngriff oder dem Nackengriff transportiert.

Anweisung für die Schüler/-innen

«Transportiere deine Partnerin/deinen Partner über eine Distanz von 25m unter Anwendung des Nacken-Stirngriffs oder des Nackengriffs. Halte den Hinterkopf deiner Partnerin/deines Partners so, dass ihr/sein Nacken zwischen deinem Daumen und Zeigefinger liegt. Deine 2. Hand legst du auf die Stirn deiner Partnerin/deines Partners und drückst mit ihr leicht nach unten oder brauchst sie zum Schwimmen. Dein Arm am Nacken ist beim Abschleppen möglichst gestreckt.»

Aufbau

Für die Klasse sollten 2 Bahnen im Schwimmbad abgesperrt sein

Material

-

Quelle

swimspots.ch (Hrsg.). *Schweizerische Rettungsschwimmtests 1-4.*

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit ca. 6 Min. für 4 Testpersonen
 Organisation Jeweils 2 Paare beginnen gleichzeitig; nach 25m Rollenwechsel
 Testpersonen 4 Testpersonen
 Probleme -