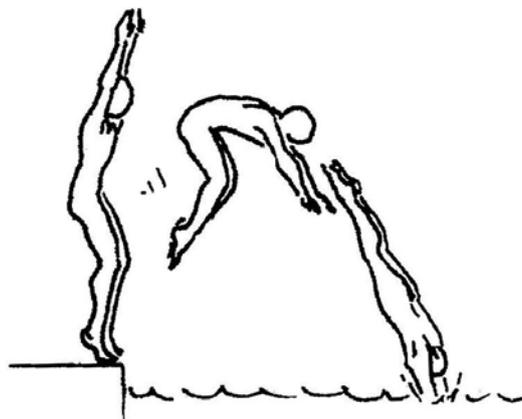




Stufe	7. - 9. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Verschiedene Schwimmsportarten
Kompetenz	Elemente aus den Schwimmsportarten Wasserspringen, Wasserball, Synchronschwimmen und Rettungsschwimmen vorzeigen können
Niveau B	Ich kann alle grundlegenden Übungen aus 3 der 4 Schwimmsportarten vorzeigen.



## Kopfsprung vorwärts aus dem Stand

### Aufgabe und Durchführung

Die Schülerin/der Schüler springt vom Beckenrand ab, taucht gespannt kopfwärts ein und taucht mit gestrecktem Körper bis zum vollständigen Untertauchen (möglichst bis zum Beckenboden).

### 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 korrekt gehaltener Handhaltung
- deutlicher Absprung
- Beine geschlossen und gestreckt
- Ganzkörperstreckung nach dem Eintauchen bis zum vollständigen Untertauchen

### Anweisung für die Schüler/-innen

*Lehrerdemonstration sinnvoll*

«Springe vom Beckenrand ab, tauche gespannt kopfwärts mit korrekt gehaltener Handhaltung ein und tauche mit vollständig gestrecktem Körper bis zum vollständigen Untertauchen. Du hast 3 Versuche, um die Übung korrekt vorzuzeigen.»

### Aufbau

Springen vom Beckenrand, Wassertiefe 3.50m

### 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	-