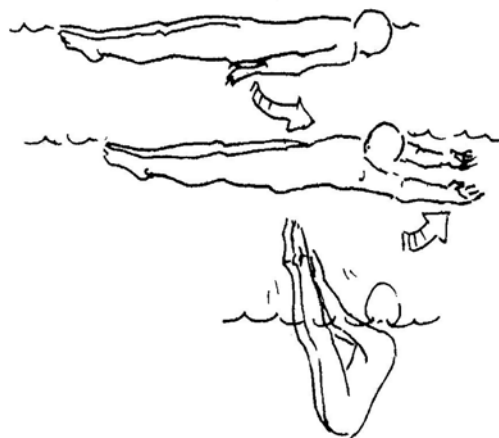




Stufe	7. - 9. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Verschiedene Schwimmsportarten
Kompetenz	Elemente aus den Schwimmsportarten Wasserspringen, Wasserball, Synchronschwimmen und Rettungsschwimmen vorzeigen können
Niveau B	Ich kann alle grundlegenden Übungen aus 3 der 4 Schwimmsportarten vorzeigen.



## Figur Auster

### Aufgabe und Durchführung

Die Schülerin/der Schüler paddelt in gestreckter Rückenlage am Ort. Aus dieser Position werden die gestreckten Beine angehoben und gleichzeitig die Hände über den Kopf zu den Fussgelenken gebracht. Die Hände berühren die Fussgelenke über der Wasseroberfläche. In dieser Position sinkt die Schülerin/der Schüler langsam ab. Sobald der gesamte Körper unter der Wasseroberfläche ist, wird die Hechtposition langsam gelöst und aufgetaucht.

### Bewertung/ Anforderung

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

### Beobachtungspunkte

- Paddeln in gestreckter Rückenlage am Ort
- Anheben der gestreckten Beine
- Hände über den Kopf zu den Fussgelenken
- Hände berühren Fussgelenke über der Wasseroberfläche
- Absinken in Hechtposition bis gesamter Körper unter der Wasseroberfläche
- Langsames Lösen der Hechtposition

### Anweisung für die Schüler/-innen

*Lehrerdemonstration sinnvoll*

«Paddle in gestreckter Rückenlage am Ort. Aus dieser Position hebst du die gestreckten Beine an und bringst gleichzeitig die Hände über den Kopf zu den Fussgelenken. Achte darauf, dass deine Hände die Fussgelenke noch über der Wasseroberfläche berühren. Halte diese Hechtposition und sinke langsam ab. Sobald auch deine Zehenspitzen unter der Wasseroberfläche sind, löst du langsam die Hechtposition und tauchst auf.»

### Aufbau

-

### Material

Wassertiefe mind. 0.80m

### Quelle

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

### Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	ca. 2 Min. pro Testperson
Organisation	Die Schülerinnen und Schüler absolvieren die Übung nacheinander.
Testpersonen	1 Testperson
Probleme	-