qims.ch
Qualität im Sport- und Bewegungsunterricht

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

Gewichtstransport

Aufgabe und Durchführung

Die Schülerin/der Schüler macht einen Startsprung, schwimmt 10m an, taucht ab und holt einen Ring an die Wasseroberfläche. In Rückenlage schwimmend transportiert sie/er den Ring an den Beckenrand.

Bewertung/ Anforderung

Damit der Test erfüllt ist, müssen die folgenden Beobachtungspunkte zutreffen. Die Schülerin/der Schüler hat 3 Versuche.

Beobachtungspunkte

- Startsprung
- 10m Anschwimmen
- Abtauchen und Heraufholen des Rings
- Transport des Rings in Rückenlage an den Beckenrand

Anweisung für die Schüler/-innen

«Mache einen Startsprung und schwimme ca. 10m weit, bis du den Tauchring direkt unter dir im Wasser erkennen kannst. Tauche ab und hole den Ring an die Wasseroberfläche. Transportiere diesen anschliessend in Rückenlage an den Beckenrand.»

Aufbau

Für die Klasse sollten 2 Bahnen im Schwimmbad abgesperrt sein. Die Lehrperson versenkt den Gewichtsring in 10m Entfernung vom Beckenrand im Wasser.

Material

Gewichtsring (5kg), Wassertiefe mind. 1.80m

Quelle

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

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	ca. 3 Min. pro Testperson
Organisation	Die Schülerinnen und Schüler absolvieren die Übung nacheinander, wobei immer 2 Schülerinnen/Schüler abwechselnd ihre 3 Versuche absolvieren.
Testpersonen	1 Testperson
Probleme	-

© Schweizerische Eidgenossenschaft, Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen