



Stufe	10. - 12. Schuljahr Gymnasium
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Schwimmen
Kompetenz	Sicher schwimmen und verschiedene Techniken anwenden
Niveau A	Ich kann Schwimmtechniken über längere Distanzen anwenden, verschiedene Wendeformen vorzeigen und mittlere Distanzen unter Wasser schwimmen.



50m Kraul, Rückenraul und Brustgleichschlag

Aufgabe und Durchführung

Die/der Lernende schwimmt 50m Brustgleichschlag, Kraul und Rückenraul und führt jeweils eine einfache Wende aus. Nach jedem Schwimmstil erfolgt eine Pause von 2 Min. Der Start erfolgt im Wasser.

Bewertung/ Anforderung

Die folgenden Beobachtungspunkte müssen zutreffen, damit der Test erfüllt ist.

Beobachtungspunkte

Brustgleichschlag:

- Ausatmung ins Wasser findet statt.
- Gleitphase nach jedem Antriebszyklus.
- Koordination: Bewegungsablauf von Armzug, Atmung und Beinschlag (Schwung-/Stossbewegung ersichtlich) sind harmonisch.
- Brustwende

Kraul:

- Regelmässige Seitenatmung mit sichtbarem Ausatmen ins Wasser.
- Regelmässiger Wechselbeinschlag mit lockeren Füssen.
- Vorholphase der Arme mit hohem Ellbogen.
- Unterwasserphase mit Zug- und Druckphase.
- Über-Wasser-Wende

Rückenraul:

- Korrekte Kopfhaltung (Blick nach oben).
- Horizontale Wasserlage.
- Regelmässiger Wechselbeinschlag mit lockeren Füssen.
- Vorholphase: Arme gestreckt – kleiner Finger taucht zuerst in der Schulterlängsachse ein.
- Einfache Rückenwende

Anweisung für die Lernenden

«Ihr habt die Schwimmtechniken Brustgleichschlag, Kraul und Rückenraul gelernt. Wendet diese korrekt über eine Distanz von je 50m an. Führt nach einer Länge, also 25m, eine korrekte, einfache Wende durch. Jeweils nach einem Schwimmstil steht euch eine Pause von 2 Min. zur Verfügung. Bevor ihr den jeweiligen Schwimmstil vorführt erkläre ich euch, auf welche Punkte ich bei der Beurteilung achte.»

Aufbau

Für die Klasse sollten zwei Bahnen im Schwimmbad abgesperrt sein

Material

Reihenbilder Brustgleichschlag, Kraul und Rückenraul mit den Beurteilungskriterien

Quelle

Autorenteam. (2004). *Schwimmheft der Stadt Zürich*. Bissig, M. & Gröbli, C. (2004). *Schwimmwelt*. Bern: Schulverlag blmv AG.

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	10 Min. pro Testperson
Organisation	Jeweils 2 Lernende beginnen gleichzeitig
Testpersonen	2 Testpersonen
Probleme	-