



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.



12m Streckentauchen mit Startsprung

Aufgabe und Durchführung	Die/der Lernende taucht nach einem Startsprung bis zur 12m-Markierung.	
Bewertung/ Anforderung	Die folgenden Beobachtungspunkte müssen zutreffen, damit der Test erfüllt ist. Die Schülerin/der Schüler hat 3 Versuche.	
Beobachtungspunkte	<ul style="list-style-type: none"> • Startsprung • Die 12m-Markierung wird tauchend erreicht. Messpunkt ist der Kopf der Testperson • Beim Tauchen ist der gesamte Körper unter Wasser 	
Anweisung für die Lernenden	«Atmet tief ein, macht einen Startsprung und taucht anschliessend bis zur 12m-Markierung. Beim Tauchen muss euer ganzer Körper unter Wasser sein. Ihr habt 3 Versuche.»	
Aufbau	Markierung der 12m-Marke, der Bereich sollte für andere Schwimmer gesperrt sein.	
Material	Markierungsmaterial	
Quelle	-	
Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte	Zeit	ca. 5 Min. für 2 Lernende
	Organisation	Die Lernenden tauchen nacheinander, wobei immer 2 Lernende abwechselnd ihre 3 Versuche absolvieren.
	Testpersonen	2 Lernende
	Probleme	-