



Stufe	10. - 12. Schuljahr Gymnasium
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Schwimmen
Kompetenz	Sicher schwimmen und verschiedene Techniken anwenden
Niveau B	Ich kann die 4 Schwimmtechniken im 4 Lagenschwimmen kombinieren und eine längere Distanz unter Wasser schwimmen.



## 4 Lagenschwimmen

### Aufgabe und Durchführung

Die/der Lernende schwimmt die 4 Lagen Delfin, Rücken, Brust und Kraul ohne Unterbruch und ohne Zeitlimite.

### Bewertung/ Anforderung

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

### Beobachtungspunkte

Delfin:

- Einatmung in Druckphase, Ausatmung ins Wasser.
- Unterwasserphase mit Zug- und Druckphase.
- Korrekte Koordination der Arm- und Beinbewegung.

Rückenkraul:

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

Brustgleichschlag:

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

Kraul:

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

### Anweisung für die Lernenden

«Ihr habt die Schwimmtechniken Delfin, Rücken, Brust und Kraul gelernt. Wendet die Techniken jeweils über eine Beckenlänge an, führt eine Wende durch und zeigt dann die nächste Schwimmtechnik vor. Schwimmt also die 4 Schwimmtechniken nacheinander und ohne Unterbruch.»

### Aufbau

Für die Klasse sollten zwei Bahnen im Schwimmbad abgesperrt sein

### Material

-

### Quelle

-

### Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit ca. 10 Min. pro Lernendem

Organisation Jeweils 2 Lernende beginnen gleichzeitig

Testpersonen 2 Testpersonen

Probleme -