



Stufe	10. - 12. Schuljahr Gymnasium
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Schwimmen
Kompetenz	Sicher schwimmen und verschiedene Techniken anwenden
Niveau C	Ich kann die 4 Schwimmtechniken im 4 Lagenschwimmen kombinieren und dabei Wendeformen richtig anwenden.



## 4 Lagenschwimmen mit korrekten Wenden

### Aufgabe und Durchführung

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

### Bewertung/ Anforderung

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

### Beobachtungspunkte

- Startsprung
- Wende Delfin - Rücken korrekt
- Wende Rücken - Brust korrekt
- Wende Brust - Kraul korrekt
- Schwimmtechniken werden korrekt angewandt
- Lagen in richtiger Reihenfolge

### Anweisung für die Lernenden

«Ihr habt die Schwimmtechniken Delfin, Rücken, Brust und Kraul sowie die Lagenwenden von Delfin auf Rücken, Rücken auf Brust und Brust auf Kraul gelernt. Wendet die Techniken jeweils über eine Beckenlänge an, führt die gelernten Wenden 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 2 Lernende
Organisation	Jeweils 2 Lernende beginnen gleichzeitig.
Testpersonen	2 Testpersonen
Probleme	-