



Stufe	1. - 2. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Schwimmen
Kompetenz	Über Grundlagen für das Schwimmen verfügen
Niveau A	Ich kann Kernbewegungen des Schwimmens ausführen.



Superman

Aufgabe und Durchführung	Die Schülerin/der Schüler schwimmt 10-15m Wechselbeinschlag mit einem Arm in Hochhalte. Drehung von der Bauch- in die Seitenlage zum Einatmen. Anschliessend wieder in Bauchlage drehen zum Ausatmen. Mind. 3x hintereinander ausführen.	
Bewertung/ Anforderung	Die folgenden Beobachtungspunkte müssen zutreffen, damit der Test erfüllt ist.	
Beobachtungspunkte	<ul style="list-style-type: none"> • 10-15m mit Wechselbeinschlag schwimmen • 1 Arm in Hochhalte • mind. 3x Drehung von Bauchlage in Seitenlage • Einatmen in Seitenlage • Ausatmen ins Wasser 	
Anweisung für die Kinder	«Schwimme 10-15m Wechselbeinschlag mit einem Arm in Hochhalte. Drehe von der Bauch- in die Seitenlage zum Einatmen. Anschliessend drehe dich wieder in Bauchlage zum Ausatmen. Mache das 3x hintereinander.»	
Aufbau	-	
Material	-	
Quelle	swimsports.ch (Hrsg.). <i>Grundlagentests Schwimmen</i> . Grundlagen 4 - Pinguin.	
Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte	Zeit	ca. 1 Min. pro Testperson
	Organisation	Es ist eine Organisationsform zu wählen, welche die Sicherheit aller Schülerinnen und Schüler im Schwimmunterricht garantiert. Es ist sinnvoll die Testform jeweils mit nur 1 Schülerin/Schüler durchzuführen und die Betreuung der anderen durch eine Zweitperson sicherzustellen.
	Testpersonen	1 Testperson
	Probleme	-