



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



Baumstammrollen

Aufgabe und Durchführung

Die Schülerin/der Schüler stösst sich mit beiden Füßen vom Beckenrand ab und legt 15m mit Wechselbeinschlag zurück, wobei je 2x von der Bauch- in die Rückenlage und von der Rücken- in Bauchlage gedreht wird. Die Arme bleiben während der gesamten Ausführung in Hochhalte.

Bewertung/ Anforderung

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

Beobachtungspunkte

- Die Schülerin/der Schüler stösst sich mit beiden Füßen vom Beckenrand ab.
- Eine Strecke von mind. 15m wird mit Wechselbeinschlag zurückgelegt.
- Es finden 2 Drehungen von Rücken- in Bauchlage statt.
- Es finden 2 Drehungen von Bauch- in Rückenlage statt.
- Die Arme sind in Hochhalte.

Anweisung für die Kinder

«Stosse dich mit beiden Füßen von der Beckenwand ab und lege mind. 15m mit Wechselbeinschlag zurück. Drehe dich dabei je 2x von Bauch- in Rückenlage und von Rücken- in Bauchlage. Die Arme bleiben während der gesamten Ausführung in Hochhalte.»

Aufbau

-

Material

-

Quelle

swimsports.ch (Hrsg.). *Grundlagentests Schwimmen*. Grundlagen 5 - Tintenfisch.

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	-