



Stufe	4. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Schwimmen
Kompetenz	Im Tiefwasser schwimmen und verschiedene Schwimmtechniken anwenden
Niveau B	Ich kann kurze Distanzen in 3 verschiedenen Techniken zurücklegen und unter Wasser schwimmen.



Kraul, Rückenkrall & Brustgleichschlag (B)

Aufgabe und Durchführung

Die Schülerin/der Schüler schwimmt 25 m Brustgleichschlag, Kraul und Rückenkrall. Nach jedem Schwimmstil erfolgt eine Pause von 1 Min. Der Start erfolgt im Wasser.

Bewertung/ Anforderung

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

Beobachtungspunkte

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 Ausatmung ins Wasser.
- Regelmässiger Wechselbeinschlag mit lockeren Füssen.
- Vorholphase der Arme mit hohem Ellbogen.
- Unterwasserphase mit Zug- und Druckphase.

Rückenkrall:

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

Anweisung für die Schüler/-innen

«Ihr habt die Schwimmtechniken Brustgleichschlag, Kraul und Rückenkrall gelernt. Wendet diese korrekt über eine Distanz von je 25 m an. Jeweils nach einem Schwimmstil steht euch eine Pause von 1 Min. zur Verfügung. Bevor ihr den jeweiligen Schwimmstil vorführt erkläre ich euch, auf welche Punkte ich bei der Beurteilung achte.»

Aufbau

Für die Klasse sollte 1 Bahn im Schwimmbad abgesperrt sein

Material

Reihenbilder Brustgleichschlag, Kraul und Rückenkrall mit den Beurteilungskriterien

Quelle

Autorenteam (2004). *Schwimmheft der Stadt Zürich*. Bissig, M. & Gröbli, C. (2004). *Schwimmwelt*. Bern: Schulverlag blmv AG.

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	5 Min. für 1 Schüler/-in
Organisation	Jeweils 2 Schülerinnen/Schüler beginnen gleichzeitig
Testpersonen	2 Testpersonen
Probleme	-