



Stufe	4. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Schwimmen
Kompetenz	Im Tiefwasser schwimmen und verschiedene Schwimmtechniken anwenden
Niveau C	Ich kann Schwimmtechniken über mittlere Distanzen anwenden und mittlere Strecken unter Wasser schwimmen.

## Kraul, Rückenkräul & Brustgleichschlag (C)

<b>Aufgabe und Durchführung</b>	Die Schülerin/der Schüler schwimmt 50m Brustgleichschlag, Kraul und Rückenkräul und führt jeweils eine einfache Wende aus. Nach jedem Schwimmstil erfolgt eine Pause von 1 Min. Der Start erfolgt im Wasser.
<b>Bewertung/ Anforderung</b>	Die folgenden Beobachtungspunkte müssen zutreffen, damit der Test erfüllt ist.
<b>Beobachtungspunkte</b>	<p>Brustgleichschlag:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausatmung ins Wasser findet statt.</li> <li>• Gleitphase nach jedem Antriebszyklus.</li> <li>• Koordination: Bewegungsablauf von Armzug, Atmung und Beinschlag (Schwung-/Stossbewegung ersichtlich) sind harmonisch.</li> <li>• Brustwende</li> </ul> <p>Kraul:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Regelmässige Seitenatmung mit Ausatmung ins Wasser.</li> <li>• Regelmässiger Wechselbeinschlag mit lockeren Füssen.</li> <li>• Vorholphase der Arme mit hohem Ellbogen.</li> <li>• Unterwasserphase mit Zug- und Druckphase.</li> <li>• Über-Wasser-Wende</li> </ul> <p>Rückenkräul:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Korrekte Kopfhaltung (Blick nach oben).</li> <li>• Horizontale Wasserlage.</li> <li>• Regelmässiger Wechselbeinschlag mit lockeren Füssen.</li> <li>• Vorholphase: Arme gestreckt – kleiner Finger taucht zuerst in der Schulterlängsachse ein.</li> <li>• Einfache Rückenwende</li> </ul>
<b>Anweisung für die Schüler/-innen</b>	«Ihr habt die Schwimmtechniken Brustgleichschlag, Kraul und Rückenkräul gelernt. Wendet diese korrekt über eine Distanz von je 50 m an. Führt nach einer Länge, also 25 m, eine korrekte, einfache Wende durch. 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.»
<b>Aufbau</b>	Für die Klasse sollten 1 Bahn im Schwimmbad abgesperrt sein
<b>Material</b>	Reihenbilder Brustgleichschlag, Kraul und Rückenkräul mit den Beurteilungskriterien
<b>Quelle</b>	Autorenteam. (2004). <i>Schwimmheft der Stadt Zürich</i> . Bissig, M. & Gröbli, C. (2004). <i>Schwimmwelt</i> . Bern: Schulverlag blmv AG.
<b>Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte</b>	<p>Zeit 10 Min. pro Schülerin/Schüler</p> <p>Organisation Jeweils 2 Schülerinnen/Schüler beginnen gleichzeitig</p> <p>Testpersonen 2 Testpersonen</p> <p>Probleme -</p>