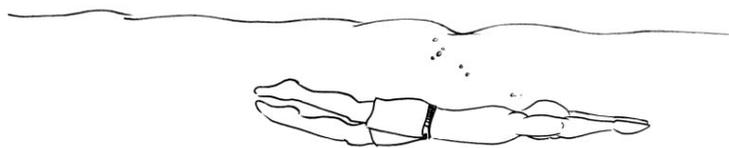




Stufe	4. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Schwimmen
Kompetenz	Im Tiefwasser schwimmen und verschiedene Schwimmtechniken anwenden
Niveau C	Ich kann Schwimmtechniken über mittlere Distanzen anwenden und mittlere Strecken unter Wasser schwimmen.



## 15 m Streckentauchen mit Startsprung (C)

### Aufgabe und Durchführung

Die Schülerin/der Schüler taucht nach einem Startsprung bis zur 15 m- Markierung.

### Bewertung/ Anforderung

Die folgenden Beobachtungspunkte müssen zutreffen, damit der Test erfüllt ist. Die Schülerin/der Schüler hat 3 Versuche.

### Beobachtungspunkte

- Startsprung
- Die 15 m- Markierung wird tauchend erreicht. Messpunkt ist der Kopf der Testperson
- Beim Tauchen ist der gesamte Körper unter Wasser

### Anweisung für die Schüler/-innen

«Atmet tief ein, macht einen Startsprung und taucht anschliessend bis zur 15 m- Markierung. Beim Tauchen muss euer ganzer Körper unter Wasser sein. Ihr habt 3 Versuche zur Verfügung.»

### Aufbau

Markierung der 15 m- Marke, der Bereich sollte für andere Schwimmer gesperrt sein.

### Material

Markierungsmaterial

### Quelle

-

### Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	ca. 2 Min. für eine Schülerin/einen Schüler pro Versuch
Organisation	Die Schülerinnen und Schüler tauchen nacheinander, wobei immer 2 Schülerinnen/Schüler abwechselnd ihre Versuche absolvieren.
Testpersonen	1 Testperson
Probleme	-