



Stufe	10. - 12. Schuljahr Gymnasium
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Verschiedene Schwimmsportarten
Kompetenz	Elemente aus den Schwimmsportarten Wasserspringen, Wasserball, Synchronschwimmen und Rettungsschwimmen vorzeigen können
Niveau A	Ich kann alle grundlegenden Übungen aus 3 der 4 Schwimmsportarten vorzeigen.



## Kopfsprung vorwärts aus dem Stand

### Aufgabe und Durchführung

Die/der Lernende springt vom Beckenrand ab, taucht gespannt kopfwärts ein und taucht mit gestrecktem Körper bis zum Beckenboden.

### Bewertung/ Anforderung

Damit der Test erfüllt ist, müssen die folgenden Beobachtungspunkte zutreffen. Die Lernenden haben 3 Versuche.

### Beobachtungspunkte

- Eintauchen kopfwärts vorwärts vom Beckenrand
- Eintauchen gespannt kopfwärts
- Ganzkörperstreckung nach dem Eintauchen bis zur Beckenbodenberührung

### Anweisung für die Lernenden

*Lehrerdemonstration sinnvoll*

«Springe vom Beckenrand ab, tauche gespannt kopfwärts ein und tauche mit vollständig gestrecktem Körper bis zum Beckenboden. Du hast 3 Versuche, um die Übung korrekt vorzuzeigen.»

### Aufbau

Springen vom Beckenrand, Wassertiefe 3.50m

### Material

-

### Quelle

swimsports.ch (Hrsg.). *Schweizerischer Wasserspringtest 1-4*. Aufbaureihe.

### Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	ca. 3 Min. pro Testperson
Organisation	Die Lernenden absolvieren die Übung nacheinander, wobei immer 2 Lernende abwechselnd ihre 3 Versuche absolvieren.
Testpersonen	1 Testperson
Probleme	-