



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.



Gewichtstransport

Aufgabe und Durchführung

Die/der Lernende macht einen Startsprung, schwimmt 10m an, taucht ab und holt einen Ring an die Wasseroberfläche. In Rückenlage schwimmend transportiert sie/er den Ring an den Beckenrand.

Bewertung/ Anforderung

Damit der Test erfüllt ist, müssen die folgenden Beobachtungspunkte zutreffen. Die/der Lernende hat 3 Versuche.

Beobachtungspunkte

- Startsprung
- 10m Anschwimmen
- Abtauchen und Heraufholen des Rings
- Transport des Rings in Rückenlage an den Beckenrand

Anweisung für die Lernenden

«Mache einen Startsprung und schwimme ca. 10m weit, bis du den Tauchring direkt unter dir im Wasser erkennen kannst. Tauche ab und hole den Ring an die Wasseroberfläche. Transportiere diesen anschliessend in Rückenlage an den Beckenrand.»

Aufbau

Für die Klasse sollten zwei Bahnen im Schwimmbad abgesperrt sein, die Lehrperson versenkt den Gewichtsring in 10m Entfernung vom Beckenrand im Wasser

Material

Gewichtsring (5kg), Wassertiefe mind. 1.80m

Quelle

swimsports.ch (Hrsg.). *Schweizerische Rettungsschwimmtests 1-4*. Aufbaureihe.

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

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