



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



Fussprung vorwärts mit 1-Schritt-Anlauf

Aufgabe und Durchführung

Die/der Lernende springt mit 1-Schritt-Anlauf vom 1m-Brett ab und taucht senkrecht gestreckt ins Wasser ein.

Bewertung/ Anforderung

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

Beobachtungspunkte

- Korrekter Aufsatzsprung
- Sicheres Aufsetzen mit beiden Beinen auf dem Brettende
- Gestreckter Absprung
- Senkrechtes und gestrecktes Eintauchen

Anweisung für die Lernenden

Lehrerdemonstration sinnvoll

«Springe mit einem 1-Schritt-Anlauf vom 1m-Brett gestreckt ab und tauche senkrecht gestreckt ins Wasser ein. Achte auf einen korrekten Aufsatzsprung und ein sicheres Aufsetzen beider Beine auf dem Brettende. Du hast 3 Versuche, um die Übung korrekt vorzuzeigen.»

Aufbau

Springen vom 1m-Brett, Wassertiefe 3.50m

Material

-

Quelle

swimspots.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	-