



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.



Beugeknie anziehen und strecken

Aufgabe und Durchführung

Die/der Lernende paddelt in gestreckter Rückenlage am Ort. Aus dieser Position wird ein Knie langsam aus dem Wasser gehoben, bis der Oberschenkel senkrecht steht. Der Fuss wird dabei entlang des gestreckten Beines geführt. In derselben Weise wird das angezogene Bein wieder in die Ausgangsposition zurückgeführt.

Bewertung/ Anforderung

Damit der Test erfüllt ist, müssen die folgenden Beobachtungspunkte zutreffen.

Beobachtungspunkte

- Paddeln in gestreckter Rückenlage am Ort
- Langsames anziehen eines Knies, bis Oberschenkel senkrecht steht
- Fuss entlang des gestreckten Beins führen
- Langsames zurückführen des gebeugten Beins in die Ausgangsposition

Anweisung für die Lernenden

Lehrerdemonstration sinnvoll

«Paddle in gestreckter Rückenlage am Ort. Hebe aus dieser Position ein Knie langsam aus dem Wasser, bis der Oberschenkel senkrecht steht. Deinen Fuss lässt du dazu dem gestreckten Bein entlang gleiten. In derselben Weise führst du anschliessend das Bein in die Ausgangsposition zurück.»

Aufbau

-

Material

Wassertiefe mind. 0.80m

Quelle

swimsports.ch (Hrsg.). *Schweizerischer Synchronschwimmtest 1-4*. Aufbaureihe. Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (1998). *Lehrmittel Schwimmen*. Bern: EDMZ. Bro 3.

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	ca. 3 Min. pro Testperson
Organisation	Die Lernenden absolvieren die Übung nacheinander.
Testpersonen	1 Testperson
Probleme	-