



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



## Fussprung vorwärts gehockt mit Anlauf

### Aufgabe und Durchführung

Die/der Lernende springt mit mind. 3 Anlaufschritten und einem Aufsatzsprung vom 1m-Brett ab, macht am Scheitelpunkt eine Hocke und taucht anschliessend senkrecht gestreckt ins Wasser ein.

### Bewertung/ Anforderung

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

### Beobachtungspunkte

- Mind. 3 Anlaufschritte
- Korrekter Aufsatzsprung
- Sicheres Aufsetzen mit beiden Beinen auf dem Brettende
- Gestreckter Absprung
- Hockposition am Scheitelpunkt mit Fassen der Schienbeine
- Senkrecht und gestrecktes Eintauchen

### Anweisung für die Lernenden

*Lehrerdemonstration sinnvoll*

«Springe mit mind. 3 Schritten Anlauf vom 1m-Brett gestreckt ab, mache am Scheitelpunkt eine Hocke, indem du deine Schienbeine mit beiden Händen fasst, öffne 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

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	-