



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.



Flamingohaltung

Aufgabe und Durchführung

Die/der Lernende zieht ein Bein bis zur Brust entlang der Wasseroberfläche an. Das andere Bein wird senkrecht aus dem Wasser gestreckt und berührt dabei die Mitte des Unterschenkels des angezogenen Beins. Das Gesicht ist an der Wasseroberfläche, die Haltung wird mit regelmässigem Paddeln an Ort vorgezeigt.

Bewertung/ Anforderung

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

Beobachtungspunkte

- Bein an der Wasseroberfläche zur Brust gezogen (1. Bein)
- Bein senkrecht aus dem Wasser gestreckt (2. Bein)
- Bein vollkommen durchgestreckt (2. Bein)
- 2. Bein berührt 1. Bein in der Mitte des Unterschenkels
- Gesicht an der Wasseroberfläche
- Haltung wird mit regelmässigem Paddeln an Ort vorgezeigt

Anweisung für die Lernenden

Lehrerdemonstration sinnvoll

«Ziehe ein Bein bis zur Brust entlang der Wasseroberfläche an. Das andere Bein streckst du senkrecht aus dem Wasser während es die Mitte des Unterschenkels des angezogenen Beins berührt. Strecke das Bein, welches aus dem Wasser ragt, vollkommen durch. Dein Gesicht ist an der Wasseroberfläche. Durch regelmässiges Paddeln hältst du dich an der Stelle.»

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	-