



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.



## Passen, Zielwurf und Wassertreten

<b>Aufgabe und Durchführung</b>	Zwei Lernende stehen sich in einer Entfernung von 4m im brusttiefen Wasser gegenüber und passen sich 10x einen Wasserball zu. Anschliessend erhält jede/jeder der beiden 3 Wasserbälle, die aus einer Entfernung von 4m auf ein Tor geworfen werden. Bei 3 Würfen muss mind. 2x das Tor getroffen werden. Im Tiefwasser halten die Lernenden anschliessend mit Wassertreten einen Wasserball während 15 Sek. einarmig über Kopfhöhe
<b>Bewertung/ Anforderung</b>	Damit der Test erfüllt ist, müssen die folgenden Beobachtungspunkte zutreffen.
<b>Beobachtungspunkte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 erfolgreiche Pässe (je 5) auf eine Entfernung von 4m</li> <li>• Der Ball kann von der Partnerin/dem Partner gefangen werden</li> <li>• 3 Torwürfe aus einer Entfernung von 4m</li> <li>• Das Tor wird mind. 2x getroffen</li> <li>• Wassertreten im Tiefwasser</li> <li>• Der Wasserball wird mind. 15 Sek. einarmig über Kopfhöhe gehalten</li> </ul>
<b>Anweisung für die Lernenden</b>	«Stelle dich mit deiner Partnerin/deinem Partner in einer Entfernung von 4m auf. Passt euch einen Wasserball 10x zu. Eure Partnerin/euer Partner muss den Ball fangen können. Anschliessend nehmt ihr 3 Bälle und werft diese aus einer Entfernung von 4m abwechselnd aufs Tor. Ihr müsst mind. 2x das Tor treffen. Abschliessend nehmt ihr einen Wasserball und begeben euch ins Tiefwasser. Dort haltet ihr den Ball im Wassertreten für mind. 15 Sek. einarmig über Kopfhöhe.»
<b>Aufbau</b>	Markierung der Abwurflinie, Aufbau eines Wasserballtores
<b>Material</b>	Wasserballtor, Markierungsmaterial, Stoppuhr, Wasserbälle
<b>Quelle</b>	swimsports.ch (Hrsg.). <i>Schweizerischer Wasserballtest 1-4</i> . Aufbaureihe.
<b>Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte</b>	<p>Zeit ca. 5 Min. pro Testperson</p> <p>Organisation Die Lernenden absolvieren die Übung nacheinander, wobei die Paare abwechselnd ihre 3 Torwürfe absolvieren und das Wassertreten vorzeigen.</p> <p>Testpersonen 2 Testpersonen</p> <p>Probleme -</p>