



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.



2x 25m Kleider-/Transportschwimmen und Rettungsriffe

Aufgabe und Durchführung

Die/der Lernende schwimmt 25m in leichter Kleidung und transportiert direkt im Anschluss daran eine Partnerin/einen Partner im Schulter-Stützgriff 25m weit. Die Rettungsriffe können an Land demonstriert werden.

Bewertung/ Anforderung

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

Beobachtungspunkte

- 25m Kleiderschwimmen
- 25m Transportschwimmen mit Schulter-Stützgriff
- Korrekte Präsentation des Nacken-Stirn-Griffs an Land
- Korrekte Präsentation des Nackengriffs an Land
- Korrekte Präsentation des Fesselgriffs an Land

Anweisung für die Lernenden

«Ziehe dir die bereitgelegten Kleidungsstücke über und schwimme damit 25m. Ziehe dann die Kleidungsstücke dort aus und transportiere von dort deine Partnerin/deinen Partner im Schulter-Stützgriff weitere 25m weit. An Land präsentierst du anschliessend den Nacken-Stirn-Griff, den Nackengriff und den Fesselgriff an deiner Partnerin/deinem Partner.»

Aufbau

Für die Klasse sollten zwei Bahnen im Schwimmbad abgesperrt sein

Material

Hose und Hemd für Kleiderschwimmen

Quelle

swimsports.ch (Hrsg.). Schweizerische Rettungsschwimmtests 1-4.

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	ca. 8 Min. pro Testperson
Organisation	Die Schülerinnen und Schüler absolvieren die Übung nacheinander
Testpersonen	1 Testperson
Probleme	-