



Stufe	5./ 6. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Verschiedene Schwimmsportarten
Kompetenz	Grundelemente aus den Schwimmsportarten Wasserspringen, Wasserball, Synchronschwimmen und Rettungsschwimmen können
Niveau A	Ich kann 3 von 4 grundlegenden Elementen aus verschiedenen Schwimmsportarten vorzeigen.



Fussprung vorwärts oder rückwärts gestreckt (A)

Aufgabe und Durchführung	Die Schülerin/der Schüler führt vom Beckenrand einen Fussprung vorwärts oder rückwärts gestreckt aus.
Bewertung/ Anforderung	Damit der Test erfüllt ist, müssen die folgenden Beobachtungspunkte zutreffen. Die Schülerin/der Schüler hat 3 Versuche.
Beobachtungspunkte	<ul style="list-style-type: none">• Absprung vom Beckenrand• Ausholbewegung mit den Armen bis zur Hochhalte• Senkrecht Eintauchen• Gestreckter Körper beim Eintauchen• Arme beim Eintauchen seitlich angelegt
Anweisung für die Schüler/-innen	«Spring vom Beckenrand mit einem gestreckten Fussprung vorwärts oder rückwärts ins Wasser. Achte darauf, dass du im Flug mit den Armen die Ausholbewegung bis zur Hochhalte fortsetzt und dann die Arme zum Eintauchen seitlich anlegst. Achte zudem darauf, dass du senkrecht mit einer gestreckten Körperhaltung eintauchst.»
Aufbau	Springen vom Beckenrand, Wassertiefe mind. 2.50 m
Material	-
Quelle	swimsports.ch (Hrsg.). Schweizerischer Wasserspringtest 1-4. Aufbaureihe.
Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte	Zeit ca. 3 Min. für 1 Schüler/-in Organisation Die Schülerinnen und Schüler springen nacheinander, wobei immer 3 Schülerinnen/Schüler abwechselnd ihre Versuche absolvieren. Testpersonen 3 Testpersonen Probleme -