



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.



10 m kopfwärts paddeln in Rückenlage (A)

Aufgabe und Durchführung	Die Schülerin/der Schüler paddelt 10 m kopfwärts in Rückenlage, die Hände sind dabei auf Hüfthöhe.								
Bewertung/ Anforderung	Damit der Test erfüllt ist, müssen die folgenden Beobachtungspunkte zutreffen.								
Beobachtungspunkte	<ul style="list-style-type: none">• Gestreckter und gespannter Körper• Langsamer Antrieb nur mit den Unterarmen und Händen• Ruhiges, gleichmässiges Gleiten über die gesamte Distanz• Es werden mind. 10m Kopf voran paddelnd zurückgelegt								
Anweisung für die Schüler/-innen	<p><i>Lehrerdemonstration sinnvoll</i></p> <p>«Leg dich in gestreckter und gespannter Körperhaltung in Rückenlage auf das Wasser, deine Arme sind am Körper angelegt. Durch gleichmässige Paddelbewegungen der Unterarme und Hände bewegst du dich ruhig und gleichmässig Kopf voran durch das Wasser. Lege so mind. die Strecke bis zur 10 m- Markierung zurück.»</p>								
Aufbau	Markierung der 10 m-Strecke, für die Klasse sollte 1 Bahn im Schwimmbad abgesperrt sein								
Material	Markierungsmaterial, Wassertiefe mind. 0.80 m								
Quelle	swimsports.ch (Hrsg.). Schweizerischer Synchronschwimmtest 1-4. Aufbaureihe.								
Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte	<table><tr><td>Zeit</td><td>ca. 3 Min. für 1 Schüler/-in</td></tr><tr><td>Organisation</td><td>Jeweils 2 Schülerinnen/Schüler beginnen gleichzeitig</td></tr><tr><td>Testpersonen</td><td>2 Testpersonen</td></tr><tr><td>Probleme</td><td>-</td></tr></table>	Zeit	ca. 3 Min. für 1 Schüler/-in	Organisation	Jeweils 2 Schülerinnen/Schüler beginnen gleichzeitig	Testpersonen	2 Testpersonen	Probleme	-
Zeit	ca. 3 Min. für 1 Schüler/-in								
Organisation	Jeweils 2 Schülerinnen/Schüler beginnen gleichzeitig								
Testpersonen	2 Testpersonen								
Probleme	-								