



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.



## Wasserball aufnehmen und werfen (A)

### Aufgabe und Durchführung

Die Schülerin/der Schüler steht im brusttiefen Wasser und nimmt 3x einen Ball von unten auf. Diesen Ball wirft sie/er aus dem Stand über eine Distanz von mind. 5 m in ein Tor. Das Tor muss mind. 2x getroffen werden.

### Bewertung/ Anforderung

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

### Beobachtungspunkte

- Stand im brusttiefen Wasser
- 3x Aufnehmen des Balls von unten
- 3x Wurf aus dem Stand auf ein Tor
- Es werden mind. 2 Tore erzielt
- Der Ball wird mind. 5 m weit geworfen

### Anweisung für die Schüler/-innen

*Lehrerdemonstration sinnvoll*

«Stell dich ins brusttiefe Wasser und nimm mit der Hand einen Wasserball von unten aus dem Wasser auf. Wirf den Ball aus einer Entfernung von mind. 5 m auf das Tor. Du musst mit 3 Würfen mind. 2 Tore erzielen, damit der Test als erfüllt gewertet wird.»

### Aufbau

Wasserballtor aufstellen, Markierung der 5 m-Linie

### Material

Wasserbälle, Wasserballtore, Markierungsmaterial

### Quelle

swimsports.ch (Hrsg.). Schweizerischer Wasserballtest 1-4. Aufbaureihe.

### Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	ca. 1 Min. für 1 Schüler/-in
Organisation	Die Schüler/-innen werfen nacheinander auf das Tor
Testpersonen	1 Testperson
Probleme	-