



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



Eintauchen aus der Neigehaltung (B)

Aufgabe und Durchführung

Die Schülerin/der Schüler taucht kopfwärts vorwärts aus der Neigehaltung vom Beckenrand ein und erreicht vollständig gestreckt den Beckenboden.

Bewertung/ Anforderung

Damit der Test erfüllt ist, müssen alle Beobachtungspunkte zutreffen. Die Schülerin/der Schüler hat 3 Versuche.

Beobachtungspunkte

- Eintauchen kopfwärts vorwärts vom Beckenrand
- Beine geschlossen und gestreckt
- Ganzkörperstreckung nach dem Eintauchen möglichst bis zum Boden des Schwimmbeckens

Anweisung für die Schüler/-innen

Lehrerdemonstration sinnvoll

«Tauch kopfwärts vorwärts aus der Neigehaltung vom Beckenrand mit geschlossenen und gestreckten Beinen ein und gleite mit vollständig gestrecktem Körper bis zum Beckenboden. Du hast max. 3 Versuche, um die Übung korrekt vorzuzeigen.»

Aufbau

Eintauchen vom Beckenrand, Wassertiefe mind. 2.50 m

Material

-

Quelle

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

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	ca. 2 Min. für 1 Schüler/-in
Organisation	Die Schülerinnen und Schüler absolvieren die Übung nacheinander, wobei immer 2 Schülerinnen/Schüler abwechselnd ihre Versuche absolvieren.
Testpersonen	1 Testperson
Probleme	-