



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.



Figur Zuber (B)

Aufgabe und Durchführung

Die Schülerin/der Schüler paddelt in gestreckter Rückenlage am Ort. Aus dieser Position werden die Unterschenkel entlang der Wasseroberfläche angezogen, bis die Oberschenkel senkrecht stehen. In dieser Haltung wird eine 360°-Drehung nach links oder rechts ausgeführt. Anschliessend werden die Unterschenkel wieder entlang der Wasseroberfläche ausgestreckt, bis die gestreckte Ausgangslage erreicht ist.

Bewertung/ Anforderung

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

Beobachtungspunkte

- Paddeln in gestreckter Rückenlage am Ort
- Anziehen der Unterschenkel entlang der Wasseroberfläche, bis Oberschenkel senkrecht stehen
- 360°-Drehung nach links oder rechts
- Ausstrecken der Unterschenkel entlang der Wasseroberfläche
- Einnehmen der Ausgangslage
- Langsame und gleichmässige Ausführung der Übung

Anweisung für die Schüler/-innen

Lehrerdemonstration sinnvoll

«Paddle in gestreckter Rückenlage am Ort. Ziehe deine Unterschenkel aus dieser Position an, bis die Oberschenkel senkrecht stehen. Führe in dieser Position eine 360°-Drehung nach links oder rechts aus. Sobald du die ganze Drehung absolviert hast, streckst du deine Unterschenkel wieder langsam entlang der Wasseroberfläche aus, bis du wieder in der Ausgangsposition bist. Führe die Übung langsam und gleichmässig aus.»

Aufbau

-

Material

Wassertiefe mind. 0.80 m

Quelle

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

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit ca. 3 Min. für 1 Schüler/-in
 Organisation Die Schülerinnen und Schüler absolvieren die Übung nacheinander.
 Testpersonen 1 Testperson
 Probleme -