qims.ch
Qualität im Sport- und Bewegungsunterricht

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.

Dribbling mit Wasserball (B)

Aufgabe und Durchführung

Die Schülerin/der Schüler dribbelt mit einem Wasserball im Tiefwasser über eine Distanz von 20 m ohne Zeitlimit.

Bewertung/ Anforderung

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

Beobachtungspunkte

- Brustkraul mit Wasserstart
- Regelmässige Vorwärtsbewegungen
- Kopf über der Wasseroberfläche
- Der Ball wird stets innerhalb der Arme unmittelbar vor dem Kopf vorwärts getrieben

Anweisung für die Schüler/-innen

Lehrerdemonstration sinnvoll

«Dribble mit dem Wasserball im Tiefwasser über eine Distanz von 20 m. Schwimme im Brustkraul, halte den Kopf über der Wasseroberfläche und treibe den Ball unmittelbar vor dem Kopf innerhalb der Arme regelmässig voran.»

Aufbau

Markierung der zurückzulegenden Strecke

Material

Wassertiefe mind. 1.80 m, Markierungsmaterial, Wasserball

Quelle

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

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

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

© Schweizerische Eidgenossenschaft, Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen