



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



Kopfsprung vorwärts aus dem Stand (C)

Aufgabe und Durchführung

Die Schülerin/der Schüler springt vom Beckenrand ab, taucht gespannt kopfwärts ein und taucht mit gestrecktem Körper bis zum Boden des Schwimmbeckens.

Bewertung/ Anforderung

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

Beobachtungspunkte

- Eintauchen kopfwärts vorwärts vom Beckenrand
- Gespannter Körper beim Eintauchen
- Ganzkörperstreckung nach dem Eintauchen bis zur Beckenbodenberührung

Anweisung für die Schüler/-innen

Lehrerdemonstration sinnvoll

«Spring vom Beckenrand ab, tauche gespannt kopfwärts ein und gleite mit vollständig gestrecktem Körper bis zum Boden des Schwimmbeckens. Du hast max. 3 Versuche, um die Übung korrekt vorzuzeigen.»

Aufbau

Springen vom Beckenrand, Wassertiefe 3.50 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 3 Schülerinnen/Schüler abwechselnd ihre Versuche absolvieren.
Testpersonen	3 Testpersonen
Probleme	-