



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 schwierigen Elementen aus verschiedenen Schwimmsportarten vorzeigen.



Gewichtstransport (C)

Aufgabe und Durchführung

Die Schülerin/der Schüler macht einen Startsprung, schwimmt 10 m an, taucht ab und holt einen Ring an die Wasseroberfläche. In Rückenlage schwimmend transportiert sie/er den Ring an den Beckenrand.

Bewertung/ Anforderung

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

Beobachtungspunkte

- Startsprung
- 10 m Anschwimmen
- Abtauchen und Heraufholen des Rings
- Transport des Rings in Rückenlage an den Beckenrand

Anweisung für die Schüler/-innen

«Mach einen Startsprung und schwimm 10 m weit, bis du den Tauchring direkt unter dir im Wasser erkennen kannst. Tauch ab und hole den Ring an die Wasseroberfläche. Transportiere ihn anschliessend in Rückenlage an den Beckenrand.»

Aufbau

Für die Klasse sollte 1 Bahn im Schwimmbad abgesperrt sein, die Lehrperson versenkt den Gewichtsring in 10 m Entfernung vom Beckenrand im Wasser.

Material

Gewichtsring (5 kg), Wassertiefe mind. 1.80 m

Quelle

swimsports.ch (Hrsg.). Schweizerische Rettungsschwimmtests 1-4.

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	ca. 3 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	-