



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	-