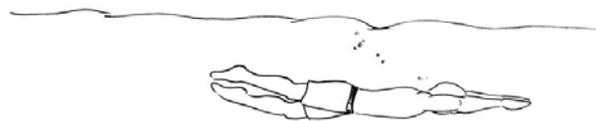




Stufe	7. - 9. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Schwimmen
Kompetenz	Sicher schwimmen und verschiedene Techniken anwenden
Niveau C	Ich kann die 4 Schwimmtechniken im 4 Lagenschwimmen kombinieren und eine längere Distanz über und unter Wasser schwimmen.



25m Streckentauchen mit Startsprung

Aufgabe und Durchführung

Die Schülerin/der Schüler taucht nach einem Startsprung mind. 25m (in der Regel 1 Länge).

Bewertung/ Anforderung

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

Beobachtungspunkte

- Startsprung
- Mind. die 25m- Markierung wird tauchend erreicht. Messpunkt ist der Kopf der Testperson
- Beim Tauchen ist der gesamte Körper unter Wasser

Anweisung für die Schüler/-innen

«Atmet tief ein, macht einen Startsprung und taucht anschliessend mind. 25m. Beim Tauchen muss euer ganzer Körper unter Wasser sein. Ihr habt 3 Versuche zur Verfügung.»

Aufbau

Markierung der 25m-Marke, der Bereich sollte für andere Schwimmer gesperrt sein.

Material

Markierungsmaterial

Quelle

-

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	ca. 5 Min. für eine Schülerin/einen Schüler
Organisation	Die Schülerinnen und Schüler tauchen nacheinander, wobei immer 2 Schülerinnen/Schüler abwechselnd ihre 3 Versuche absolvieren.
Testpersonen	1 Testperson
Probleme	-