

Sport-Kompetenzteam Oberpfalz:

Schulhausinterne Prüfungsaufgaben

-

ein Vorschlag

Bereich: Sich im Wasser bewegen / Schwimmen

Verfasser: Bernhard Weininger

Teil B:

- Testbogen mit den Fragen für den Prüfling
- Erwartungshorizont für die Lehrkraft

Stand: September 2021

Auswahl von mögliche Fragen Quali Schwimmen

1	<p>Warum sollte jeder Mensch das Schwimmen erlernen und trainieren? Nenne 2.</p>	<p>+ _____</p> <p>+ _____</p>	2
2	<p>Nenne 2 wichtige Ziele des Schwimmunterrichts?</p>	<p>+ _____</p> <p>+ _____</p>	2
	<p>Nenne wichtige Ziele des Schwimmunterrichts?</p> <p>Kreuze das Richtige an!</p>	<p><input type="checkbox"/> Fähigkeit zur Hilfeleistung in Notfällen</p> <p><input type="checkbox"/> Den Sommer besser genießen zu können</p> <p><input type="checkbox"/> Verringerung des Körpergewichtes</p> <p><input type="checkbox"/> Erlernen eines Schwimmstils zur Erhaltung des Lebens im Notfall</p> <p><input type="checkbox"/> Sprünge für das Freibad lernen</p>	2
3	<p>Warum ist Schwimmen eine gesunde Sportart? Nenne 3 Gründe!</p>	<p>+ _____</p> <p>+ _____</p> <p>+ _____</p>	3
	<p>Warum ist Schwimmen eine gesunde Sportart?</p> <p>Kreuze das Richtige an!</p>	<p><input type="checkbox"/> Da es im Hallenbad durchgeführt werden kann</p> <p><input type="checkbox"/> Schwimmen kann man bis ins hohe Alter</p> <p><input type="checkbox"/> Entlastung der Wirbelsäule</p> <p><input type="checkbox"/> Weil es Spaß macht</p> <p><input type="checkbox"/> Schwimmen fördert den Zusammenhalt</p>	2

4	<p>Welcher Schwimmstil ist eine Gleichschlagschwimmart?</p> <p>Kreuze das Richtige an!</p>	<input type="checkbox"/> Brustkraul <input type="checkbox"/> Delphin <input type="checkbox"/> Brustschwimmen <input type="checkbox"/> Rückenkraul	2
5.	<p>Welche Schwimmstile gehören zu den Wechselschwimmarten?</p>	+ _____ + _____	2
6.	<p>Nenne die vier Grundschwimmarten!</p> <p>(4 x 0,5 P.)</p>	+ _____ + _____ + _____ + _____	2
7.	<p>Aus welchen Einzelteilen besteht jeder Schwimmstil?</p>	<input type="checkbox"/> Armzug <input type="checkbox"/> Startsprung <input type="checkbox"/> Wende <input type="checkbox"/> Beinschlag <input type="checkbox"/> Atmung <input type="checkbox"/> Anschlag	3
8.	<p>Erläutere den Begriff 4 x 100 m Lagenstaffel. In welcher Reihenfolge wird geschwommen?</p>	_____ _____ _____	3
9.	<p>Welche Schwimmtechnik ermöglicht es, am schnellsten das Schwimmen zu lernen?</p>	+ _____	1

10.	Wie muss der Brustschwimmer mit den Händen bei einer Wende und im Ziel anschlagen?	<hr/> <hr/>	2
11.	Wie heißen die 5 Phasen des Brustschwimmens	+ <hr/> + <hr/> + <hr/> + <hr/> + <hr/>	
12.	Wie viele Tauchzüge darf man beim Brustschwimmen beim Start und bei der Wende machen?	<hr/> <hr/>	
13.	Was versteht man beim Kraulswimmen unter einem 2er, 6er Rhythmus?	<hr/>	1
14.	Kreuze das Richtige an!	Bei der Kraulwende <input type="checkbox"/> muss die Wand mit der Hand, <input type="checkbox"/> muss die Wand mit dem Fuß, <input type="checkbox"/> kann die Wand mit einem beliebigen Körperteil berührt werden.	1
15.	Was ist die hauptsächliche Aufgabe des Beinschlags beim Kraulswimmen?	<hr/>	1

16.	Wie läuft die Startphase bei Schwimmwettkämpfen ab?	+ _____ _____ + _____ _____ + _____ _____	3
17.	Nenne in Stichpunkten drei Regeln, die beim Schwimmunterricht im Hallenbad gelten!	+ _____ + _____ + _____	3
	Nenne 4 Baderegeln.	+ _____ + _____ + _____ + _____	4
18.	Wie verhält man sich bei einem Wadenkrampf im tiefen Wasser? Nenne 2.	+ _____ + _____	2

	<p>Wie verhält man sich bei einem Wadenkrampf im tiefen Wasser?</p> <p>Kreuze das Richtige an!</p>	<input type="checkbox"/> Ruhig bleiben <input type="checkbox"/> Rückenschwimmen mit wenig Bewegungen <input type="checkbox"/> Bein durch Kraulbeinschlag lockern <input type="checkbox"/> Schnell versuchen das Ufer zu erreichen <input type="checkbox"/> Überdehnen der betroffenen Wade <input type="checkbox"/> In Brustlage Krampfende abwarten	3
19.	<p>Wer einem Ertrinkenden zu Hilfe kommt, muss Folgendes beachten:</p> <p>Kreuze die zwei richtigen Antworten an!</p>	<input type="checkbox"/> Auch auf die Gefahr hin, dass ich mich selbst gefährde, bin ich zur Rettung verpflichtet. <input type="checkbox"/> Wenn möglich, soll die Rettung vom Ufer aus erfolgen. <input type="checkbox"/> Eine Umklammerung durch den Ertrinkenden muss möglich sein. <input type="checkbox"/> Ist eine Rettung durch Schwimmen nicht zu umgehen, sollte das Anschwimmen mit schwimmfähigen Hilfsmitteln erfolgen. <input type="checkbox"/> Retten darf nur der, der die Rettungsgriffe kennt. <input type="checkbox"/> Beim Transportschwimmen kann der zu Rettende bewusstlos sein.	2
20.	<p>Wann darf man nicht zu einem Rettungsversuch ins Wasser springen? Nenne 2.</p>	<p>+ _____</p> <p>+ _____</p>	2
	<p>Wann darf man nicht zu einem Rettungsversuch ins Wasser springen?</p>	<input type="checkbox"/> Wenn keine Befreiungsgriffe beherrscht werden <input type="checkbox"/> In der Nähe von Wasserfällen, reißenden Strömungen und Wasserwirbel <input type="checkbox"/> Bei schlechter gesundheitlicher Verfassung <input type="checkbox"/> Bei Hochwasser <input type="checkbox"/> Wenn der Ertrinkende zu groß oder zu schwer ist <input type="checkbox"/> Wenn man keine Badekleidung an hat	4
21.	<p>Nenne zwei Rettungsgeräte, die sich in der Schwimmhalle befinden!</p>	<p>+ _____</p> <p>+ _____</p>	2

22.	<p>Welche Maßnahmen sind bei einer Fremddrettung zu ergreifen?</p> <p>Nenne 3.</p>	<p>+ _____</p> <p>+ _____</p> <p>+ _____</p>	3
	<p>Welche Maßnahmen sind bei einer Fremddrettung zu ergreifen?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Andere Badende aufmerksam machen. <input type="checkbox"/> Rettung von Land aus (Stange, Rettungsring, Leiter, Leine usw.) oder vom Boot aus vornehmen <input type="checkbox"/> Sofort um Hilfe laufen <input type="checkbox"/> An eigene Sicherheit denken! Bei Umklammerung sofort Befreiungsgriffe ansetzen und lösen. <input type="checkbox"/> Mit dem Handy Hilfe herbeirufen, abwarten <input type="checkbox"/> Sofort auf den Ertrinkenden zu schwimmen und in Halten <input type="checkbox"/> Nur im äußersten Notfall von hinten heranschwimmen, nie direkt die Hand reichen und im günstigsten Moment Abschleppgriff ansetzen. <input type="checkbox"/> Man ist zu keiner Hilfeleistung verpflichtet 	4

Auswahl von mögliche Fragen Quali Schwimmen mit Lösung

1	Warum sollte jeder Mensch das Schwimmen erlernen und trainieren? Nenne 2.	<ul style="list-style-type: none"> • Sinnvolle Freizeitgestaltung • Selbst- und Fremdreitung • Gesundheit • Nötig für viele Sportarten 	2
2	Nenne 2 wichtige Ziele des Schwimmunterrichts?	<ul style="list-style-type: none"> • Erlernen eines Schwimmstils zur Erhaltung des Lebens im Notfall. • Vorbeugung und Behebung von Haltungsschwächen. • Fähigkeit zur Hilfeleistung in Notfällen • Vorbeuge körperliche Schäden • Fördert Heilungsprozess 	2
	Nenne wichtige Ziele des Schwimmunterrichts? Kreuze das Richtige an!	<input checked="" type="checkbox"/> Fähigkeit zur Hilfeleistung in Notfällen <input type="checkbox"/> Den Sommer besser genießen zu können <input type="checkbox"/> Verringerung des Körpergewichtes <input checked="" type="checkbox"/> Erlernen eines Schwimmstils zur Erhaltung des Lebens im Notfall <input type="checkbox"/> Sprünge für das Freibad lernen	2
3	Warum ist Schwimmen eine gesunde Sportart? Nenne 3 Gründe!	<ul style="list-style-type: none"> • Schonung der Gelenke durch Schwerelosigkeit im Wasser. • Fast alle Muskelgruppen werden beansprucht. • Abhärtung des Organismus durch den Kältereiz. • Entlastung der Wirbelsäule. • Schwimmen kann man bis ins hohe Alter. 	3
	Warum ist Schwimmen eine gesunde Sportart? Kreuze das Richtige an!	<input type="checkbox"/> Da es im Hallenbad durchgeführt werden kann <input checked="" type="checkbox"/> Schwimmen kann man bis ins hohe Alter <input checked="" type="checkbox"/> Entlastung der Wirbelsäule <input type="checkbox"/> Weil es Spaß macht <input type="checkbox"/> Schwimmen fördert den Zusammenhalt	2
4	Welcher Schwimmstil ist eine Gleichschlagschwimmart? Kreuze das Richtige an!	<input type="checkbox"/> Brustkraul <input checked="" type="checkbox"/> Delphin <input checked="" type="checkbox"/> Brustschwimmen <input type="checkbox"/> Rückenkraul	2

5.	Welche Schwimmstile gehören zu den Wechselschwimmarten?	Brustkraul, Rückenkraul	2
6.	Nenne die vier Grundschwimmarten! (4 x 0,5 P.)	Brust, Rücken, Delphin, Kraul	2
7.	Aus welchen Einzelteilen besteht jeder Schwimmstil?	<input checked="" type="checkbox"/> Armzug <input type="checkbox"/> Startsprung <input type="checkbox"/> Wende <input checked="" type="checkbox"/> Beinschlag <input checked="" type="checkbox"/> Atmung <input type="checkbox"/> Anschlag	3
8.	Erläutere den Begriff 4 x 100 m Lagenstaffel. In welcher Reihenfolge wird geschwommen?	Jeder der 4 Schwimmer schwimmt die 100 m in einer anderen Stilart. Es wird mit Rückenkraul begonnen, dann Brust, Delphin und Freistil.	3
9.	Welche Schwimmtechnik ermöglicht es, am schnellsten das Schwimmen zu lernen?	Brustschwimmen	1
10.	Wie muss der Brustschwimmer mit den Händen bei einer Wende und im Ziel anschlagen?	Der Schwimmer muss mit beiden Händen gleichzeitig und in gleicher Höhe an der Wand anschlagen.	2
11.	Wie heißen die 5 Phasen des Brustschwimmens	Greifphase (Wasserfassen) Zugphase Druckphase Vorbringphase (recovery) Gleitphase	
12.	Wie viele Tauchzüge darf man beim Brustschwimmen beim Start und bei der Wende machen?	Es ist nur 1 Tauchzug erlaubt, dann muss der Schwimmer wieder an die Wasseroberfläche kommen.	
13.	Was versteht man beim Kraulschwimmen unter einem 2er, 6er Rhythmus?	1 kompletter Armzug auf 2 oder 6 Beinschläge	1

14.	Kreuze das Richtige an!	<p>Bei der Kraulwende</p> <p><input type="checkbox"/> muss die Wand mit der Hand,</p> <p><input type="checkbox"/> muss die Wand mit dem Fuß,</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> kann die Wand mit einem beliebigen Körperteil berührt werden.</p>	1
15.	Was ist die hauptsächliche Aufgabe des Beinschlags beim Kraulschwimmen?	Stabilisierung	1
16.	Wie läuft die Startphase bei Schwimmwettkämpfen ab?	<p>1 Langgezogener Pfiff: Stand am hinteren Teil des Startblockes</p> <p>2 Auf die Plätze: Zehen umgreifen die Kante des Blockes die Arme ziehen nach unten die Beine drücken nach oben (Vorspannung)</p> <p>3 Pfiff oder Schuss: Explosiver Abdruck mit beiden Füßen</p>	3
17.	Nenne in Stichpunkten drei Regeln, die beim Schwimmunterricht im Hallenbad gelten!	<p>- Gewöhne dich allmählich an den Aufenthalt im Wasser!</p> <p>- Achte auf die Wassertemperatur!</p> <p>- Verlasse das Wasser sofort, wenn du frierst!</p> <p>- Springe nie in erhitztem Zustand ins Wasser!</p> <p>- Tauche nicht, wenn dein Trommelfell beschädigt ist!</p> <p>- Springe erst, wenn der vorherige Springer aufgetaucht ist!</p> <p>- Rufe nie aus Spaß andere zu Hilfe!</p> <p>- Gehe als Nichtschwimmer in keine tiefen Gewässer!</p> <p>- Schwimme und tauche nicht unter Sprunganlagen!</p> <p>- Schwimme lange Strecken nie allein!</p>	3
	Nenne 4 Baderegeln.	<ul style="list-style-type: none"> • Nie erhitzt ins Wasser springen, immer zuerst abkühlen. • Achte auf die Wassertemperatur und verlasse das Wasser, wenn du frierst. • Wer sich körperlich nicht wohl fühlt oder einen vollen oder ganz leeren Magen hat, sollte nicht ins Wasser gehen. • Bade nach Möglichkeit nie allein und schwimme große Strecken nicht ohne Bootsbegleitung. • Meide sumpfiges und von Pflanzen durchwachsenes Gewässer. • Meide Wehre, Schifffahrtsstraßen, Bühnen, Kanäle. 	4

		<ul style="list-style-type: none"> • Nie in unbekannte, trübe Gewässer springen. • Nicht in rasch fließenden Gewässern baden. • Als Nichtschwimmer sollte man sich nur in brusttiefem Wasser aufhalten. • Als Nichtschwimmer nicht mit Luftmatratze oder anderen Schwimmhilfen ins tiefe Wasser gehen. • Stoße andere nicht ins Wasser und tauche sie nicht unter. • Verlasse das Wasser sofort bei Gewitter und Sturm. • Rufe nie um Hilfe wenn du nicht in Gefahr bist. • Springe erst ins Wasser wenn du sicher bist, dass dort niemand schwimmt oder taucht. • Schwimme oder tauche nie unter Sprunganlagen. • Im Schwimmbad laufe ich nicht. 	
18.	<p>Wie verhält man sich bei einem Wadenkrampf im tiefen Wasser?</p> <p>Nenne 2.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ruhig bleiben. • Rückenschwimmen mit wenig Bewegungen. • Überdehnen der betroffenen Wade 	2
	<p>Wie verhält man sich bei einem Wadenkrampf im tiefen Wasser?</p> <p>Kreuze das Richtige an!</p>	<input checked="" type="checkbox"/> Ruhig bleiben <input checked="" type="checkbox"/> Rückenschwimmen mit wenig Bewegungen <input type="checkbox"/> Bein durch Kraulbeinschlag lockern <input type="checkbox"/> Schnell versuchen das Ufer zu erreichen <input checked="" type="checkbox"/> Überdehnen der betroffenen Wade <input type="checkbox"/> In Brustlage Krampfende abwarten	3
19.	<p>Wer einem Ertrinkenden zu Hilfe kommt, muss Folgendes beachten:</p> <p>Kreuze die zwei richtigen Antworten an!</p>	<input type="checkbox"/> Auch auf die Gefahr hin, dass ich mich selbst gefährde, bin ich zur Rettung verpflichtet. <input checked="" type="checkbox"/> Wenn möglich, soll die Rettung vom Ufer aus erfolgen. <input type="checkbox"/> Eine Umklammerung durch den Ertrinkenden muss möglich sein. <input checked="" type="checkbox"/> Ist eine Rettung durch Schwimmen nicht zu umgehen, sollte das Anschwimmen mit schwimmfähigen Hilfsmitteln erfolgen. <input type="checkbox"/> Retten darf nur der, der die Rettungsgriffe kennt. <input type="checkbox"/> Beim Transportschwimmen kann der zu Rettende bewusstlos sein.	2

20.	Wann darf man nicht zu einem Rettungsversuch ins Wasser springen? Nenne 2.	<ul style="list-style-type: none"> • Bei schlechter gesundheitlicher Verfassung. • In der Nähe von Wasserfällen, reißenden Strömungen und Wasserwirbel. • Wenn der Ertrinkende zu groß oder zu schwer ist. • Wenn keine Befreiungsgriffe beherrscht werden. 	2
	Wann darf man nicht zu einem Rettungsversuch ins Wasser springen?	<input checked="" type="checkbox"/> Wenn keine Befreiungsgriffe beherrscht werden <input checked="" type="checkbox"/> In der Nähe von Wasserfällen, reißenden Strömungen und Wasserwirbel <input checked="" type="checkbox"/> Bei schlechter gesundheitlicher Verfassung <input type="checkbox"/> Bei Hochwasser <input checked="" type="checkbox"/> Wenn der Ertrinkende zu groß oder zu schwer ist <input type="checkbox"/> Wenn man keine Badekleidung an hat	4
21.	Nenne zwei Rettungsgeräte, die sich in der Schwimmhalle befinden!	Rettungsball ,Rettungsstange, Rettungsring, Rettungsleine	2
22.	Welche Maßnahmen sind bei einer Fremdrettung zu ergreifen? Nenne 3.	<ul style="list-style-type: none"> • Ruhe und Übersicht bewahren. • Andere Badende aufmerksam machen. • Rettung von Land aus (Stange, Rettungsring, Leiter, Leine usw.) oder vom Boot aus vornehmen. • Nur im äußersten Notfall von hinten heranschwimmen, nie direkt die Hand reichen und im günstigsten Moment Abschleppgriff ansetzen. • An eigene Sicherheit denken! Bei Umklammerung sofort Befreiungsgriffe ansetzen und lösen. 	3
	Welche Maßnahmen sind bei einer Fremdrettung zu ergreifen?	<input checked="" type="checkbox"/> Andere Badende aufmerksam machen. <input checked="" type="checkbox"/> Rettung von Land aus (Stange, Rettungsring, Leiter, Leine usw.) oder vom Boot aus vornehmen <input type="checkbox"/> Sofort um Hilfe laufen <input checked="" type="checkbox"/> An eigene Sicherheit denken! Bei Umklammerung sofort Befreiungsgriffe ansetzen und lösen. <input type="checkbox"/> Mit dem Handy Hilfe herbeirufen, abwarten <input type="checkbox"/> Sofort auf den Ertrinkenden zu schwimmen und in Halten <input checked="" type="checkbox"/> Nur im äußersten Notfall von hinten heranschwimmen, nie direkt die Hand reichen und im günstigsten Moment Abschleppgriff ansetzen. <input type="checkbox"/> Man ist zu keiner Hilfeleistung verpflichtet	4