

Sport-Kompetenzteam Oberpfalz:

Schulhausinterne Prüfungsaufgaben

-

ein Vorschlag

Bereich: Sich im Wasser bewegen / Schwimmen

Verfasser: Bernhard Weininger

Teil C:

- Aufgaben für die praktische Prüfung

Stand: September 2021

Praxis Schwimmen

- **Disziplin 1:** Demonstration einer Technikform einschließlich Startsprung und Wende
Bewertung laut Bewertungstabelle (max 10P)
- **Disziplin 2:** **50 m Schwimmen** nach Zeit
Brust, Kraul (siehe Zeittabelle; max 10P)
- **Disziplin 3:** **Kombiübung nach evoletics**
Bewertung laut Bewertungstabelle (max 10P)

Notentabelle /Technik

30 P - 27 P = Note 1

26,5 P - 23 P = Note 2

22,5 P - 19 P = Note 3

18,5 P - 15 P = Note 4

14,5 P - 11 P = Note 5

10,5 P - 0 P = Note 6

- **Disziplin 1:** Demonstration einer Technikform einschließlich Startsprung und Wende

Bewertung laut Bewertungstabelle (max 10P)

Name	Brust	Start 2P	Armzug 2P	Beinschlag 2P	Wende 2P	Tauchzug 2P	Punkte gesamt

Name	Kraul	Start 2P	Armzug 2P	Beinschlag 2P	Wende 2P	Atmung 2P	Punkte gesamt

- Bewertung:
- 2 Punkte regelkonforme fehlerfreie Ausführung
 - 1,5 Punkte leichte Fehler bei der Ausführung
 - 1.0 Punkte Grobform
 - 0,5 Punkte nur ansatzweise erkennbar
 - 0 Punkte nicht regelkonforme Ausführung

- **Disziplin 2: 50 m Schwimmen nach Zeit**
Brust, Kraul (siehe Zeittabelle; max 10P)

Schwimmen Mädchen

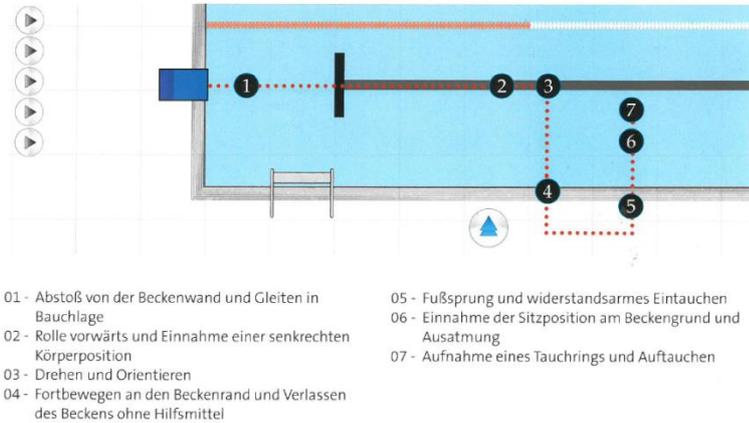
Jgst.	Punkte	50 m Brust ab (min:s)	50 m Freistil ab (min:s)
9	10	0 : 53,3	0 : 46,0
	9	0 : 56,1	0 : 48,7
	8	0 : 58,6	0 : 51,4
	7	1 : 01,8	0 : 54,7
	6	1 : 05,0	0 : 57,9
9	5	1 : 09,1	1 : 01,8
	4	1 : 13,1	1 : 05,7
	3	1 : 18,2	1 : 10,3
	2	1 : 23,3	1 : 14,9
	1	1 : 29,5	1 : 20,0

Schwimmen Jungen

Jgst.	Punkte	50 m Brust ab (min:s)	50 m Freistil ab (min:s)
9	10	0 : 49,1	0 : 41,1
	9	0 : 51,9	0 : 43,6
	8	0 : 54,7	0 : 46,0
	7	0 : 58,0	0 : 49,0
	6	1 : 01,3	0 : 52,0
9	5	1 : 05,2	0 : 55,6
	4	1 : 09,1	0 : 59,2
	3	1 : 13,8	1 : 03,6
	2	1 : 18,4	1 : 07,9
	1	1 : 23,6	1 : 14,6

- **Disziplin 3: Kombiübung nach evoletics**
Bewertung laut Bewertungstabelle (max 10P)

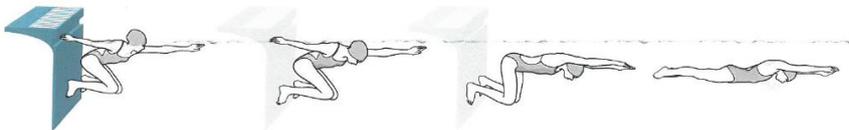
Bei dieser Kombiübung sind 7 Stationen mit 10 Aufgaben der Schwimmgrundlagen zu durchlaufen (siehe Plan)



Station 1: Abstoß vom der Beckenwand und Gleiten in der Bauchlage

Strömungsgünstiges Gleiten (mindestens 4m)

Bewertungskriterien: Gleiten in gestreckter und angespannter Körperlage an/ unter der Wasseroberfläche mit Ausatmung durch Mund und Nase 1P



Station 2: Rolle vw und Einnahme einer senkrechten Position

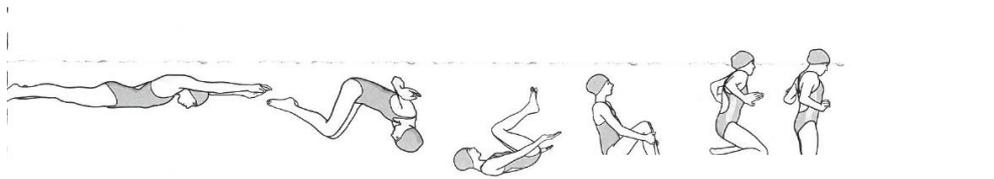
Kopfgesteuerte Rolle vw auf kleinsten Raum

Bewertungskriterien: Rolle um die Breitenachse (Hockposition) 1P

Einnahme einer senkrechten Körperposition

Bewertungskriterien: Aufrichten durch Hand und Kopfsteuerung mit anschließenden Blick in Schwimmrichtung

1P



Station 3:
Drehen und orientieren

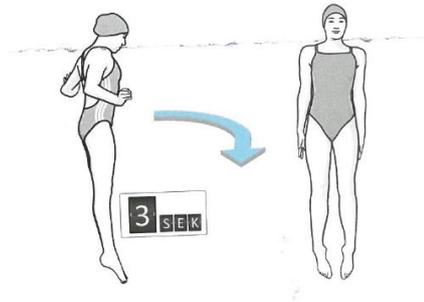
Körperdrehung um 90° (Blick zum Beckenrand)

Bewertungskriterien: Drehung durch Hand und

Kopfsteuerung mit anschließenden Blick zum

Beckenrand

1P



Station 4: Fortbewegen zum Beckenrand und Verlassen des Beckens

Schwimmen zum Beckenrand

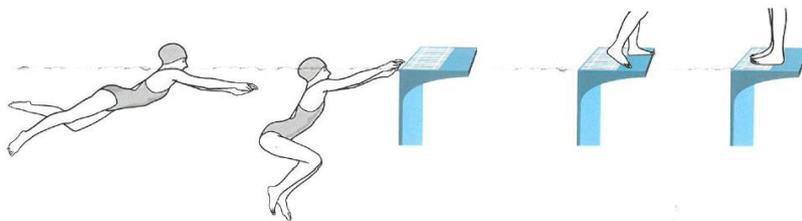
Bewertungskriterien: Fortbewegen zum markierten Ausstiegspunkt

1P

Verlassen des Beckens

Bewertungskriterien: Wasser ohne Hilfsmittel verlassen

1P

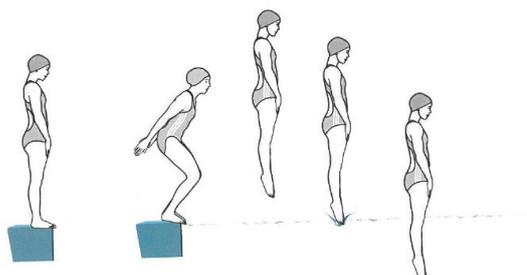


Station 5: Fußsprung ins Wasser

Fußsprung ins Wasser

Bewertungskriterien: Beidbeiniger Absprung und widerstandsarmes Eintauchen

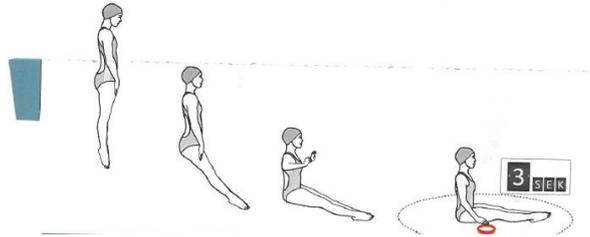
1P



Station 6: Einnahme der Sitzposition am Beckengrund und Ausatmung

Sitzposition am Beckengrund

Bewertungskriterien: Gleiten in die Sitzposition am Beckengrund und Ausatmung 1P



Station 7: Aufnahme
Auftauchen

Aufnahme eines Tauchrings

Bewertungskriterien: Erkennen und ergreifen des Tauchrings 1P

Auftauchen

Bewertungskriterien: Auftauchen nach Abstoß vom Beckengrund und Präsentation 1P

