

Fachwissenschaft FWBABS 1.4: Leistungsnachweis

Leistungsnachweis:	Praktische Prüfung
Zeitpunkt:	jeweils im HS, während dem Semester
Leitung:	Professur für Sport und Sportdidaktik im Jugendalter, Dozent/in von FWBABS 1.4
Workload:	ca. 30 AS
Ort:	Brugg und Basel
Bewertung:	Die Prüfung ist bestanden, wenn aus den drei Prüfungsteilen Schwimmen Technik, Schwimmen Leistung und Wasserspringen im Durchschnitt mind. die Note 4 erreicht wird; genaue Angaben siehe unten.

Ziel dieser Prüfung ist das Überprüfen von motorischen Fertigkeiten in den Individualsportarten Schwimmen und Wasserspringen. Im Vordergrund steht das Überprüfen der Bewegungsqualität (Schwimmtechniken, Sprungtechniken).

Prüfungsinhalte:

Die einzelnen Prüfungsinhalte werden nachfolgend mit Beurteilungskriterien genauer beschrieben.

Wichtig:

Die Vorbereitung der praktischen Prüfung ist nicht Inhalt der Veranstaltung FWBABS 1.4 und muss in Eigenarbeit (individuelle Studienzeit) geleistet werden!

Prüfung Schwimmen und Wasserspringen

A) Präsentation Technik Schwimmen (3 von 4 Techniken):

Prüfungsdurchführung Schwimmen:

Jede Studentin/jeder Student zeigt von 4 Schwimmtechniken 3 vor. Pro Technik wird 50m mit einer korrekten Wende geschwommen. Pro Technik 1 Versuch.

Bewertung: siehe Anhang, letzte Seite

Brustgleichschlag

- 50m Brustgleichschlag ohne Unterbruch mit korrekter Wende
- flache Wasserlage
- Armzug beginnt mit gestreckten Armen, die Hände berühren sich; die Hände sind nie hinter den Ellbogen
- symmetrischer Beinschlag, deutliche „W-Position“, Füße mit Auswärtsbewegung und kraftvollem Fersendruck
- Koordination: Rhythmus „Arm und Bein“
- schnelles Strecken der Arme und Senken des Kopfes, Gleitphase in optimaler Gleitlage
- Korrekte Wave-Technik

<p>Brustcrawl</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 50m Brustcrawl ohne Unterbruch mit korrekter Wende (Rollwende = Anforderungen übertroffen) • leichtes Seitwärts-Drehen des Kopfes (Einatmen im Wellental), ein Ohr im Wasser • Blick nach vorne gerichtet (Haaransatz auf Höhe Wasserlinie) • Zug-Druckmuster der Arme deutlich sichtbar (abwärts-einwärts-fusswärts) • Beinschlag: Wechelseitiges Auf- und Abwärtsschlagen ohne Pause, Füße gestreckt • Einstechen mit den Fingern • deutliche Armstreckung
<p>Delfin</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 50m Delfin ohne Unterbruch mit korrekter Wende (auch mit Flossen möglich = Anforderungen erfüllt; Anforderungen übertroffen = ohne Flossen) • Wellenartiger Bewegungsfluss, Beinschlag beginnt in den Hüften und endet in den Fussspitzen • Kopf geht der Wellenbewegung voraus (Kopfsteuerung) • Koordination: 1.Beinschlag: Hände tauchen ins Wasser, 2.Beinschlag: Übergang von der Zug- in die Druckphase • Zug-Druckmuster: Arme drücken nach innen und nach hinten aussen • Arme werden weit nach vorne gebracht • keine passive Gleitphase
<p>Rückencrawl</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 50m Rückencrawl ohne Unterbruch mit korrekter einfacher Wende (Rollwende = Lernziel übertroffen) • Wasserlage: Körper liegt waagrecht, gestreckt, fast flach im Wasser • Schulterrollen, Körperrotation • Zug-Druckmuster: zunehmende Ellbogenbeugung in der Zugphase; Druckphase bis Hand am Oberschenkel • Beinschlag: Füße gestreckt, beim Aufwärtsschlag leicht nach innen geneigt, Knie nicht sichtbar • kontinuierliche Armzüge, kein Halt • gestreckter Arm über Wasser und Eintauchen in der Verlängerung der Schulterlinie

B) Präsentation Leistung:

Prüfungsdurchführung:

Jede Studentin/jeder Student schwimmt 200m Freistil ohne Unterbruch (kein Warten am Rand; kein Unterbruch des Schwimmens).

Notentabelle Leistung siehe Anhang, letzte Seite

Für Personen über 35 Jahre gilt eine besondere Wertungstabelle. Bitte mit der Prüfungsleitung Kontakt aufnehmen.

C) Präsentation Technik Wasserspringen:

Jede Studentin/jeder Student zeigt 2 Pflichtsprünge (technische Grundlagen) vom 1m Brett (Fussprung mit Aufsatzsprung und Eintauchen kopfwärts) und 1 Kürsprung vor. Pro Sprung sind 2 Versuche möglich.

Bewertung: siehe Anhang, letzte Seite

Fusssprung	<ul style="list-style-type: none"> • Korrekter Aufsatzsprung mit 1 Schritt oder 3 Schritten Anlauf • stabile, gespannte Haltung in der Luft • gespanntes Eintauchen in korrekter Eintauchhaltung • hohe Sprunghöhe • Eintauchen nahe beim Brett
Eintauchen kopfwärts	<ul style="list-style-type: none"> • Korrekte Ausgangstellung (Körper ca. im rechten Winkel vorgebeugt, auf Fussballen stehend) • Eintauchen mit korrekter Handhaltung • Eintauchen mit gespanntem Körper (Körper beinahe gestreckt) • Eintauchen kopfwärts mit Aufsatzsprung • Eintauchen nahe beim Brett
Kürsprung	<ul style="list-style-type: none"> • Korrekter Absprung (Aufsatzsprung oder Ausholbewegung für Rückwärtssprünge) • stabile Lage / Haltung in der Luft • Eintauchen in gespannter, korrekter Haltung • angemessene Sprunghöhe • Eintauchen nahe beim Brett

Kürsprung - Zusatzpunkte für Schwierigkeit:

1 Punkt:

Kopfsprung vw. gehockt / gebückt, Delfinkopfsprung Salto vw. mit Aufsatzsprung; Salto rw.,

2 Punkte:

1 1/2 Salto vw.; Auerbachsalto

Diese Liste ist nicht vollständig; weitere Sprünge mit Zusatzpunkt(en) gemäss Vereinbarung

Prüfung: Schwimmen – Technik

Student/in: _____

Datum: _____

Schwimmtechniken:

Kriterien, die sichtbar sind, werden mit 2 Punkten bewertet. Kriterien sind übertroffen bei sehr deutlicher und dynamischer Ausführung. 30 Punkte ergeben die Note 4; 45 Punkte die Note 5 und 60 Punkte die Note 6 (vollständige Notentabelle siehe unten)

Note: vgl. Tabelle im Anhang, letzte Seite

Brustgleichschlag	nicht erfüllt	erfüllt (2 P)	übertroffen (3 P)
50m Brustgleichschlag ohne Unterbruch mit korrekter Wende			
flache Wasserlage			
Armzug beginnt mit gestreckten Armen, die Hände berühren sich; die Hände sind nie hinter den Ellbogen			
symmetrischer Beinschlag, deutliche „W-Position“, Füße mit Auswärtsbewegung und kraftvollem Fersendruck			
Koordination: Rhythmus „Arm und Bein“			
schnelles Strecken der Arme und Senken des Kopfes, Gleitphase in optimaler Gleitlage			
Korrekte Wave-Technik			

Brustcrawl	nicht erfüllt	erfüllt (2 P)	übertroffen (3 P)
50m Brustcrawl ohne Unterbruch mit korrekter Wende (Rollwende = Anforderungen übertroffen)			
leichtes Seitwärts-Drehen des Kopfes (Einatmen im Wellental), ein Ohr im Wasser			
Blick nach vorne gerichtet (Haaransatz auf Höhe Wasserlinie)			
Zug-Druckmuster der Arme deutlich sichtbar (abwärts-einwärts-fusswärts)			
Beinschlag: Wechselseitiges Auf- und Abwärtsschlagen ohne Pause, «Kick» sichtbar			
Einstecken mit den Fingern			
deutliche Armstreckung			

Delfin	nicht erfüllt	erfüllt (2 P)	übertroffen (3 P)
50m Delfin ohne Unterbruch mit korrekter Wende (auch mit Flossen möglich = Anforderungen erfüllt; Anforderungen übertroffen = ohne Flossen)			
Wellenartiger Bewegungsfluss, Beinschlag beginnt in den Hüften und endet in den Fussspitzen			
Kopf geht der Wellenbewegung voraus (Kopfsteuerung)			
Koordination: 1.Beinschlag: Hände tauchen ins Wasser, 2.Beinschlag: Übergang von der Zug- in die Druckphase			
Zug-Druckmuster: Arme drücken nach innen und nach hinten aussen			
Arme werden weit nach vorne gebracht			
keine passive Gleitphase			

Rückencrawl	nicht erfüllt	erfüllt (2 P)	übertroffen (3 P)
50m Rückencrawl ohne Unterbruch mit korrekter Wende (Rollwende = Anforderungen übertroffen)			
Wasserlage: Körper liegt waagrecht, gestreckt, fast flach im Wasser			
Schulterrollen, Körperrotation			
Zug-Druckmuster: zunehmende Ellbogenbeugung in der Zugphase; Druckphase bis Hand am Oberschenkel			
Beinschlag: Füsse gestreckt, beim Aufwärtsschlag «Kick» sichtbar			
kontinuierliche Armzüge, kein Halt			
gestreckter Arm über Wasser und Eintauchen in der Verlängerung der Schulterlinie			

Schwimmtechnik: _____

Fusssprung	nicht erfüllt	erfüllt (2 P)	übertröf- fen (3 P)
Korrektter Aufsatzsprung mit 1 Schritt oder 3 Schritten An- lauf			
stabile, gespannte Haltung in der Luft			
gespanntes Eintauchen in korrekter Eintauchhaltung			
hohe Sprunghöhe			
Eintauchen nahe beim Brett			

Eintauchen kopfwärts	nicht erfüllt	erfüllt (2 P)	übertröf- fen (3 P)
Korrekte Ausgangstellung (Körper ca. im rechten Winkel vorgebeugt, auf Fussballen stehend)			
Eintauchen mit korrekter Handhaltung			
Eintauchen mit gespanntem Körper (Körper beinahe ge- streckt)			
Eintauchen kopfwärts mit Aufsatzsprung			
Eintauchen nahe beim Brett			

Kürsprung:	nicht erfüllt	erfüllt (2 P)	übertröf- fen (3 P)
Korrektter Absprung (Aufsatzsprung oder Ausholbewegung für Rückwärtssprünge)			
stabile, gespannte Haltung in der Luft			
Eintauchen in gespannter, korrekter Haltung			
angemessene Sprunghöhe			
Eintauchen nahe beim Brett			

NOTENTABELLE LEISTUNG

Zeit Da- men	05:15	05:05	04:55	04:45	04:35	04:25	04:15	04:05	03:55	03:45	03:35	03:25	03:15	03:05	02:55
Zeit Herren	05:00	04:50	04:40	04:30	04:20	04:10	04:00	03:50	03:40	03:30	03:20	03:10	03:00	02:50	02:40
Note	2.50	2.75	3.00	3.25	3.50	3.75	4.00	4.25	4.50	4.75	5.00	5.25	5.50	5.75	6.00

NOTENTABELLE TECHNIK

Punkte Total	12	15	18	21	24	27	30	33	36	39	42	45	48	51	54	57	≥60
Note	2.8	3.0	3.2	3.4	3.6	3.8	4	4.2	4.4	4.6	4.8	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	6.0

Notentabelle Wasserspringen

Punkte 3 8 13 18 23 28 33 38
Total

Note 2.5 3 3.5 4 4.5 5 5.5 6

(die Noten werden in Zehntelnoten angegeben (Beispiel: 19 Punkte = 4.1))

Überblick Noten Schwimmen / Wasserspringen:

Note Schwimmtechnik: _____

Note Schwimmen Leistung: _____

Note Wasserspringen: _____

Schlussnote FW 1.4: _____