



## Fachwissenschaft Bewegung und Sport 1.4: Leistungsnachweis

Leistungsnachweis:	Praktische Prüfung
Zeitpunkt:	jeweils im Herbstsemester, während des Semesters
Leitung:	Professur Sport und Sportdidaktik im Jugendalter, Dozent:in von FW BS 1.4
Workload:	ca. 30 AS
Ort:	Brugg-Windisch und Muttenz
Bewertung:	Die Prüfung ist bestanden, wenn aus den drei Prüfungsteilen Schwimmen Technik, Schwimmen Leistung und Technik Wasserspringen im Durch- schnitt 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 FW BS 1.4 und muss in Eigenarbeit (individuelle Studienzeit) geleistet werden!

# Prüfung Schwimmen und Wasserspringen

## A) Präsentation Schwimmen Technik (2 von 4 Techniken):

### Prüfungsdurchführung:

Jede Studentin / jeder Student zeigt von 4 Schwimmtechniken je eine Wechselschlagtechnik (Brustcrawl oder Rückencrawl) und je eine Gleichschlagtechnik (Brust oder Delfin) vor (wird per Los bestimmt). Pro Technik werden 50m mit korrektem Start und einer korrekten Wende geschwommen. Pro Technik 1 Versuch. Bewertet wird die Technik (Kriterien siehe hinten).

<b>Brustcrawl</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 50m Brustcrawl aus Startsprung ohne Unterbruch</li> <li>• Korrekte Wende mit Tauchphase</li> <li>• Zusatzpunkt: Rollwende</li> <li>• Gestreckt, annähernd horizontale und widerstandsarme Körperhaltung</li> <li>• Wechselseitige, kontinuierliche Armzüge mit Eintauchen in der Verlängerung der Schulterlinie mit den Fingern</li> <li>• Zug-Druckmuster: mit Ellbogen-vorn-Haltung abwärts und leicht einwärts-fusswärts in der Zugphase und auswärts-fusswärts in der Druckphase</li> <li>• Wechselseitiges Auf- und Abwärtsschlagen aus dem Hüftgelenk ohne Pause (kein «Velofahren» oder «Bügeleisen»)</li> <li>• Längsachsenrotation mit deutlicher Armstreckung</li> <li>• 3er-Atmung, Seitwärts-Drehen des Kopfes (Einatmen im Wellental, ein Ohr im Wasser)</li> </ul>
<b>Rückencrawl</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 50m Rückencrawl aus Rückenstart ohne Unterbruch</li> <li>• Korrekte Wende mit Tauchphase</li> <li>• Zusatzpunkt: Rollwende</li> <li>• Gestreckt, annähernd horizontale und widerstandsarme Körperhaltung</li> <li>• Wechselseitige, kontinuierliche Armzüge</li> <li>• Eintauchen in der Verlängerung der Schulterlinie mit der Kleinfingerkante</li> <li>• Zug-Druckmuster: mit Ellbogen-vorn-Haltung einwärts-aufwärts in der Zugphase; fusswärts-abwärts-aufwärts in der Druckphase bis Hand am Oberschenkel</li> <li>• Wechselseitiges Auf- und Abwärtsschlagen aus dem Hüftgelenk ohne Pause (kein «Velofahren» oder «Bügeleisen»)</li> <li>• Längsachsenrotation mit deutlichem Schulterrollen und Armstreckung (Kopf bleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule)</li> </ul>
<b>Brust</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 50m Brust aus Startsprung ohne Unterbruch</li> <li>• Korrekte Wende mit Tauchphase</li> <li>• Zusatzpunkt: Wave-Technik</li> <li>• Zug-Druckmuster: Arme ziehen gleichzeitig; ellipsenförmiges, schwungvolles Auswärts-Einwärtsziehen der Hände mit Ellenbogen-vorn-Haltung.</li> <li>• symmetrischer und simultaner Beinschlag</li> <li>• Füße mit Auswärtsbewegung (Knie öffnen nur leicht) und kraftvollem Einwärtsschwung</li> <li>• Rhythmus «Arm und Bein»: Das Nach-vorne-Bringen der Arme erfolgt gleichzeitig mit dem Anziehen der Beine.</li> <li>• Schnelles Strecken der Arme und Beine und Senken des Kopfes zur Gleitphase in optimaler Gleitlage</li> <li>• Pro Armzug eine Atmung, Einatmung gegen Ende der Armzugphase (keine Frühatmung)</li> </ul>
<b>Delfin</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 50m Delfin aus Startsprung ohne Unterbruch</li> <li>• Korrekte Wende mit Tauchphase</li> <li>• Zusatzpunkt: ohne Flossen</li> <li>• Zug-Druckmuster: Herzförmiges Muster mit Ellbogen-vorn-Haltung, Arme ziehen gleichzeitig nach aussen, dann drücken sie nach innen und nach hinten aussen</li> <li>• Rückholphase: Arme schwingen locker seitlich über Wasser weit nach vorne</li> <li>• Simultaner Beinschlag beginnt in den Hüften und endet in den Fussspitzen</li> <li>• Kopfgesteuerte Wellenbewegung</li> <li>• Koordination: 1.Beinschlag: Hände tauchen ins Wasser, 2.Beinschlag: Übergang von der Zug- in die Druckphase; ohne passive Gleitphase</li> <li>• Einatmung während der Druckphase</li> </ul>

## **B) Präsentation Schwimmen Leistung:**

### **Prüfungsdurchführung:**

Jede Studentin / jeder Student schwimmt 200m Freistil auf Zeit (Bewertung siehe Notentabelle am Ende der Beschreibung).

## **C) Präsentation Technik Wasserspringen:**

### **Prüfungsdurchführung:**

Jede Studentin / jeder Student zeigt 2 Sprünge (technische Grundlagen) vom 1m Brett vor. Ein Sprung mit Vorwärtsrotation und ein Sprung mit Rückwärtsrotation. Pro Sprung sind 2 Versuche möglich.

**Bewertung:** siehe am Ende der Beschreibung

#### **Sprungkriterien**

- Korrekter Absprung (Aufsatzsprung oder Ausholbewegung für Rückwärtssprünge)
- Stabile Lage / Haltung in der Luft
- Eintauchen in gespannter, korrekter Haltung
- Angemessene Sprunghöhe
- Eintauchen nahe beim Brett

### **Sprung – Zusatzpunkte für Schwierigkeit:**

- 1 Punkt: Kopfsprung vw. gebückt/gestreckt
- 1.5 Punkte: Delfinkopfsprung; Salto vw. gehockt; Salto rw. gehockt
- 2 Punkte: 1 1/2 Salto vw.; Kopfsprung rw.; Auerbachsalto
- 3 Punkte: Auerbachkopfsprung, 1 1/2 Salto rw.

**Student:in:** \_\_\_\_\_ **Ort, Datum:** \_\_\_\_\_

## Prüfung Schwimmen – Technik

Kriterien, die erfüllt sind, werden mit 1 Punkt bewertet. Pro Technik kann ein Zusatzpunkt für zusätzliche Technikaspekte bzw. für erhöhte Schwierigkeit erworben werden. 8 Punkte ergeben die Note 4; 12 Punkte die Note 5 und 16 Punkte die Note 6 (vollständige Notentabelle siehe unten).

<b>Brustcrawl</b>	nicht erfüllt (0 P)	erfüllt (1 P)
<b>Rahmung</b>		
50m Brustcrawl aus Startsprung ohne Unterbruch		
Korrekte Wende mit Tauchphase		
Zusatzpunkt: Rollwende		
<b>Wasserlage</b>		
Gestreckt, annähernd horizontale und widerstandsarme Körperhaltung		
<b>Armzug</b>		
Wechselseitige, kontinuierliche Armzüge mit Eintauchen in der Verlängerung der Schulterlinie mit den Fingern		
Zug-Druckmuster: mit Ellbogen-vorn-Haltung abwärts und leicht einwärts-fusswärts in der Zugphase und auswärts-fusswärts in der Druckphase		
<b>Beinschlag</b>		
Wechselseitiges Auf- und Abwärtsschlagen aus dem Hüftgelenk ohne Pause (kein «Velofahren» oder «Bügeleisen»)		
<b>Körperbewegung, Koordination</b>		
Längsachsenrotation mit deutlicher Armstreckung		
<b>Atmung</b>		
3er-Atmung, Seitwärts-Drehen des Kopfes (Einatmen im Wellental, ein Ohr im Wasser)		

<b>Rückencrawl</b>	nicht erfüllt (0 P)	erfüllt (1 P)
<b>Rahmung</b>		
50m Rückencrawl aus Rückenstart ohne Unterbruch		
Korrekte Wende mit Tauchphase		
Zusatzpunkt: Rollwende		
<b>Wasserlage</b>		
Gestreckt, annähernd horizontale und widerstandsarme Körperhaltung		
<b>Armzug</b>		
Wechselseitige, kontinuierliche Armzüge		
Eintauchen in der Verlängerung der Schulterlinie mit der Kleinfingerkante		
Zug-Druckmuster: mit Ellbogen-vorn-Haltung einwärts-aufwärts in der Zugphase; fusswärts-abwärts-aufwärts in der Druckphase bis Hand am Oberschenkel		
<b>Beinschlag</b>		
Wechselseitiges Auf- und Abwärtsschlagen aus dem Hüftgelenk ohne Pause (kein «Velofahren» oder «Bügeleisen»)		
<b>Körperbewegung, Koordination</b>		
Längsachsenrotation mit deutlichem Schulterrollen und Armstreckung (Kopf bleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule)		

<b>Brust</b>	nicht erfüllt (0 P)	erfüllt (1 P)
<b>Rahmung</b>		
50m Brust aus Startsprung ohne Unterbruch		
Korrekte Wende mit Tauchphase		
Zusatzpunkt: Wave-Technik		
<b>Armzug</b>		
Zug-Druckmuster: Arme ziehen gleichzeitig; ellipsenförmiges, schwingvolles Auswärts-Einwärtsziehen der Hände mit Ellenbogen-vorn-Haltung.		
<b>Beinschlag</b>		
symmetrischer und simultaner Beinschlag		
Füsse mit Auswärtsbewegung (Knie öffnen nur leicht) und kraftvollem Einwärtsschwung		
<b>Körperbewegung, Koordination</b>		
Rhythmus «Arm und Bein»: Das Nach-vorne-Bringen der Arme erfolgt gleichzeitig mit dem Anziehen der Beine.		
Schnelles Strecken der Arme und Beine und Senken des Kopfes zur Gleitphase in optimaler Gleitlage		
<b>Atmung</b>		
Pro Armzug eine Atmung, Einatmung gegen Ende der Armzugphase (keine Frühatmung)		

Delfin	nicht erfüllt (0 P)	erfüllt (1 P)
<b>Rahmung</b>		
50m Delfin aus Startsprung ohne Unterbruch		
Korrekte Wende mit Tauchphase		
Zusatzpunkt: ohne Flossen		
<b>Armzug</b>		
Zug-Druckmuster: Herzförmiges Muster mit Ellbogen-vorn-Haltung, Arme ziehen gleichzeitig nach aussen, dann drücken sie nach innen und nach hinten aussen		
Rückholphase: Arme schwingen locker seitlich über Wasser weit nach vorne		
<b>Beinschlag</b>		
Simultaner Beinschlag beginnt in den Hüften und endet in den Fussspitzen		
<b>Körperbewegung, Koordination</b>		
Kopfgesteuerte Wellenbewegung		
Koordination: 1.Beinschlag: Hände tauchen ins Wasser, 2.Beinschlag: Übergang von der Zug- in die Druckphase; ohne passive Gleitphase		
<b>Atmung</b>		
Einatmung während der Druckphase		

**NOTENTABELLE SCHWIMMEN TECHNIK**

Punkte Total	≤2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	≥16
Note	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	4.25	4.5	4.75	5	5.25	5.5	5.75	6.0

**Punkte Schwimmen Technik:** \_\_\_\_\_ **Note Schwimmen Technik:** \_\_\_\_\_

## Prüfung Schwimmen – Leistung (200m Freistil)

### NOTENTABELLE SCHWIMMEN LEISTUNG

Zeit Damen	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

**Erreichte Zeit:** \_\_\_\_\_ **Note Schwimmen Leistung:** \_\_\_\_\_

## Prüfung Wasserspringen – 2 Sprünge vom 1m Brett

Kriterien, die sichtbar sind, werden mit 2 Punkten bewertet. Kriterien sind übertroffen bei sehr deutlicher Ausführung.  
18 Punkte ergeben die Note 4; 28 Punkte die Note 5 und 38 Punkte die Note 6 (vollständige Notentabelle siehe Anhang, letzte Seite)

<b>Sprung mit Rotation vorwärts</b>	nicht erfüllt	erfüllt (2 P)	übertroffen (3 P)	Total
Korrekt Anlauf (vorlings mit 1 Schritt oder 3 Schritten Anlauf oder rücklings mit mindestens Halbkreis), Arme in Hochhalte beim Absprung				
stabile, gespannte Haltung in der Luft				
gespanntes Eintauchen in korrekter Eintauchhaltung				
hohe Sprunghöhe				
Eintauchen nahe beim Brett				
Zusatzpunkte Sprung:				

<b>Sprung mit Rotation vorwärts</b>	nicht erfüllt	erfüllt (2 P)	übertroffen (3 P)	Total
Korrekt Anlauf (vorlings mit 1 Schritt oder 3 Schritten Anlauf oder rücklings mit mindestens Halbkreis), Arme in Hochhalte beim Absprung				
stabile, gespannte Haltung in der Luft				
gespanntes Eintauchen in korrekter Eintauchhaltung				
Hohe Sprunghöhe				
Eintauchen nahe beim Brett				
Zusatzpunkte Sprung:				

**Sprung – Zusatzpunkte für Schwierigkeit:**

- 1 Punkt: Kopfsprung vw. gebückt/gestreckt
- 1.5 Punkte: Delfinkopfsprung; Salto vw. gehockt; Salto rw. gehockt
- 2 Punkte: 1 1/2 Salto vw.; Kopfsprung rw.; Auerbachsalto
- 3 Punkte: Auerbachkopfsprung, 1 1/2 Salto rw.

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

**NOTENTABELLE WASSERSPRINGEN**

Punkte Total	0	0	0	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
Note	2.5	2.6	2.7	2.8	2.9	3.0	3.1	3.2	3.3	3.4	3.5	3.6	3.7	3.8	3.9	4.0	4.1	4.2	4.3	4.4	4.5	4.6	4.7	4.8	4.9	5.0	5.1	5.2	5.3	5.4	5.5	5.6	5.7	5.8	5.9	6.0

**Punkte Wasserspringen:** \_\_\_\_\_ **Note Wasserspringen:** \_\_\_\_\_

**Überblick Noten Schwimmen / Wasserspringen:**

- Note Schwimmen Technik:** \_\_\_\_\_
- Note Schwimmen Leistung:** \_\_\_\_\_
- Note Wasserspringen:** \_\_\_\_\_
- Schlussnote FW BS 1.4:** \_\_\_\_\_