



Anfangsunterricht

- 1 - 64 - 58 Pkt. = 91%
 - 2 - 57 - 50 Pkt. = 78%
 - 3 - 49 - 42 Pkt. = 66%
 - 4 - 41 - 32 Pkt. = 50%
 - 5 - 31 - 20 Pkt. = 31%
- weniger als 20 Pkt.

Schüler*in

Schule

Höchstpunktzahl, die vergeben werden kann

	15 Minuten am Anfang des Schuljahres				PUNKTZAHL	Komplexübung								PUNKTZAHL	Einzelübungen		Komplexübung		Einzelübungen		Komplexübung		Technik	Technik	25 m	100 m	Zusatzpunkte		max. 64 Pkt.			
	ab 5 Punkte = erfüllt					ab 11 Punkte = erfüllt									erfüllt nicht erfüllt		erfüllt nicht erfüllt		erfüllt nicht erfüllt		erfüllt nicht erfüllt											
	X	2	2	2		2	2	2	2	2	2	2	2		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
1																																
2																																
3																																
4																																
5																																
6																																
7																																
8																																
9																																
10																																
11																																
12																																
13																																
14																																
15																																
16																																
17																																

15 Minuten am Anfang des Schuljahres

Auftrieb erleben (verschiedene Spielformen Bsp.: Spinne, "Toter Mann" in RL/BL)
Lidschlussreflex (Wasser in den Augen ertragen - **Augen auf!** - im Wasser, in der Dusche)
vielfältige Bewegungsaufgaben (Duschen, Spritzen, Gehen, Hüpfen, Springen, Tauchen, Pusten, Blübbbern)
angstfreier Umgang über und unter Wasser

Gleiten (Abstoß von der Beckenwand und Gleiten in **Bauchlage**)
Rollen (vorwärts und Einnahme einer senkrechten Körperposition)
Drehen (Längsachse) **und Orientieren**
Fortbewegen und Verlassen des Beckens (ohne Hilfsmittel)
Springen (Fußsprung und widerstandsarmes Eintauchen in tiefes Wasser)
Tauchen (Sitzposition am Beckengrund und **Ausatmung**)
Aufnehmen (Aufnahme eines Tauchrings und Auftauchen)

Tauchen 1 (an der Stange 1,80m in die Tiefe hangeln)
Tauchen 2 (Untertauchen mit geöffneten Augen/Orientieren/Ring ergreifen)
Tauchen 3 (Abstoß vom Beckenrand 6 m weit tauchen) 6 m - 2 Pkt. - 3m - 1 Pkt.
Gleiten (Abstoß von der Beckenwand und Gleiten in **Rückenlage**)
Atmen (bewusstes Ein- und Ausatmen durch Mund und Nase)

beliebiger Sprung ins tiefe Wasser
100 m - beliebige Schwimmtiefe ohne Zeitbegrenzung (Wechsel erlaubt)
Verlassen des Wassers ohne Hilfsmittel

25 m Schwimmen mit Schwimmhilfe
25 m Schwimmen in einer Schwimmtiefe ohne Zeitbegrenzung
26 m - 199 m Schwimmen in einer Schwimmtiefe ohne Zeitbegrenzung
200 m Schwimmen in einer Schwimmtiefe ohne Zeitbegrenzung
400 m Schwimmen in einer Schwimmtiefe ohne Zeitbegrenzung

Sprung ins tiefe Wasser
15 Minuten Schwimmen und dabei mindestens 200 m zurücklegen
oder Kopfsprung ins Wasser, anschließend 100 m in einer Schwimmtiefe (max. 3:30 Min.), 100 m in einer zweiten Schwimmtiefe

BRUSTSCHWIMMEN (symmetrisches Anziehen der Füße - Fußstellung (1P.), Zyklus ist erkennbar (1P.), regelmäßige Atmung ins Wasser (1P.))

RÜCKENSCHWIMMEN (ununterbrochene Beinbewegung (1P.), gestreckte und flache Körperlage (1P.), Armführung und Atmung ins Wasser gekoppelt (1P.))

Schwimmen in Rückenlage
Rückenschwimmen (pro Bahn 1 Punkt)

Kenntnisse über die Bade-, Eis und Hygieneregeln

SELBSTKOMPETENZ (Verstehen, Bereitsein, Fortschritt)

SOZIALKOMPETENZ (Miteinander)

GESAMTPUNKTZAHL
Zensur