

## BS.6



A

## Bewegen im Wasser

Gilt nur für Schulen mit Zugang zu entsprechender Infrastruktur

## Schwimmen

1. **Die Schülerinnen und Schüler können sicher schwimmen. Sie kennen technische Merkmale verschiedener Schwimmtechniken und wenden sie an.**

Querverweise  
EZ - Körper, Gesundheit und  
Motorik (1)

## Schwimmen

BS.6.A.1

Die Schülerinnen und Schüler ...

|   |   |                                                                                                                           |  |
|---|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 1 | a | » können sich im brusttiefen Wasser frei bewegen und spielen.                                                             |  |
|   | b | » können die Kernelemente Atmen, Schweben, Gleiten und Antreiben in verschiedenen Situationen anwenden.                   |  |
|   | c | » können sich eine Minute an Ort über Wasser halten (Wassersicherheitscheck WSC).                                         |  |
| 2 | d | » können in frei gewählter Technik 50m schwimmen (Wassersicherheitscheck WSC).                                            |  |
|   | e | » können die Kernbewegungen (Körperbewegung, Armzug, Beinschlag, Atmung) beim Rücken- und Brustcrawl anwenden.            |  |
|   | f | » können die Kernbewegungen beim Brustgleichschlag anwenden.                                                              |  |
| 3 | g | » können wichtige Merkmale je einer Wechselschlag- und Gleichschlagtechnik nennen und auf einer Strecke von 50m anwenden. |  |
|   | h | » können in frei gewählter Technik 100m schwimmen.                                                                        |  |
|   | i | » können eine lange Strecke in freier Technik schwimmen (z.B. Schwimme dein Alter in Minuten).                            |  |
|   | j | » können wichtige Merkmale verschiedener Schwimmtechniken nennen und anwenden.                                            |  |
|   | k | » können Techniken aus anderen Schwimmsportarten anwenden (z.B. Synchronschwimmen, Wasserball).                           |  |