

BS.6

A

Bewegen im Wasser

Schwimmen

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



Gilt für Schulen mit festen Schwimmpensen. Schulen ohne feste Schwimmpensen fördern die Sicherheitsaspekte beim Bewegen im Wasser bei anderen Gelegenheiten.

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.	
	g	» können wichtige Merkmale je einer Wechselschlag- und Gleichschlagtechnik nennen und auf einer Strecke von 50m anwenden.	
3	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).	

BS.6

B

Bewegen im Wasser

Ins Wasser springen und Tauchen

1. Die Schülerinnen und Schüler können fuss- und kopfwärts ins Wasser springen und tauchen.



Gilt für Schulen mit festen Schwimmpensen. Schulen ohne feste Schwimmpensen fördern die Sicherheitsaspekte beim Bewegen im Wasser bei anderen Gelegenheiten.

Ins Wasser springen und Tauchen

Die Schülerinnen und Schüler ...

Querverweise

BS.6.B.1

1	a	» können fusswärts ins brusttiefe Wasser springen.	
	b	» können kurze Zeit unter Wasser bleiben und dabei ausatmen.	
	c	» können ins tiefe Wasser springen und vollständig untertauchen.	
	d	» können unter Wasser die Augen offen halten und Gegenstände im brusttiefen Wasser ertauchen.	
2	e	» können ins tiefe Wasser rollen (Wassersicherheitscheck WSC).	
	f	» können eine kurze Strecke mit wenigen Zügen tauchen.	
3	g	» können kopfwärts ins tiefe Wasser springen und tiefer als die Körpergrösse abtauchen.	
	h	» können verschiedene Sprünge aus unterschiedlicher Höhe ausführen.	
	i	» können beim Tauchen in die Tiefe den Druckausgleich anwenden.	

BS.6

C

Bewegen im Wasser

Sicherheit im Wasser

1. **Die Schülerinnen und Schüler können eine Situation im, am und auf dem Wasser bezüglich Sicherheit einschätzen und in Gefahrensituationen verantwortungsbewusst handeln.**



Gilt für Schulen mit festen Schwimmpensen. Schulen ohne feste Schwimmpensen fördern die Sicherheitsaspekte beim Bewegen im Wasser bei anderen Gelegenheiten.

Sicherheit

BS.6.C.1

Die Schülerinnen und Schüler ...

Querverweise
EZ - Lernen und Reflexion (7)
BNE - Gesundheit

1

1a » können Gefahren im, am und auf dem Wasser nennen.

1b » können Gefahrensituationen erkennen und die Baderegeln unter Aufsicht einhalten (z.B. Wassertiefe einschätzen).

2

1c » können sich in Gefahrensituationen realistisch einschätzen und diese vermeiden.

1d » können die Bade- und Tauchregeln einhalten (z.B. tauche nie alleine).

1e » können in Gefahrensituationen verantwortungsbewusst handeln.

3

1f » können andere auf das Einhalten von Bade- und Tauchregeln aufmerksam machen.

1g » können sich selbst und anderen gegenüber verantwortungsbewusst handeln.

1h » können Ertrinkungsursachen nennen.

Alarmieren und Retten

BS.6.C.1

Die Schülerinnen und Schüler ...

1

2a » können auf Anweisung Alarm auslösen.

2

2b » erkennen, wenn eine Person in einer Notlage ist und können Alarm auslösen.

3

2c » können Notsituationen erkennen und sinnvolle Massnahmen ergreifen.

2d » können grundlegende Techniken des Rettens (z.B. Nacken- und Nackenstirngriff) anwenden.