

Nachweis über die Niveaustufen des Schwimmen-Könnens

(gem. den [Empfehlungen der Ständigen Konferenz der Kultusminister der Länder in der Bundesrepublik Deutschland, der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft und des Bundesverbandes zur Förderung der Schwimmbildung für den Schwimmunterricht in der Schule](#))

Angaben zum Kind:

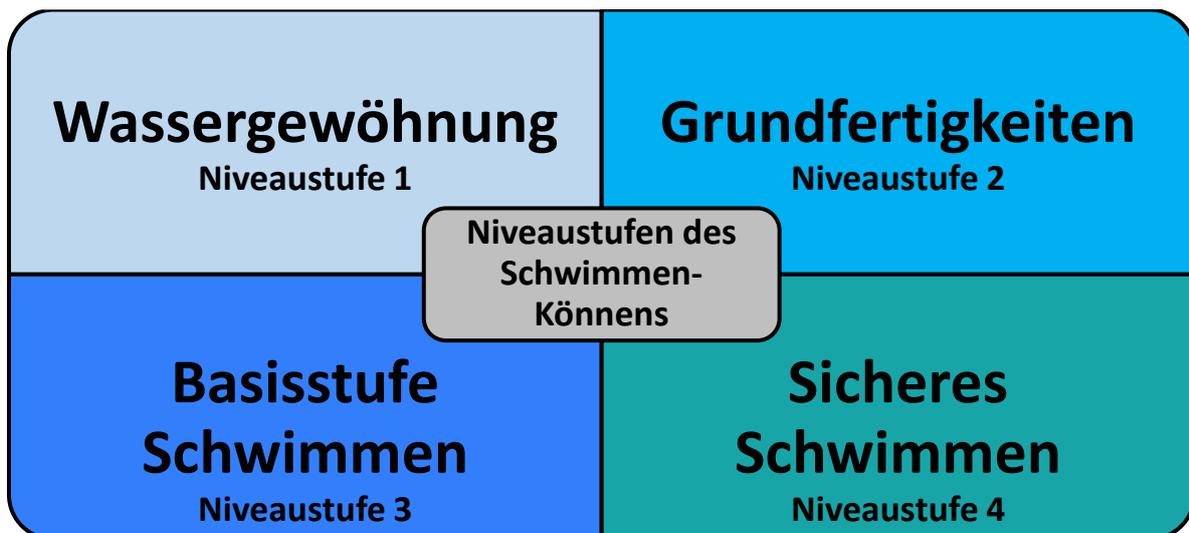
Name und Anschrift der Schule Klasse

Vorname, Nachname Geburtsdatum

Angaben zur/zum Prüfenden:

Name des/der Prüfenden (Druckschrift) Unterschrift des/der Prüfenden

Name der Einrichtung Stempel Datum



Wassergewöhnung: Niveaustufe 1

=> umfasst Körperwahrnehmung und Adaptation an physikalischen Eigenschaften und Wirkungen des Wassers

=> Voraussetzung für Aneignung der Grundfertigkeiten des Schwimmens in Niveaustufe 2

=> spielerische Vermittlung durch vielfältige Bewegungserfahrungen z. B. mit Hilfe von Kleinen Spielen mit Fokus auf folgenden Inhalten:

freudvolles Erleben, Erfahren und Wahrnehmen des Element Wassers	<input type="checkbox"/> erfüllt
Aufenthalt im Wasser, Stehen und Gehen im Wasser	<input type="checkbox"/> erfüllt
Drehen und Rollen im Wasser	<input type="checkbox"/> erfüllt
Schweben und Auftreiben im/auf dem Wasser (mit und ohne Hilfsmittel, mit und ohne Wasserwiderstand)	<input type="checkbox"/> erfüllt

Grundfertigkeiten: Niveaustufe 2

=> Ausdruck einer Handlungsfähigkeit im Wasser und Leistungsvoraussetzung für das Erlernen des Schwimmens

=> Entwicklung zielgerichteter und vortriebswirksamer Bewegungen im Wasser

=> Nachweis des Beherrschungsgrades der folgenden Grundfertigkeiten durch eine oder mehrere Komplexübungen oder durch einen Einzelnachweis beherrschter Grundfertigkeiten bzw. durch eine Kombination beider Varianten

Atmen	Regelmäßiges und kurzzeitiges kräftiges Einatmen durch den Mund und andauerndes Ausatmen durch Mund und Nase ins Wasser; Verbindung des rhythmischen Atmens mit dem Fortbewegen	<input type="checkbox"/> erfüllt
Tauchen	Sicheres Untertauchen unter Wasser in Verbindung mit Abstoß-, Gleit- oder Sprungübungen; mit geöffneten Augen und Orientierung unter Wasser	<input type="checkbox"/> erfüllt
Springen	Selbstständiges und mutiges Springen fuß- und kopfwärts von einer erhöhten Absprungstelle in tiefes Wasser	<input type="checkbox"/> erfüllt
Gleiten	Selbstständiges Gleiten in gestreckter strömungsgünstiger und stabiler Körperposition in Brust- und Rückenlage nach kräftigem Abstoß vom Beckenrand	<input type="checkbox"/> erfüllt
Fortbewegen	Ausführung wechselseitiger Bein- und Armbewegungen in Brust- und Rückenlage in Verbindung mit dem rhythmischen Atmen	<input type="checkbox"/> erfüllt

Basisstufe Schwimmen: Niveaustufe 3

=> Verbindung von Grundfertigkeiten und Schwimmen-Können

=> Realisierung folgender Komplexaufgabe soll Nachweis über zielgerichtete und andauernde Nutzung von Auftriebs- und Widerstandsbedingungen im Sinne eigener kontrollierter und koordinierter Bewegungen für eine effektive Vortriebsleistung liefern (Anforderungen an das Schwimmen-Können)

Beliebiger Sprung ins tiefe Wasser, anschließend Schwimmen über 100 Meter in einer beliebigen Schwimmart ohne Zeitbegrenzung (Wechsel der Schwimmart ist erlaubt), Selbstständiges Verlassen des Wassers ohne Hilfsmittel	<input type="checkbox"/> erfüllt
---	----------------------------------

Sicher Schwimmen: Niveaustufe 4

=> Bestimmung des sicheren Schwimmens im Tiefwasser durch ein hohes Niveau des Könnens und darüber hinaus durch beliebige Sprünge ins Wasser und selbständiges Verlassen des Wassers ohne Hilfsmittel

=> Fähigkeit zur Änderung des Richtungssinnes, zur Fortbewegung im tiefen Wasser, zur vielseitigen Anwendung der erlernten Schwimmart, zum Wechsel der Schwimmlage

=> Realisierung einer der folgenden Komplexaufgaben soll Nachweis über Mindestanforderung an Niveau des Schwimmen-Könnens gestellt:

Sprung ins tiefe Wasser, anschließend 15 Minuten Schwimmen und mindestens 200 Meter in einer beliebigen Schwimmart zurücklegen	<input type="checkbox"/> erfüllt
ODER	
Kopfsprung ins tiefe Wasser, anschließend 100 Meter Schwimmen in einer Schwimmart mit Zeitbegrenzung (mindestens 3:30 min, ab Klassenstufe 9 – 2:30 min (männlich)/2:45 min (weiblich)); 100 Meter Schwimmen in einer zweiten Schwimmart ohne Zeitbegrenzung	<input type="checkbox"/> erfüllt