

BS.6 | Bewegen im Wasser

A | 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.	
	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 | **Bewegen im Wasser**
B | **Ins Wasser springen und Tauchen**

<p>1. Die Schülerinnen und Schüler können fuss- und kopfwärts ins Wasser springen und tauchen.</p> <p><i>Ins Wasser springen und Tauchen</i></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler ...</p>		Querverweise
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 | **Bewegen im Wasser**
C | **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.

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

Sicherheit

BS.6.C.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

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.	