

|                 |  |                         |
|-----------------|--|-------------------------|
| Gute Leistungen | Kompetenzerwartung<br>- Befriedigend - | Ausreichende Leistungen |
|-----------------|--|-------------------------|

|  |   |  |
|--|---|--|
| Jgst. 6 UV 1 <span style="float: right;">2 UE</span><br>Chancen und Hürden auf dem Weg zum Beckenrand -<br>Grundlegende Verhaltensweisen vereinbaren, verstehen, erproben und anwenden |   |  |
| -  | <b>Anforderungen DJSA Bronze</b><br>Theorietest Baderegeln bestanden  | -  |
| <b>Verhaltensregeln</b><br>selbständige Einhaltung   | <b>Verhaltensregeln</b><br>regelmäßige Einhaltung   | <b>Verhaltensregeln</b><br>grundlegende Einhaltung |
| <b>Anmerkungen</b>   | Die Befolgung der vereinbarten Verhaltensregeln ist für die sichere Gestaltung jeder Schwimmstunde unverzichtbar. Daher geht dieser Aspekt über das gesamte Halbjahr in die Leistungsbewertung ein. |  |

|   |  |   |
|---|--|---|
| Jgst. 6 UV 2 <span style="float: right;">4 UE</span><br>Wie ein Fisch im Wasser -<br>Erfahrung des Gleitens als funktional-sinnvolle Phase jeder zielgerichteten Bewegung im Wasser |  |   |
| <b>Funktionelle Zusammenhänge</b><br>der Gleitphase erklären  | <b>Funktionelle Zusammenhänge</b><br>der Gleitphase beschreiben  | <b>Funktionelle Zusammenhänge</b><br>der Gleitphase benennen  |
| <b>Abstoßtest</b><br>4m   | <b>Abstoßtest</b><br>3m  | <b>Abstoßtest</b><br>2m                                       |
| <b>Effektivität</b><br>18-20 Brustzüge / Bahn   | <b>Effektivität</b><br>21-25 Brustzüge / Bahn  | <b>Effektivität</b><br>26-30 Brustzüge / Bahn                 |
| <b>Integration Gleitphase</b><br>leistungsangemessene Feinform  | <b>Integration Gleitphase</b><br>grundsätzlich richtiges Timing  | <b>Integration Gleitphase</b><br>überwiegend richtiges Timing |
| <b>Anmerkungen</b>  | Bei noch nicht wassersicheren Schülerinnen und Schülern soll insbesondere auch die Lernmotivation, die individuelle Anstrengungsbereitschaft sowie der individuelle Leistungsfortschritt ggf. positiv berücksichtigt werden. |   |

|  |  |  |
|--|--|--|
| Jgst. 6 UV 3 <span style="float: right;">12 UE</span><br>Ich bin schneller als Du - oder doch nicht?<br>Über die Optimierung der Wasserlage und des Vortriebs zur funktional-sinnvollen Grobform des Brust- und (ggf. Rücken-) Kraulschwimmens |  |  |
| <b>Funktionelle Zusammenhänge</b><br>Schwimmtechnik erklären   | <b>Funktionelle Zusammenhänge</b><br>Schwimmtechnik beschreiben  | <b>Funktionelle Zusammenhänge</b><br>Schwimmtechnik benennen                         |
| <b>Atemtechnik</b><br>regelmäßig: Einatmen üW; Ausatmen uW   | <b>Atemtechnik</b><br>grundsätzlich: Einatmen üW; Ausatmen uW  | <b>Atemtechnik</b><br>überwiegend: Einatmen üW; Ausatmen uW                          |
| <b>Integration Gleitphase in Wende &amp; Technik</b><br>leistungsangemessene Feinform erkennbar  | <b>Integration Gleitphase in Wende &amp; Technik</b><br>grundsätzlich richtiges Timing   | <b>Integration Gleitphase in Wende &amp; Technik</b><br>überwiegend richtiges Timing |
| <b>Gesamtbewegung Schwimmtechnik</b><br>Feinform gut erkennbar   | <b>Gesamtbewegung Schwimmtechnik</b><br>Grobform gut erkennbar   | <b>Gesamtbewegung Schwimmtechnik</b><br>Grobform nur bedingt erkennbar               |
| <b>Hohe Wende</b><br>Feinform erkennbar  | <b>Hohe Wende</b><br>Grobform gut erkennbar  | <b>Hohe Wende</b><br>Grobform nur bedingt erkennbar                                  |
| <b>50m-Zeit</b><br>Brust: x-y"<br>Rücken: x-y"   | <b>50m-Zeit</b><br>Brust: x-y"<br>Rücken: x-y"   | <b>50m-Zeit</b><br>Brust: x-y"<br>Rücken: x-y"                                       |
| <b>Anmerkungen</b>   | Aufgrund der altersgemäß sehr leistungsheterogenen Voraussetzungen soll insbesondere auch die Lernmotivation, die individuelle Anstrengungsbereitschaft sowie der individuelle Leistungsfortschritt - v.a. auch bei zunächst nicht wassersicheren Schülerinnen und Schülern - berücksichtigt werden. |  |

|                 |  |                         |
|-----------------|--|-------------------------|
| Gute Leistungen | Kompetenzerwartung<br>- Befriedigend - | Ausreichende Leistungen |
|-----------------|--|-------------------------|

|  |   |  |
|--|---|--|
| Jgst. 6 UV 4 <span style="float: right;">5 UE</span><br>Gemeinsam schaffen wir das!<br>Anbahnung und Überprüfung einer Mittelzeitausdauerleistung in einer beliebigen Schwimmtechnik |   |  |
| Zeitschwimmen<br>20'   | Zeitschwimmen<br>10'  | Zeitschwimmen<br>6'  |
| Gesundheitsrelevante Aspekte<br>des ausdauernden Schwimmens erklären   | Gesundheitsrelevante Aspekte<br>des ausdauernden Schwimmens beschreiben | Gesundheitsrelevante Aspekte<br>des ausdauernden Schwimmens benennen |
| -  | Anforderungen DJSA Bronze<br>200m in max. 15': bestanden                | -  |

|  |  |  |
|--|--|--|
| Jgst. 6 UV 5 <span style="float: right;">6 UE</span><br>Unter Wasser ist alles anders!<br>Erweiterung der Wassersicherheit durch die reflektierte Eroberung der 3. Dimension |  |  |
| Aspekte des Druckausgleichs<br>erklären  | Aspekte des Druckausgleichs<br>beschreiben                 | Aspekte des Druckausgleichs<br>benennen  |
| Orientierung unter Wasser<br>sicher  | Orientierung unter Wasser<br>grundsätzlich                 | Orientierung unter Wasser<br>Überwiegend |
| Zeittauchen<br>16-20"  | Zeittauchen<br>10-15"                                      | Zeittauchen<br>6-9"                      |
| Streckentauchen<br>9-10m   | Streckentauchen<br>7-8m                                    | Streckentauchen<br>5-6m                  |
| -  | Angstfreies Tauchen<br>"Augen auf" / "Hand von der Nase"   | -  |
| -  | Sitztest<br>bestanden                                      | -  |
| -  | Anforderungen DJSA Bronze<br>ca. 2m Tieftauchen: bestanden | -  |
| -  | Kombiübung<br>vollständig bestanden                        | Kombiübung<br>anteilig bestanden         |

|   |   |   |
|---|---|---|
| Jgst. 6 UV 6 <span style="float: right;">4 UE</span><br>Nur fliegen ist schöner!<br>Vom individuellen, nicht normierten Sprungerlebnis zur Grobform von Fuß- und Kopfsprüngen |   |   |
| -   | Angstfreies Springen<br>"Augen auf" / "Hand von der Nase"       | -   |
| Sprunghöhe beliebiger Sprung<br>1m-Brett  | Sprunghöhe beliebiger Sprung<br>Block                           | Sprunghöhe beliebiger Sprung<br>Beckenrand                    |
| Fußsprünge<br>4 Variationen   | Fußsprünge<br>3 Variationen                                     | Fußsprünge<br>2 Variationen                                   |
| Kopf-/Startsprung vom Block<br>Feinform erkennbar   | Kopf-/Startsprung vom Block<br>Grobform gut erkennbar           | Kopf-/Startsprung vom Block<br>Grobform nur bedingt erkennbar |
| -   | Anforderungen DJSA Bronze<br>1m-Sprung / Startsprung: bestanden | -   |

|                 |  |                         |
|-----------------|--|-------------------------|
| Gute Leistungen | Kompetenzerwartung<br>- Befriedigend - | Ausreichende Leistungen |
|-----------------|--|-------------------------|

Jgst. 8 UV 7 15 UE

**Wir werden zu Schwimmexperten!  
Von der Körpererfahrung über die Bewegungsvorstellung zur koordinativ sicheren Ausführung dreier Schwimmtechniken in der deutlich erweiterten Grobform**

|  |   |  |
|--|---|--|
| <b>Phasenbilder</b><br>erklären  | <b>Phasenbilder</b><br>beschreiben  | <b>Phasenbilder</b><br>benennen  |
| <b>Funktionelle Zusammenhänge</b><br>Schwimmtechnik erklären   | <b>Funktionelle Zusammenhänge</b><br>Schwimmtechnik beschreiben   | <b>Funktionelle Zusammenhänge</b><br>Schwimmtechnik benennen   |
| <b>Partnerfeedback</b><br>bezogen auf Feinform geben und annehmen  | <b>Partnerfeedback</b><br>auf mittlerem Niveau geben und annehmen   | <b>Partnerfeedback</b><br>bezogen auf Grobform geben und annehmen  |
| <b>Gesamtbewegung Schwimmtechniken</b><br>Feinform überwiegend erkennbar <ul style="list-style-type: none"> <li>• Koordination Atemtechnik</li> <li>• Koordination Arme/Beine/Gesamtbewegung</li> <li>• Integration Gleitphase</li> <li>• Technik Arme (Zug-/Druckphase)</li> <li>• ggf. üW-Phase Arme</li> <li>• Technik Beine (Effektivität / Fehler)</li> </ul> | <b>Gesamtbewegung Schwimmtechniken</b><br>Feinform in mehreren Aspekten erkennbar <ul style="list-style-type: none"> <li>• Koordination Atemtechnik</li> <li>• Koordination Arme/Beine/Gesamtbewegung</li> <li>• Integration Gleitphase</li> <li>• Technik Arme (Zug-/Druckphase)</li> <li>• ggf. üW-Phase Arme</li> <li>• Technik Beine (Effektivität / Fehler)</li> </ul> | <b>Gesamtbewegung Schwimmtechniken</b><br>Grobform erkennbar <ul style="list-style-type: none"> <li>• Koordination Atemtechnik</li> <li>• Koordination Arme/Beine/Gesamtbewegung</li> <li>• Integration Gleitphase</li> <li>• Technik Arme (Zug-/Druckphase)</li> <li>• ggf. üW-Phase Arme</li> <li>• Technik Beine (Effektivität / Fehler)</li> </ul> |
| <b>Start bzw. Startsprung</b><br>Feinform überwiegend erkennbar <ul style="list-style-type: none"> <li>• Korrekte Ausführung</li> <li>• Explosivität / Dynamik / Effektivität</li> <li>• Koordination Gesamtbewegung</li> <li>• Übergang in Schwimmtechnik</li> </ul>  | <b>Start bzw. Startsprung</b><br>Feinform in mehreren Aspekten erkennbar <ul style="list-style-type: none"> <li>• Korrekte Ausführung</li> <li>• Explosivität / Dynamik / Effektivität</li> <li>• Koordination Gesamtbewegung</li> <li>• Übergang in Schwimmtechnik</li> </ul>  | <b>Start bzw. Startsprung</b><br>Grobform erkennbar <ul style="list-style-type: none"> <li>• Korrekte Ausführung</li> <li>• Explosivität / Dynamik / Effektivität</li> <li>• Koordination Gesamtbewegung</li> <li>• Übergang in Schwimmtechnik</li> </ul>  |
| <b>Hohe Wende</b><br>Feinform überwiegend erkennbar <ul style="list-style-type: none"> <li>• technikspezifischer Anschlag</li> <li>• Rotationsgeschwindigkeit</li> <li>• üW-/uW Phase der Arme</li> <li>• Abdruck</li> <li>• Integration Gleitphase</li> <li>• Gesamtgeschwindigkeit</li> <li>• Übergang in Schwimmtechnik</li> </ul>                              | <b>Hohe Wende</b><br>Feinform in mehreren Aspekten erkennbar <ul style="list-style-type: none"> <li>• technikspezifischer Anschlag</li> <li>• Rotationsgeschwindigkeit</li> <li>• üW-/uW Phase der Arme</li> <li>• Abdruck</li> <li>• Integration Gleitphase</li> <li>• Gesamtgeschwindigkeit</li> <li>• Übergang in Schwimmtechnik</li> </ul>                              | <b>Hohe Wende</b><br>Grobform erkennbar <ul style="list-style-type: none"> <li>• technikspezifischer Anschlag</li> <li>• Rotationsgeschwindigkeit</li> <li>• üW-/uW Phase der Arme</li> <li>• Abdruck</li> <li>• Integration Gleitphase</li> <li>• Gesamtgeschwindigkeit</li> <li>• Übergang in Schwimmtechnik</li> </ul>                              |
| <b>50m-Zeit</b><br>Brust: x-y"<br>Rücken: x-y"<br>Kraul: x-y"  | <b>50m-Zeit</b><br>Brust: x-y"<br>Rücken: x-y"<br>Kraul: x-y"   | <b>50m-Zeit</b><br>Brust: x-y"<br>Rücken: x-y"<br>Kraul: x-y"  |

|                 |  |                         |
|-----------------|--|-------------------------|
| Gute Leistungen | Kompetenzerwartung<br>- Befriedigend - | Ausreichende Leistungen |
|-----------------|--|-------------------------|

|   |  |   |
|---|--|---|
| Jgst. 8 UV 8 <span style="float: right;">4 UE</span><br><b>Ganz schön anstrengend!</b><br>Anbahnung und Überprüfung einer Langzeitausdauerleistung in einer beliebigen, gesundheitsorientiert ausgeführten Schwimmtechnik |  |   |
| Zeitschwimmen<br>45'  | Zeitschwimmen<br>30'   | Zeitschwimmen<br>20'  |
| Gesundheitsrelevante Aspekte des ausdauernden Schwimmens erklären   | Gesundheitsrelevante Aspekte des ausdauernden Schwimmens beschreiben | Gesundheitsrelevante Aspekte des ausdauernden Schwimmens benennen |
| Anforderungen DJSA Gold   | Anforderungen DJSA Silber  | Anforderungen DJSA Bronze   |

|  |  |   |
|--|--|---|
| Jgst. 8 UV 9 <span style="float: right;">6 UE</span><br><b>Ich kann mir selbst und anderen helfen!</b><br>Einfache Maßnahmen zur Gefahrenabwehr am und im Wasser verstehen sowie reflektiert und sicher anwenden |  |   |
| Funktionelle Zusammenhänge<br>Transporttechniken erklären  | Funktionelle Zusammenhänge<br>Transporttechniken beschreiben   | Funktionelle Zusammenhänge<br>Transporttechniken benennen   |
| Partnerfeedback<br>bezogen auf Feinform geben und annehmen   | Partnerfeedback<br>auf mittlerem Niveau geben und annehmen   | Partnerfeedback<br>bezogen auf Grobform geben und annehmen  |
| Gesamtbewegung Transporttechniken<br>Feinform überwiegend erkennbar <ul style="list-style-type: none"> <li>• Technische Ausführung</li> <li>• Transportgeschwindigkeit</li> </ul>                                | Gesamtbewegung Transporttechniken<br>Feinform in mehreren Aspekten erkennbar <ul style="list-style-type: none"> <li>• Technische Ausführung</li> <li>• Transportgeschwindigkeit</li> </ul> | Gesamtbewegung Transporttechniken<br>Grobform erkennbar <ul style="list-style-type: none"> <li>• Technische Ausführung</li> <li>• Transportgeschwindigkeit</li> </ul> |
| Kombiübung<br>vollständig bestanden <ul style="list-style-type: none"> <li>• korrekte technische Ausführung</li> <li>• zügige Gesamtgeschwindigkeit</li> </ul>   | Kombiübung<br>vollständig bestanden <ul style="list-style-type: none"> <li>• technische Feinform erkennbar</li> <li>• mittlere Gesamtgeschwindigkeit</li> </ul>                            | Kombiübung<br>anteilig bestanden <ul style="list-style-type: none"> <li>• technische Grobform erkennbar</li> <li>• mäßige Gesamtgeschwindigkeit</li> </ul>            |

|   |                              |  |
|---|------------------------------|--|
| Jgst. 8 UV 10 <span style="float: right;">8 UE</span><br><b>Leistung lohnt sich!</b><br>Sukzessive Anbahnung und Erfüllung der Anforderungen zum Erwerb des DJSA Silber als Nachweis der erweiterten Wassersicherheit |                              |  |
| DJSA Gold<br>- bestanden -<br>Einzelleistungen<br>zT deutlich über den Erwartungen  | DJSA Silber<br>- bestanden - | DJSA Bronze<br>- bestanden -<br>Einzelleistungen<br>zT knapp bestanden |