

Noten Zyklus 2



Um eine Note bestimmen zu können, müssen zuerst die einzelnen Teilnoten ermittelt werden. Diese werden wie folgt definiert:

Leicht:

Erfüllt	Note 4.5
Teilweise erfüllt	Note 4
Nicht erfüllt	Note 3.5

Mittel:

Erfüllt	Note 5
Teilweise erfüllt	Note 4.5
Nicht erfüllt	Zurück zu „Leicht“

Schwer:

Erfüllt	Note 6
Teilweise erfüllt	Note 5.5
Nicht erfüllt	Zurück zu „Mittel“

Um bestimmen zu können, ob eine Zielform erfüllt ist, sollen die technischen Kriterien im Schools Guide als Anhaltspunkt genommen werden.

Legende

WBS

BL

RL

Streamline-Position

Zyklus

Dreier-Zug

Wechselbeinschlag

Bauchlage

Rückenlage

Gestreckte Körperposition von Kopf bis Fuss, Arme strömungsgünstig in Schwimmrichtung

Rücken und Kraul: sechs Beinschläge auf zwei Armzüge

Einatmen nach jedem dritten Armzug

Name Schüler/in: _____



Leicht			Mittel			Schwer		
10m Wechselbeinschlag in BL und RL, Arme angelegt			10m Wechselbeinschlag in BL oder RL, Arme angelegt und in Streamline- Position			10m Wechselbeinschlag mit Drehung um die Längsachse, Arme angelegt und in Streamline- Position		
Erfüllt		Teil-note	Erfüllt		Teil-note	Erfüllt		Teil-note
Teilweise erfüllt			Teilweise erfüllt			Teilweise erfüllt		
Nicht erfüllt			Nicht erfüllt			Nicht erfüllt		
3 - 4 Zyklen Rücken			10m Rücken			25m Rücken		
Erfüllt		Teil-note	Erfüllt		Teil-note	Erfüllt		Teil-note
Teilweise erfüllt			Teilweise erfüllt			Teilweise erfüllt		
Nicht erfüllt			Nicht erfüllt			Nicht erfüllt		
3-4 Zyklen Kraul ohne Einatmen			10m Kraul mit Seitatmung			15 -25m Kraul mit Seitatmung		
Erfüllt		Teil-note	Erfüllt		Teil-note	Erfüllt		Teil-note
Teilweise erfüllt			Teilweise erfüllt			Teilweise erfüllt		
Nicht erfüllt			Nicht erfüllt			Nicht erfüllt		
Sprung ins tiefe Wasser und zurückschwimmen			Kopfsprung aus dem Stand			Startsprung		
Erfüllt		Teil-note	Erfüllt		Teil-note	Erfüllt		Teil-note
Teilweise erfüllt			Teilweise erfüllt			Teilweise erfüllt		
Nicht erfüllt			Nicht erfüllt			Nicht erfüllt		
Rolle vorwärts auf Matte (Matte liegt auf dem Wasser)			Rolle vorwärts ins Wasser			Rolle vorwärts in das Wasser mit anschliessender zweiten Rolle im Wasser		
Erfüllt		Teil-note	Erfüllt		Teil-note	Erfüllt		Teil-note
Teilweise erfüllt			Teilweise erfüllt			Teilweise erfüllt		
Nicht erfüllt			Nicht erfüllt			Nicht erfüllt		