

Modul G – Leistungsbeurteilung (Lernerfolgskontrollen)

Im Pflichtunterricht des Faches Sport in der Sekundarstufe I erfolgt die Leistungsbewertung ausschließlich im Beurteilungsbereich „Sonstige Leistungen im Unterricht“. Die Leistungsbewertung bezieht sich auf die im unterrichtlichen Zusammenhang erworbenen Kompetenzen in allen Kompetenzbereichen und berücksichtigt unterschiedliche Formen der Lernerfolgsüberprüfung. Lernerfolgsüberprüfungen finden dabei sowohl prozessbezogen, das heißt unterrichtsbegleitend sowie produktbezogen als punktuelle Lernerfolgsüberprüfungen statt. Aufgabenstellungen zur Leistungsbewertung sind darauf auszurichten, das Erreichen der Kompetenzerwartungen zu überprüfen. Die Basis der Leistungsbewertung bilden dabei die Kompetenzerwartungen der Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (vgl. KLP Sport Sek. I. HS, RS, GS, Gym, Kap. 3 Lernerfolgsüberprüfung und Leistungsbewertung). Eine Übersicht von Beobachtungskriterien hinsichtlich der Kompetenzbereiche zur Leistungsbewertung findet sich im Material M85.

Zielsetzung

Die obligatorische Benotung von unterrichtlichen Leistungen soll über den Stand des Lernprozesses des Schülers Aufschluss geben. Dazu muss im ersten Schritt die Leistung festgestellt, also ermittelt werden, welche Leistungen die Lernenden tatsächlich beherrschen und welche nicht. Hierfür gilt es geeignete Prüfungsaufgaben einzusetzen. Die Bewertung der überprüften Leistung bringt im zweiten Schritt Aussagen darüber, wie die festgestellte Leistung im Blick auf das Lehrziel oder die jeweils zugrunde gelegten Kriterien einzustufen ist.

Im Zentrum dieses Moduls steht die Durchführung einer Kombinationsübung (M89), die den Anforderungen des Deutschen Rettungsschwimmabzeichens Bronze entspricht. Sie fungiert als Leistungsaufgabe, in der erlernte rettungsschwimmspezifische Einzeltechniken realitätsnah angewendet werden. Ein weiteres Teilziel dieser Unterrichtseinheit ist die Evaluation des Unterrichtsvorhabens. Dabei werden

zum einen mit Hilfe der offenen Befragungsmethode Zielscheibe (vgl. M93) die Wirkung der Unterrichtsreihe und die kontinuierliche Entwicklung von Kompetenzen bei Schülern erfasst. Außerdem erfolgt abschließend eine Selbstevaluation, bei der die Schüler ihren persönlichen Lern- und Leistungsstand analysieren und mit ihren zu Beginn der Modulreihe festgelegten Zielen abgleichen. Hier ist jedoch zu beachten, dass solche Phasen der Schüler selbstbeurteilung nur dann initiiert werden sollten, wenn genügend Zeit vorhanden ist, die Ergebnisse auch wirklich zu besprechen und Schlussfolgerungen abzuleiten.

Inhalte – Methodik

Für die Benotungspraxis ist es bedeutsam, dass die Schüler die Bewertungsaspekte, die bei der Benotung eine Rolle spielen, kennen. Die Kriterien sind von der Lehrkraft zu erläutern. Dies findet in dieser Konzeption bereits zu Beginn des Unterrichtsvorhabens im Grundmodul Berücksichtigung. Hier wird anhand des Plakates/Infoblattes (M6) eine kurze Übersicht über die gesamten Leistungsanforderungen gegeben. Darüber hinaus werden innerhalb der einzelnen Module durch deren Inszenierung immer die erwünschten Lern- und Leistungsfortschritte, die zentralen Verfahren und die Erwartungen transparent.

Phasen der Bewertung sollten klar von Phasen des Lernens und der Feedbackarbeit getrennt werden.

vgl. Bastian 2015, 75

Die Leistungsbewertung in dieser Konzeption erfolgt in prozessbezogenen, unterrichtsbegleitenden und produktbezogenen, punktuellen Lernerfolgsüberprüfungen.

Punktuelle Leistungsbewertungen von Bewegungshandlungen werden sukzessive im Verlauf der Modulreihe vorgenommen und im Klassenbuch doku-

mentiert. Dabei kommen objektive Messverfahren (z.B. beim Streckentauchen, 200m Schwimmen und dem 100m Kleiderschwimmen) genauso zum Einsatz wie kriteriengeleitete Beobachtungen bei den Technikdemonstrationen (z.B. beim Abschleppen, Tieftauchen, bei den Befreiungsgriffen und den Sprüngen ins Wasser) (s. M85).

Die Qualitätsbewertungen der Bewegungsausführungen aller Modulinhalte werden auf dem Dokumentationsblatt (M87) protokolliert. Die Beurteilung und Erfassung der Aspekte erfolgt mit Hilfe einer dreistufigen Bewertungsskala. Bei den Aufgaben 200m Schwimmen, 100m Kleiderschwimmen und dem Streckentauchen werden die absoluten Messwerte (Zeiten, Weite) notiert. Hierfür sind gemeinsam in der Fachschaft-Fachkonferenz Beurteilungsskalen festzulegen.

Prozessbezogene Lernerfolgsüberprüfungen erwachsen aus dem konkreten Unterrichtsgeschehen auf der Grundlage zuvor festgelegter, der Lerngruppe bekannter Kriterien. Sie ermöglichen in Form von Langzeitbeobachtungen Lernleistungen in ihrer Stetigkeit einzuschätzen und durch deren langfristige Begleitung und Unterstützung kontinuierlich zu entwickeln. Um zu fundierten unterrichtsbegleitenden Einschätzungen von personalen und sozialen Verhaltensdimensionen zu kommen, sollte die Lehrkraft viele Gelegenheiten schaffen, die Schüler beim Arbeiten zu beobachten. Hilfreich für die Beurteilung von Anstrengungsbereitschaft, Selbstständigkeit, Kooperationsfähigkeit und Zuverlässigkeit ist es Instrumente, wie z.B. Beobachtungsbögen, Schätzskaleten oder Kriterienkataloge zu nutzen (beispielsweise M80 bis M82). Diese auf spezifische Beobachtungsschwerpunkte reduzierten Instrumente lenken den Blick auf das Wesentliche und ermöglichen eine schnellere und sparsamere Notation der Eindrücke. Zwar sind sie weniger differenziert, ermöglichen jedoch praktikable, häufigere Aufzeichnungen, was die Reliabilität erhöht. Allerdings darf dies keinesfalls dahin gehend missverstanden werden, dass Schüler permanent bewertet werden sollen, womöglich sogar in Form einer Note.

Da Lehrer nicht alles, was bei offeneren Unterrichtsszenierungen an Kommunikations-, Entscheidungs-

und Arbeitsprozessen abläuft, selbst verfolgen können, sollten die Schüler an der Leistungsbeurteilung beteiligt werden. Lehrer und Schüler tauschen sich über ein bestimmtes Merkmal aus, indem sie ihre subjektiven Eindrücke zusammentragen, korrigieren und ergänzen. Bei dieser kommunikativen Validierung geht es nicht darum, dass jeder einen Notenvorschlag macht und dann der Mittelwert berechnet wird, sondern aus verschiedenen durchaus subjektiven Sichtweisen soll sich eine breite Basis für die Beurteilung ergeben, die dadurch objektiver und valider wird. Klar ist: Notengebung ist und bleibt Lehrersache (vgl. BOVET/HUWENDIEK 2006, S. 316-317).

Am Ende des Modullehrgangs steht als Leistungsaufgabe eine Kombinationsübung, in der die Schüler erlernte rettungsschwimmerische Kenntnisse und Fertigkeiten realitätsnah anwenden. Diese Schülerhandlungen werden von der Lehrkraft beurteilt. Die Leistungsaufgabe entspricht der Teilaufgabe der Rettungsschwimmerprüfung für das Deutsche Rettungsschwimmerabzeichen Bronze und setzt sich aus drei Elementen zusammen:

Teilaufgaben	Anwendungsbezug
(1) Zügiges Anschwimmen	schwimmerische Fertigkeiten
(2) Abtauchen und Heraufholen eines 5-kg-Ringes aus 2-3m Wassertiefe	tauchsportliche und rettungsschwimmerspezifische Fertigkeiten/ spezifische Rettungsschwimmtechnik
(3) 20m Schleppen eines Partners	schwimmerische Fertigkeit / spezifische Rettungsschwimmtechnik

Als Differenzierung für leistungsstärkere Schüler kann auch eines der Beispiele für kombinierte Übungen mit steigendem Niveau (M89) eingesetzt werden.

Beim Schleppen werden vorrangig die Techniken überprüft, bei denen der Ertrinkende sich nicht wehrt und nicht in Panik ist (Kopf-, Achselerschleppgriff). Diese Reduktion erleichtert der beobachtenden Lehrkraft die Beurteilung der Schlepptechnik, da die Bewegungsmerkmale leichter zu sehen bzw. zu erfassen sind. Für geübte Beobachter ist die Kombination, je 10m Kopf- oder Achselerschleppgriff und 10m Fesselerschleppgriff eine sinnvolle Variante.

Aufgrund der gesundheitlichen Risiken wird auf eine praktische Demonstration des Anlandbringens verzichtet. Die jeweilige Ausführungstechnik des Aufnehmens und Anlandbringens des Geretteten wird von dem Prüfling mündlich erläutert.

Rettungsschwimmspezifische Sachkenntnisse können des Weiteren durch die Erläuterung von Verhaltensweisen bei Fallbeispielen/konkreten Rettungssituationen (M91) oder durch einen schriftlichen Test überprüft werden. Da schriftliche Tests im Sportunterricht in der Regel nur selten zum Einsatz kommen und die Akzeptanz der Schüler hierfür zumeist niedrig ist, erscheint ein zeitökonomisches Multiple-Choice-Format zweckmäßig (M94). Ein weiteres Instrument zur Selbstüberprüfung angeeigneter Kenntnisse stellt das Rettungsschwimm-Rätsel (M95) dar. Mit der spielerischen Form des Kreuzworträtsels überprüfen die Schüler ihr Wissen bezüglich elementarer rettungsschwimmspezifischer Fachbegriffe.

Im zweiten Stundenschwerpunkt, der Evaluation der Unterrichtsreihe, soll mit Hilfe spezieller Methoden und Instrumente die Wirkung von Unterricht und die Entwicklung von Kompetenzen bei Schülern erfasst werden. Evaluation des Unterrichtes steht für einen Prozess der Bewertung des Unterrichtes hinsichtlich seiner Güte und Effektivität. Der praktische Nutzen von Evaluationen ist in ihrer Funktion als Entscheidungshilfe zu sehen, bei der ein Urteil darüber ermöglicht wird, ob der evaluierte Gegenstand (eine Lehrmethode, eine Maßnahme, eine bestimmte Unterrichtsmethode, Unterrichtsphase etc.) beibehalten, verändert oder nicht wiederholt werden soll. Evaluationen dienen der Fundierung von Entscheidungen und können somit als Motor zur Weiterentwicklung und Verbesserung von unterrichtlichen Prozessen so-

wie ihrer Voraussetzungen verstanden werden. Für didaktisches Handeln sind besonders solche Evaluationsverfahren relevant, die helfen, Schule und Unterricht zu verstehen und zu entwickeln. Hierfür ist die interne Selbstevaluationen besonders geeignet (vgl. STROBAWE 2008, S. 285).

Durch die **Fremdevaluation**, mit Hilfe der Feedbackmethode „Zielscheibe“ (s. Abbildung) können verschiedene Dimensionen von Unterricht in den Blick genommen werden: z.B. Arbeitsatmosphäre, Medieneinsatz, Methodenwahl, Lehrperson, Unterrichtsziele, Leistungsbewertung, Inhalte, Unterrichtsstruktur, Lernerfolg etc..

Eine Auflistung von möglichen Evaluationsaspekten findet sich im Material M93. Die Schüler nehmen hier kumulativ und retrospektiv Einschätzungen zu ausgewählten Merkmalen von Unterricht vor.

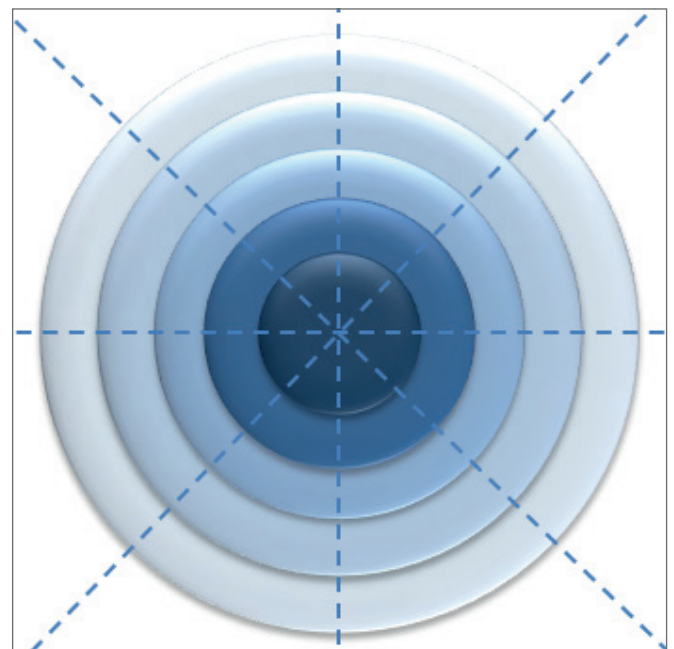


Abbildung: Zielscheibe mit Sektoren (vgl. M93)

Für diese Evaluationsform ist von der Lehrkraft ein großes Plakat vorzubereiten, mit einem großen in mehrere Sektoren gegliederten Kreis. Jeder Sektor bietet Raum zur Rückmeldung zu einem Merkmal des Unterrichtes, zu dem ein Feedback gewünscht wird. Mit einem Kreuz markiert jeder Schüler seine Position. Je positiver das Merkmal eingeschätzt wird, desto näher am Zentrum des Kreises sollte die Marke eingefügt werden. Eine Marke am Rande der

Zielscheibe zeigt im fraglichen Bereich große Unzufriedenheit.

Wenn man eine soziale Beeinflussung durch die Person, die als Erstes ihre Position markiert, vermeiden möchte, sollte jeder zuerst auf einem separaten Blatt seine Position vermerken. Das Ergebnis wird erst dann auf das gemeinsame Plakat übertragen. Dieses pragmatische Vorgehen führt mit verhältnismäßig geringem Aufwand zu aussagekräftigen Ergebnissen.

Die **Selbstevaluation** mit Hilfe des Selbstanalysebogens (M92) hat zum Ziel, eigenverantwortlich die persönlichen Lernergebnisse mit Blick auf die selbst gesetzten Ziele und die eingeschlagenen Wege zu beurteilen. Dadurch, dass die Schüler ihren eigenen Lern- und Leistungsstand feststellen, wird ein Beitrag zur Entwicklung eines darauf bezogenen realistischen Selbstbildes, als Teil der zu entwickelnden Selbstkompetenz, geleistet. Dieser Prozess, aus Erlebnissen und Erfahrungen zu entwickeln, steigert das Bewusstsein und ist Grundlage für bewusste Veränderungen.

Bei der Selbstbewertung, als stärkste Informationsquelle des Selbstkonzeptes, können verschiedene Arten unterschieden werden:

- produktorientiert oder prozessorientiert
- vorausschauend, begleitend oder nachfolgend
- auf konkrete Aufgaben bezogen oder allgemein erfahrungsbezogen

Für die Selbstbeurteilung ist es zielführend, die Schüler auf vorformulierte Reflexionsfragen schriftlich antworten zu lassen. Auf diese Weise wird gewährleistet, dass alle Personen sich in Ruhe mit den Fragen auseinandersetzen können und die Ergebnisse für die Besprechung/Auswertung nachher zur Verfügung stehen. Der hier eingesetzte Selbsteinschätzungsbogen gliedert sich in zwei Bereiche:

- Im ersten Teil wird auf der Basis von „Kann-Beschreibungen“, die erzielte Lernleistung in den Blick genommen.
- Im zweiten Teil setzen sich die Schüler mithilfe von Leitfragen mit ihrem Lernprozess auseinander.

Die Etablierung von Selbstbeurteilungsinstrumenten

im Sportunterricht, bei denen die Schüler ihre Eindrücke in längeren Aussagen notieren, ist jedoch nicht einfach. Dies gelingt nur, wenn die Schüler kontinuierlich daran gewöhnt werden und mit den Berichten wertschätzend sowie interessiert umgegangen wird (vgl. WINTER 2015, S. 122).

Diagnoseinstrumente zur Selbstanalyse, in denen der eigene Lernprozess und das individuelle Arbeitsverhalten protokolliert werden (Selbsteinschätzungsbogen, Lerntagebuch, Logbuch, Portfolio, etc.), sollten von der Lehrkraft für Beratungsgespräche genutzt werden. Der Einsatz solcher Instrumente ist von der Lehrperson gut zu planen: Was soll eingetragen werden? Wie oft und wann sollen die Instrumente genutzt werden? Insbesondere die Nutzung der Werkzeuge ist zu überdenken: als Entwicklungsinstrument in der Feedbackarbeit oder als Bewertungsinstrument im Rahmen der Leistungsbeurteilung? Eine Bewertung der Instrumente kann z.B. unter den Aspekten Ausführlichkeit, Regelmäßigkeit, Intensität der Auseinandersetzung mit den Inhalten, erfolgen. Besonders wertvoll ist es, die Methodenwerkzeuge als Entwicklungsinstrument zu nutzen. Dann kann schrittweise ein Arbeitsbündnis gestaltet werden, bei dem der eine so eigenständig wie möglich seinen Lernprozess gestalten kann und der andere so gut wie möglich auf der Basis sichtbarer Lernprozesse beim Lernen helfen kann. (vgl. BASTIAN 2015, S. 79). Lernberatung heißt, dass selbst organisiertes Lernen in sozialen Settings erfolgt und andere Personen (Lehrkräfte, Mitlernende) diesen Prozess unterstützen. Dabei müssen Informationen über den Könnensstand, Lernfortschritte und Entwicklungsmöglichkeiten gegeben werden. Sie sollten verständlich, kriteriengeleitet und individualisiert formuliert sein. Sie ermöglichen dem Lernenden einen zunehmenden Kompetenzerwerb zur Selbsteinschätzung. Anregungen zur Selbst- und Fremdinformation sind z.B. bei »Methodix« von KATRIN SEIß zu finden. Im Sinne eines Coachings werden die Personen zunächst aufgefordert, selbst Beurteilungen vorzunehmen. In den Feedbackgesprächen werden dann die von den Schülern selbst gefundenen Einschätzungen durch Beobachtungen von Mitschülern und/oder der Lehrkraft gestützt und ergänzt. Dabei geht es dar-

um, Bestätigungen zu geben und positive Ansätze zu unterstützen. Durch die Registrierung der eigenen kleinen Lernerfolge werden die persönliche Selbsteinschätzung, das Selbstwertgefühl und das Selbstvertrauen in die eigene Lernfähigkeit gestärkt und die Motivation zum Lernen gefördert (vgl. RAMPILLION 1996, S. 38).

Bei gegenseitigen Schülerbeurteilungen decken sich Fremd- und Selbsteinschätzung oft und Schüler kommen in einer vertrauensvollen Beziehungssituation zu einer realistischen Selbsteinschätzung. Dabei stufen sie sich häufig eher schlechter ein. Wichtig ist aber nicht die Übereinstimmung, sondern vor allem der Abgleich. Wenn Schüler anfangen, ihre eigene Arbeit zu reflektieren und zu bewerten, besteht die Entwicklungschance, das eigene Arbeitsvorgehen besser zu kontrollieren und zu steuern (vgl. WINTER 1996, S. 36). Als Lehrkraft sollte man sich der unterschiedlichen Rollen bewusst sein und die jeweilige Aufgabe als Lernberater, als Feedbackgeber und als Bewerter von schulischen Leistungen wahrnehmen. Ideal wäre es, wenn die im Unterrichtsvorhaben erreichten Lern- und Leistungsergebnisse in Lehrer-Schüler-Einzelgesprächen abschließend ausgewertet werden. Hierfür ist die Nutzung eines Lernstandberichts mit ökonomischen Ankreuzaussagen und kurzen stichwortartigen, prozessorientierten Fördermaßnahmen sinnvoll. Solche zeitintensiven Gespräche könnten z.B. in einer Übergangsstunde zu einem neuen Unterrichtsvorhaben, bei der die Schüler Gelegenheit zum freien Sporttreiben haben oder nicht involvierte Schüler Bewegungsaufgaben/Arbeitsaufträge bearbeiten, realisiert werden.

Zielsetzung

Für eine reibungslose Stundendurchführung ist zu Beginn der Unterrichtseinheit der Organisationsrahmen von der Lehrkraft zu erläutern. Nach dem obligatorischen Gesundheitscheck werden zum einen die bekannten Sicherheitsregeln bei der eigenverantwortlichen Prüfungsvorbereitung, insbesondere für das Tauchen (mindestens Vier-Augen-Prinzip, Hyperventilation) noch einmal kurz akzentuiert. Außerdem werden abhängig von den Rahmenbedingungen Verhaltensweisen nach der Beendigung der Prüfungsaufgabe geklärt.

Die Kombinationsübung wird auf Längsbahnen durchgeführt. Die Bewertung der Kombinationsübung erfolgt mithilfe eines Beurteilungsbogens (M90). Zweckmäßig für eine schnelle Dokumentation der jeweiligen Teilanforderung (Anschwimmen, Tauchen, Schleppen) ist die Verwendung einer einfachen, dreistufigen Bewertungsskala (+, 0, -). Auf dem Beurteilungsbogen finden sich Kriterien für die Einschätzung der Elemente Tauchen und Schleppen.

Stundenthema

Wir zeigen, was wir können – Überprüfung des individuellen rettungsschwimmspezifischen Leistungsvermögens und Auseinandersetzung mit dem eigenen Lernprozess und Lernerfolg

Schwerpunktziel

Die Schüler demonstrieren ihren erreichten sportmotorischen, rettungsschwimmspezifischen Leistungsstand, indem sie verschiedene Elemente der Fremdreitung in einer Kombinationsübung gemäß ihres individuellen Leistungsstandes ausführen.

Weiteres Lernziel

Die Schüler erweitern ihre Reflexionsfähigkeit zur Ausbildung eines Selbstkonzeptes, indem sie sich mithilfe des Selbstbewertungsbogens eigenverantwortlich ihre eigenen Leistungen und ihren Lernprozess beurteilen.

Lehr-Lernphasen

EINFÜHRUNG: ANFANGSPHASE

1. Arbeitsvorbereitung:
 - a) Die Lehrkraft nennt das Stundenziel: Überprüfung des Lern- und Leistungsstandes
 - b) Kurze Erläuterung des Stundenablaufes
 - c) Hervorhebung der Sicherheitsregeln bei der eigenverantwortlichen Prüfungsvorbereitung (Tauchen) und der Verhaltensweisen nach der Beendigung der Prüfungsaufgabe
 - d) Darstellung des Ablaufs der Kombinationsübung (M89) mithilfe eines Plakats
2. Die Schüler bereiten sich eigenverantwortlich/individuell auf die praktische Prüfung vor und wiederholen die prüfungsrelevanten Rettungsschwimmelemente. Die Lehrkraft legt parallel dazu in Absprache mit den Schülern die Reihen-

folge der Prüflinge fest. Dabei werden immer Partnergruppen zu je zwei Schülern gebildet.

HAUPTTEIL: MITTELPHASE

3. Die Schüler absolvieren paarweise die Kombinationsübung, die von der Lehrkraft beurteilt und mithilfe des Dokumentationsblattes (M90) erfasst wird.

Die Zweiergruppen, die fertig sind, führen die vereinbarten Bewegungsmöglichkeiten aus. Der Organisationsrahmen ist abhängig von den zur Verfügung stehenden Wasserflächen (zusätzliche Nutzung des Lehrschwimbeckens) bzw. der Fläche im Lehrschwimbecken bei Nutzung durch weitere Lerngruppen.

SCHLUSS: SCHLUSSPHASE

4. Evaluation der Unterrichtsreihe. Die Theoriephase erfolgt nach dem Umziehen im Vorraum der Schwimmstätte.
- a) Die nach und nach eintreffenden Schüler füllen vor dem gemeinsamen Beginn der Phase die Evaluationszielscheibe aus, indem sie darauf ihre Bewertung zu den einzelnen Items ankreuzen.
- b) Im Unterrichtsgespräch werden die besonders auffälligen Unterschiede in der Einschätzung besprochen.
5. Der Selbstanalysebogen (M92) wird während der Busrückfahrt oder als Hausaufgabe ausgefüllt und in die Sportmappe eingeklebt.

LITERATUR

- BOVET, G./HUWENDIEK, V (Hg.). (2006): Leitfaden Schulpraxis. Cornelsen Scriptor. Berlin.
- BASTIAN, J (2015): Lernprozessorientiertes Feedback. Lernen sichtbar machen und darüber ins Gespräch kommen. In: Pädagogik Heft 7/8, S. 74-79.
- OEFER, J., ERLEMEYER, R., STAACK, A. (2009): Fördern und Fordern. Diagnostik und individuelle Förderung im Sportunterricht der Sekundarstufe I und II. Handreichung der Bezirksregierung Arnsberg; auch abrufbar unter: (letzter Zugriff 29.07.15)
- http://www.schulsport-nrw.de/fileadmin/user_upload/schulsportpraxis_und_fortbildung/pdf/foerdern_fordern_klein.pdf
- RAMPILLION, U (1996): Schüler beurteilen sich selbst. Ein Zugang zum selbstgesteuerten Lernen.

In: Prüfen und Beurteilen. Zwischen Fördern und Zensieren. Friedrich Jahresheft XIV., S. 38f.

- SEIß, K.: Methodix (o.J.): Ein Inventar von Evaluationsmethoden für den Unterricht.
- http://marvin.sn.schule.de/~profil-q/materialien_frei/Methodix.pdf (letzter Zugriff 29.07.15)
- STROBAWE, MARKUS (2008). Evaluation und Sportunterricht. In: Lange/Sinning (Hg), Handbuch Sportdidaktik, S. 276-291. Balingen
- WEIGELT, L. (2013): Selbstgesteuertes lernen. Bedingungen und Konsequenzen für einen Sportunterricht, in dem Schülerinnen und Schüler ihre eigenen Lernwege mitbestimmen. In: Sportpädagogik Heft 2, S, 2- 6. Friedrich Verlag.
- WINTER, F (1996): Schüler selbstbewertung. Die Kommunikation über Leistung verbessern. In: Prüfen und Beurteilen. Zwischen Fördern und Zensieren. Friedrich Jahresheft XIV, S. 34-37.
- WINTER, F. (2015): Lerndialog statt Noten. Neue Formen der Leistungsbeurteilung. Weinheim.
- Prüfungsfragen: <http://www.dlrg.de/fuer-mitglieder/ausbildung/pruefungsfragenquiz.html> (letzter Zugriff 18.07.2013)

Beobachtungskriterien von Kompetenzen zur Leistungsbewertung während des Unterrichtsvorhabens

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz													
<p>1. Unterrichtsbegleitende Beobachtungen Einschätzungen des motorischen Leistungsvermögens</p> <p>2. Punktuelle Leistungsüberprüfung von Bewegungsdemonstrationen</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 10px;"> <thead> <tr style="background-color: #d3d3d3;"> <th style="width: 50%; text-align: center; padding: 5px;">Messungen</th> <th style="width: 50%; text-align: center; padding: 5px;">Qualität der Bewegungsausführung</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="padding: 5px;">Streckentauchen</td> <td style="padding: 5px;">Streckentauchen</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">100m Kleiderschwimmen</td> <td style="padding: 5px;">Tieftauchen</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">200m Schwimmen (100m in Bauchlage, 100m in Rückenlage mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit)</td> <td style="padding: 5px;">Befreiungsgriffe</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="padding: 5px;">Sprünge vom 1m-Brett</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="padding: 5px;">Kombinationsübung</td> </tr> </tbody> </table>		Messungen	Qualität der Bewegungsausführung	Streckentauchen	Streckentauchen	100m Kleiderschwimmen	Tieftauchen	200m Schwimmen (100m in Bauchlage, 100m in Rückenlage mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit)	Befreiungsgriffe		Sprünge vom 1m-Brett		Kombinationsübung
Messungen	Qualität der Bewegungsausführung												
Streckentauchen	Streckentauchen												
100m Kleiderschwimmen	Tieftauchen												
200m Schwimmen (100m in Bauchlage, 100m in Rückenlage mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit)	Befreiungsgriffe												
	Sprünge vom 1m-Brett												
	Kombinationsübung												
<p>3. Sachkenntnisse</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 10px;"> <tr> <td style="padding: 5px;">Beiträge in Unterrichtsgesprächen</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">Präsentation von Bewegungslösungen und Erläuterung unter dem jeweiligen Inhaltsschwerpunkt</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">Schriftliche Überprüfung: Erläuterungen zur Vorgehensweise bei einem Fallbeispiel, Test</td> </tr> </table>		Beiträge in Unterrichtsgesprächen	Präsentation von Bewegungslösungen und Erläuterung unter dem jeweiligen Inhaltsschwerpunkt	Schriftliche Überprüfung: Erläuterungen zur Vorgehensweise bei einem Fallbeispiel, Test									
Beiträge in Unterrichtsgesprächen													
Präsentation von Bewegungslösungen und Erläuterung unter dem jeweiligen Inhaltsschwerpunkt													
Schriftliche Überprüfung: Erläuterungen zur Vorgehensweise bei einem Fallbeispiel, Test													
Methodenkompetenz													
<p>a) Methodisch-strategisches Lernen</p> <ul style="list-style-type: none"> Erschließung von Informationen aus Texten und Abbildungen (Infoblätter) und Aufarbeitung der Bewegungsvorstellung Exakte Beobachtung und Beschreibung von Bewegungsabläufen Lösung von bewegungsbezogener Aufgabenstellung durch Erproben und Experimentieren Reflexion von Arbeitsergebnissen und Einsatz von Auswertungsverfahren <p>b) Sozial-kommunikative Methoden und Formen selbstständigen Arbeitens</p> <ul style="list-style-type: none"> Bereitschaft und Fähigkeit zur Absprache und Verständigung Ergebnisbezogenes Arbeiten in der Gruppe 													
Urteilskompetenz													
<ul style="list-style-type: none"> Beurteilung von (eigenen) Verhaltensweisen am und im Wasser unter sicherheits- und gesundheitsbezogenen Aspekten Beurteilen der eigenen rettungsspezifischen Leistungsfähigkeit beim Schwimmen, Springen und Tauchen im Zusammenhang mit erarbeiteten fachlichen Kenntnissen 													

Beobachtungsbogen Verhaltensdimensionen Arbeits- und Sozialverhalten

Lern- und Leistungsbereitschaft					
Indikatoren / beobachtbares Verhalten	++	+	0	-	--
... hat sich ohne Vorbehalte auf die Unterrichtsinhalte eingelassen.					
... beteiligt sich aktiv in Theoriephasen.					
... übt konzentriert und mit großer Ausdauer.					
... gibt bei Misserfolgen/ schwierigen Aufgaben nicht gleich auf.					

Zuverlässigkeit und Sorgfalt					
Indikatoren / beobachtbares Verhalten	++	+	0	-	--
... setzt alle Sicherheitsmaßnahmen und Regeln um.					
... hat regelmäßig Schwimmzeug und Arbeitsmaterialien dabei.					
... beendet angefangene Aufgaben.					
... geht mit Materialien und Geräten sachgerecht um.					

Selbstständigkeit					
Indikatoren / beobachtbares Verhalten	++	+	0	-	--
... arbeitet und organisiert den Lernprozess ohne fremde Hilfe.					
... überprüft Ergebnisse und Lösungen eigenverantwortlich.					
... teilt sich die Zeit für die Erledigung der Aufgaben effizient ein.					
... formuliert eigene Interessen und bringt sie ein.					

Kooperationsfähigkeit					
Indikatoren / beobachtbares Verhalten	++	+	0	-	--
... nimmt Rücksicht auf die Interessen und Wünsche anderer.					
... bietet anderen Unterstützung an und motiviert sie.					
... hört anderen zu und geht auf ihre Argumente ein.					
... verhält sich gegenüber anderen offen und freundlich.					

Dokumentationsblatt Praxis Unterrichtsvorhaben Rettungsschwimmen

Name	Schwimmen 200m (Zeit)	Kleidungs- schwimmen 100m (Zeit)	Streckentau- chen (Weite)	Tiefentauchen	Bereitungs- griffe		Sprünge		Abschleppen ■ 25m ■ 50m		Kombina- tionsübung		
					+	○	+	○	+	○	+	○	+
				+	○	+	○	+	○	+	○	+	○
				+	○	+	○	+	○	+	○	+	○
				+	○	+	○	+	○	+	○	+	○
				+	○	+	○	+	○	+	○	+	○
				+	○	+	○	+	○	+	○	+	○
				+	○	+	○	+	○	+	○	+	○
				+	○	+	○	+	○	+	○	+	○
				+	○	+	○	+	○	+	○	+	○
				+	○	+	○	+	○	+	○	+	○
				+	○	+	○	+	○	+	○	+	○
				+	○	+	○	+	○	+	○	+	○
				+	○	+	○	+	○	+	○	+	○
				+	○	+	○	+	○	+	○	+	○
				+	○	+	○	+	○	+	○	+	○
				+	○	+	○	+	○	+	○	+	○
				+	○	+	○	+	○	+	○	+	○
				+	○	+	○	+	○	+	○	+	○
				+	○	+	○	+	○	+	○	+	○
				+	○	+	○	+	○	+	○	+	○

Übersichtsblatt
Erfolgreich absolvierte Prüfungselemente für das Deutsche Rettungsschwimmabzeichen Bronze

Schule:

Lehrkraft:

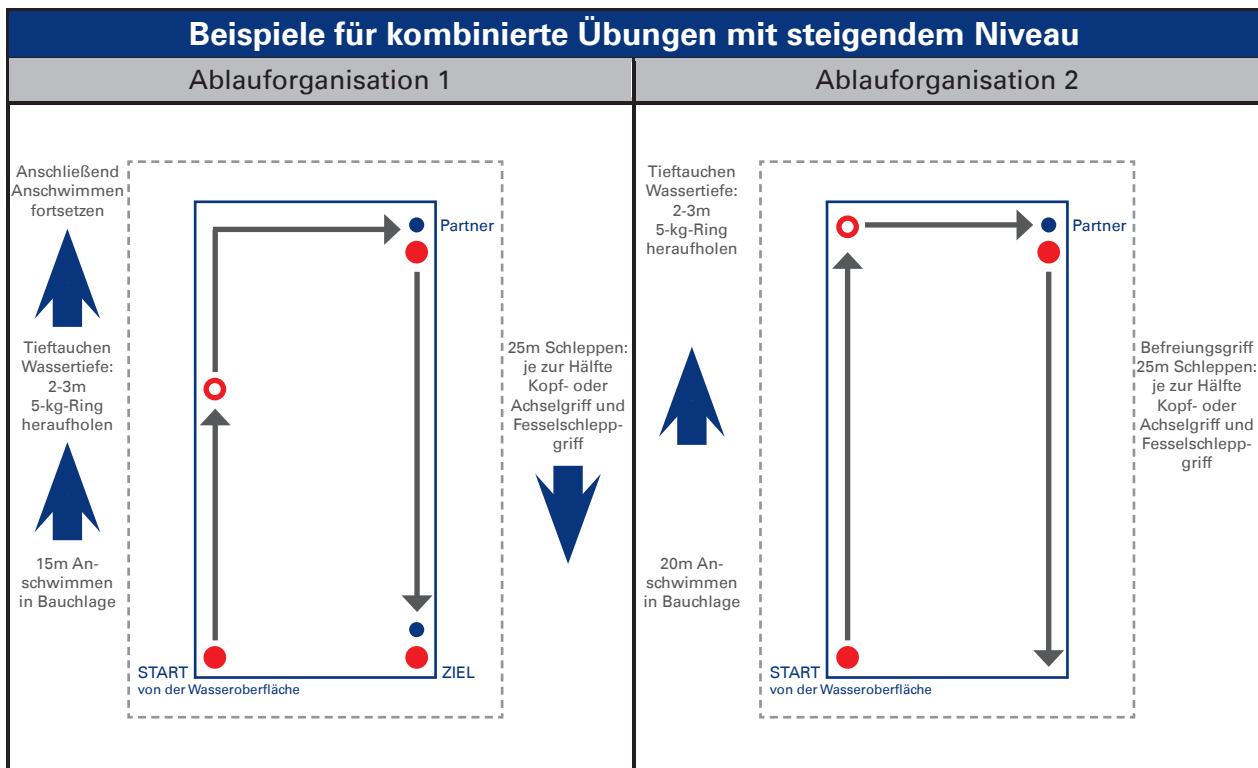
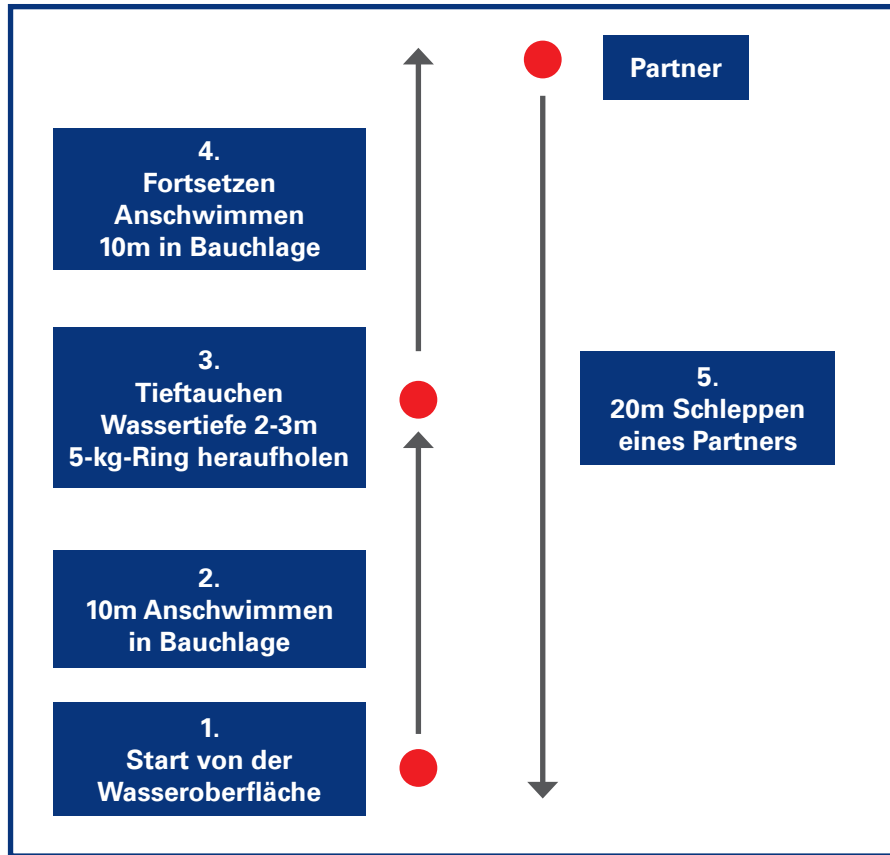
Name des Schülers/der Schülerin	Geburts- datum	200m schwimmen	Kleiderschwimmen	Sprünge	Streckentauchen	Transportschwimmen	Tieftauchen	Befreiungsgriffe	50- Schleppen	Kombinierte Übung

Ort

Datum

Unterschrift Lehrkraft

KOMBINATIONSÜBUNG



QUELLE: WILKENS/LÖHR 2010, S. 270.

THEORETISCHE ÜBERPRÜFUNG - FALLBEISPIELE

Situation 1

Eine Person liegt in Brustlage mit dem Kopf nach unten ohne Bewusstsein auf der Wasseroberfläche des Schwimmbeckens.

Erwartete Helferleistung:

- Umstehende zum Schwimmmeister schicken und Krankenwagen rufen lassen
- Kopfsprung ins Wasser
- zügiges Anschwimmen
- Kopfschleppgriff
- Anlandbringen
- Falls möglich, selbst „Erste Hilfe“ leisten (Herztätigkeit und Atmung kontrollieren, ggf. Durchführung der Herz-Lungen-Wiederbelebung, bei Bewusstlosigkeit, aber vorhandener Herztätigkeit und Atmung in stabiler Seitenlage lagern)

Situation 2

Du gehst um einen Badensee spazieren und siehst eine Person bewusstlos in Brustlage mit dem Kopf nach unten im Wasser liegen.

Erwartete Helferleistung:

- Notruf absetzen
- schwere Kleidung ausziehen
- Sprung ins Wasser (Paketsprung bei unbekanntem Gewässer, sonst Kopfsprung)
- zügiges Anschwimmen
- Kopfschleppgriff
- Anlandbringen
- Falls möglich, selbst „Erste Hilfe“ leisten (Herztätigkeit und Atmung kontrollieren, ggf. Durchführung der Herz-Lungen-Wiederbelebung, bei Bewusstlosigkeit, aber vorhandener Herztätigkeit und Atmung in stabiler Seitenlage lagern)

Situation 3

Du fährst mit dem Fahrrad über die Brücke eines Kanals. Von dieser Brücke springen oft Jugendliche ins Wasser. Ein Jugendlicher gestikuliert wild mit den Armen und ruft laut um Hilfe. Sein Freund ist ins Wasser gesprungen und taucht nicht wieder auf.

Erwartete Helferleistung:

- Anhalten und informieren
- Notruf absetzen
- Eigenschutz prüfen
- schwere Kleidung ausziehen
- ggf. Sprung ins Wasser (Paketsprung)
- fußwärts abtauchen, Grund absuchen
- Anlandbringen
- Falls möglich, selbst „Erste Hilfe“ leisten (Herztätigkeit und Atmung kontrollieren, ggf. Durchführung der Herz-Lungen-Wiederbelebung, bei Bewusstlosigkeit, aber vorhandener Herztätigkeit und Atmung in stabiler Seitenlage lagern)

Selbstanalysebogen

Zielsetzung: Dieser Bogen dient zur Selbsteinschätzung deines erreichten rettungsspezifischen Leistungsvermögens und zur Auseinandersetzung mit deinem eigenen Lernverhalten.

MEIN LEISTUNGSVERMÖGEN	Datum: []	KENNE ICH/ KANN ICH!	GEHT SO!	MUSS ICH WEITER ÜBEN
SCHIMMEN				
Ich kenne den Bewegungsablauf des Brustschwimmens.				
Ich kann lange ausdauernd Brustschwimmen.				
Ich kann über eine längere Strecke Rückenschwimmen ohne Armtätigkeit mit Beinbewegung des Brustschwimmens.				
Ich kann mit Kleidung im Wasser schnell schwimmen.				
TRANSPORT- UND ABSCHLEPPTECHNIKEN				
Ich kenne verschiedene Transporttechniken (Ziehen und Schieben) und Schlepptechniken (Kopf-, Achsel-, Fesselschleppgriff).				
Ich kann eine Person im Kopfschleppgriff oder im Achsel-, Fesselschleppgriff zum Ufer schleppen.				
Ich kann eine hilfsbedürftige Person im Wasser im Fesselschleppgriff kontrollieren und ans Ufer schleppen.				
SPRINGEN				
Ich kenne die möglichen Gefahren beim Sprung in ein unbekanntes Gewässer.				
Ich beherrsche risikoarme Sprünge.				
Ich kann einen Kopfsprung ins Wasser ausführen.				
TAUCHEN				
Ich kenne die grundlegenden Sicherheits- und Verhaltensregeln beim Tauchen.				
Ich kann eine längere Strecke (mindestens 15m) tauchen.				
Ich kann von der Wasseroberfläche abtauchen und einen Gegenstand aus dem Sprungbecken (3,50m tief) holen.				
BEFREIUNGSGRIFFE				
Ich kenne Verhaltensweisen zur Vermeidung von Umklammerungen.				
Ich kann mich aus einer Hals-Umklammerung von hinten lösen.				
Ich kann variabel auf die Bewegungen einer Person in Not reagieren und die Befreiungsgriffe zu beiden Körperseiten hin ausführen.				
SELBSTRETTUNG				
Ich kenne Verhaltensweisen bei Erschöpfungszuständen				
Ich kann die Dehnmethode zum Lösen eines Oberschenkelkrampfs im Wasser sicher anwenden.				
Ich kann die Überlebenslage „Toter Mann“ im Wasser anwenden und schaffe es, mit geringem Kraftaufwand an der Wasseroberfläche zu bleiben .				

Angebot verschiedener Auswertungsbögen als optionales Auswahltool:

MEIN LERNVERHALTEN
Ich habe an meinem Ziel gearbeitet und Folgendes erreicht:
Das habe ich bezüglich des Rettungsschwimmens vor allem gelernt:
Das habe ich über meine Art zu arbeiten gelernt:
Am meisten profitiert habe ich von ... :
Stärken: Das ist mir gut gelungen, darauf bin ich stolz:
Schwächen: Das hätte ich gerne noch verbessert:
Für die Zukunft nehme ich mir Folgendes vor:
Hierbei muss ich mich noch weiter entwickeln (z.B. Arbeitsweise, Wissensgebiete):

UNTERRICHTSEVALUATION

Items für Sektoren der Evaluationszielscheibe

INDIV. BEDEUTUNG DES THEMAS	ARBEITSATMOSPHERE
<ul style="list-style-type: none"> • Das Thema Rettungsschwimmen ist interessant für mich. • Die Möglichkeit ein Rettungsschwimmabzeichen zu erwerben war für mich motivierend. • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Im Schwimmunterricht fühle ich mich wohl. • Im Unterricht traue ich mich meine Meinung offen zu sagen. • Nach meinen Beobachtungen waren Schüler integriert. • ...
LEHRPERSON	UNTERRICHTSSTRUKTUR
<ul style="list-style-type: none"> • Der Lehrer ist geduldig und nimmt sich Zeit, wenn man etwas besprechen möchte. • Der Lehrer geht respektvoll mit den Schülern um. • Bei Schwierigkeiten habe ich gute Hinweise und Hilfsangebote vom Lehrer erhalten. • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Die Ziele der jeweiligen Unterrichtsstunde waren klar. • Die Interessen der Schüler wurden bei der Unterrichtsgestaltung berücksichtigt. • Die Unterrichtszeit wurde effektiv genutzt. •
INHALTE	AUFGABENSTELLUNG
<ul style="list-style-type: none"> • Die Unterrichtsinhalte waren abwechslungsreich. • Die theoretischen Zusammenhänge wurden verständlich erarbeitet, sodass ich alles verstanden habe. • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Die Anforderungen der Aufgabenstellungen waren passend. • Die Aufgabenstellungen waren hilfreich, um den Stoff zu verstehen. • Die Aufträge waren verständlich formuliert, sodass ich genau wusste, was ich tun sollte. • ...
METHODENWAHL	ARBEITSMATERIALIEN
<ul style="list-style-type: none"> • Die Arbeitsmethoden waren vielfältig. • Selbstständiges Arbeiten wurde unterstützt. • Bei den Reflexionsgesprächen über unsere Handlungen habe ich Anregungen für mein eigenes Lernen bekommen. • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Die Arbeitskarten waren hilfreich, um sich die neue Bewegung vorzustellen. • Die Arbeitsmaterialien waren gut geeignet, um eigenständig zu arbeiten. • ...
LERNERFOLG	LEISTUNGSBEWERTUNG
<ul style="list-style-type: none"> • Ich bin zufrieden mit dem, was ich in Bezug auf die Rettungsfähigkeit gelernt habe. • Ich habe durch die Unterrichtsreihe meine rettungsspezifischen Kompetenzen deutlich erweitert. • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Vor den Überprüfungen der Techniken konnte ich genug üben. • Die Notengebung war fair. • Ich habe hilfreiche Rückmeldungen über meinen Leistungsstand bekommen. • ...

Hinweise zur Methode:

- Zielsetzung der Befragung verdeutlichen.
- Den sozialen Druck durch ein geeignetes Ausfüllverfahren minimieren.
- Nicht zu viele Beurteilungskriterien gleichzeitig abfragen.
- Vor dem Ausfüllen die Form der Markierung auf der Zielscheibe besprechen.
- Die Aussagen verständlich und eindeutig formulieren.

Test Rettungsschwimmen

Note:

Name: _____

Punkte: _____ von **16**

1	Wer ist gesetzlich verpflichtet, einem Ertrinkenden zu Helfen?
<input type="checkbox"/>	a) nur Rettungsschwimmer
<input type="checkbox"/>	b) nur Erwachsene
<input type="checkbox"/>	c) jede Person, wenn keine Gefährdung des eigenen Lebens eintritt
2	Muss sich der Retter bei einer Hilfeleistung selbst gefährden?
<input type="checkbox"/>	a) Nein, der Retter muss zwar tun, was er kann, muss sich dabei aber nicht selbst gefährden.
<input type="checkbox"/>	b) Ja, aber nur, wenn es ein guter Freund ist.
<input type="checkbox"/>	c) Ja, die Rettung ist wichtiger als das eigene Leben.
3	Worauf musst Du bei einer Hilfeleistung zuerst achten?
<input type="checkbox"/>	a) Ich muss zuerst das Bewusstsein des Verunglückten überprüfen.
<input type="checkbox"/>	b) Ich muss zuerst schauen, dass jemand einen Notruf absetzt bevor ich dem Verunglückten helfe.
<input type="checkbox"/>	c) Am wichtigsten sind das Absichern der Unfallstelle und der Eigenschutz.
4	In welcher Situation muss man als Retter Hilfe leisten?
<input type="checkbox"/>	a) Nur dann, wenn die andere Person laut um Hilfe ruft.
<input type="checkbox"/>	b) Nur dann, wenn man selbst im Urlaub ist und jemand anderes in Not oder Gefahr ist.
<input type="checkbox"/>	c) Immer dann, wenn ein anderer Mensch in Not oder Gefahr ist.
5	Sollte ich bei einer Hilfeleistung im Wasser Hilfsmittel verwenden?
<input type="checkbox"/>	a) Ja, aber dazu sind nur Gegenstände geeignet auf denen DLRG geschrieben steht.
<input type="checkbox"/>	b) Nein, denn diese Gegenstände behindern den Retter nur beim Schwimmen.
<input type="checkbox"/>	c) Ja, dazu sind alle Gegenstände geeignet, die Auftrieb haben und an denen sich die zu rettende Person festhalten kann.
6	Beim Schwimmen im See tritt ein Wadenkrampf auf. Was ist zu tun?
<input type="checkbox"/>	a) Schnell ans Ufer schwimmen.
<input type="checkbox"/>	b) Mit dem verkrampften Bein kräftig Wassertreten.
<input type="checkbox"/>	c) Im Wasser auf den Rücken legen und Wadenmuskel dehnen.
7	Nach längerem Schwimmen im See lassen deine Kräfte nach. Was musst du tun?
<input type="checkbox"/>	a) Ich schwimme zügig an Land.
<input type="checkbox"/>	b) Ich lege mich auf den Rücken und ruhe mich aus.
<input type="checkbox"/>	c) Ich tauche immer wieder unter, um meine Kräfte zu sammeln.
8	Wie wird (falls notwendig) in ein unbekanntes Gewässer gesprungen?
<input type="checkbox"/>	a) Mit dem Kopfsprung.
<input type="checkbox"/>	b) Mit dem Paketsprung.
<input type="checkbox"/>	c) Mit dem Fußsprung.

9	Wie wird ein Verunglückter angeschwommen, der um sich schlägt?
<input type="checkbox"/>	a) Von Vorne - Sicherheitsabstand wahren - beruhigend auf ihn einwirken.
<input type="checkbox"/>	b) Überhaupt nicht - auf zweiten Retter warten.
<input type="checkbox"/>	c) Nur durch Antauchen.
10	Was ist beim Schleppen eines Verunglückten unbedingt zu beachten?
<input type="checkbox"/>	a) Dass sich das Gesicht des Verunglückten immer über Wasser befindet.
<input type="checkbox"/>	b) Dass ein Fesselschleppgriff angewandt wird.
<input type="checkbox"/>	c) Dass der Retter sich viel Zeit lässt.
11	Was ist der Vorteil vom Schieben gegenüber dem Ziehen?
<input type="checkbox"/>	a) Das Schieben kann auch beim bewusstlosen Schwimmer verwendet werden.
<input type="checkbox"/>	b) Das Schieben funktioniert viel einfacher als das Transportieren.
<input type="checkbox"/>	c) Man hat beim Schieben den Verunglückten die ganze Zeit über im Blick und kann mit ihm sprechen.
12	Warum soll man, wenn man erkältet ist, nicht tauchen?
<input type="checkbox"/>	a) Weil der Wasserdruck die Erkältung verstärkt.
<input type="checkbox"/>	b) Weil der Druckausgleich schwieriger wird und das Trommelfell beschädigt werden kann.
<input type="checkbox"/>	c) Weil man dann nicht hyperventilieren kann.
13	Beim Tieftauchen tun Deine Ohren weh. Was hast Du falsch gemacht?
<input type="checkbox"/>	a) Ich habe vor dem Abtauchen zu tief eingeatmet.
<input type="checkbox"/>	b) Ich habe keinen richtigen Druckausgleich gemacht.
<input type="checkbox"/>	c) Ich habe unter Wasser meinen Atem zu fest angehalten.
14	Warum sollte man beim Tauchen möglichst ruhige und gleichmäßige Schwimmbewegungen machen?
<input type="checkbox"/>	a) Damit man unter Wasser gut gesehen werden kann.
<input type="checkbox"/>	b) Um den Sauerstoffverbrauch möglichst gering zu halten, so dass man länger tauchen kann.
<input type="checkbox"/>	c) Damit man seine Badebekleidung nicht aus Versehen verliert.
15	Vor dem Streckentauchen sollte man ...
<input type="checkbox"/>	a) Mindestens 10 mal tief ein- und ausatmen.
<input type="checkbox"/>	b) 1 bis 2 Mal normal durchatmen.
<input type="checkbox"/>	c) Vorher unbedingt etwas Kräftiges gegessen haben.
16	Was bedeutet der Begriff "Rettungskette"?
<input type="checkbox"/>	a) Um einen Ertrinkenden zu retten, kann man schnell eine Rettungskette bilden, indem man sich an den Händen fasst.
<input type="checkbox"/>	b) Die Rettungskette beschreibt eine Reihenfolge von Maßnahmen, um einem Verunglückten zu helfen.
<input type="checkbox"/>	c) Die Rettungskette wird von DLRG-Ortsgruppen auf Booten bei starkem Wind und hohen Wellen verwendet, um nicht vom Boot zu fallen.

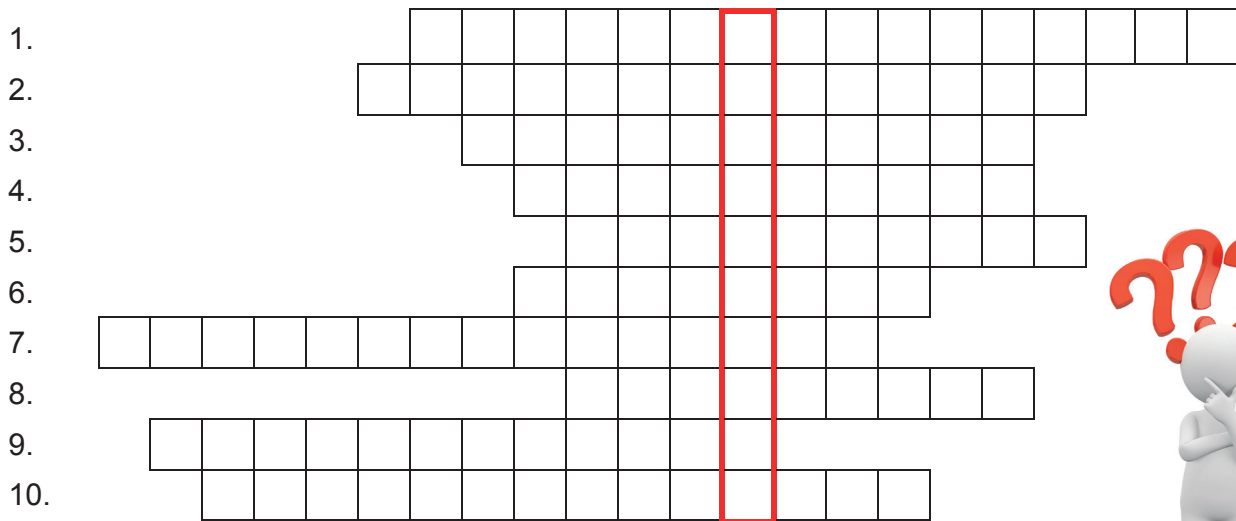
LÖSUNGEN TEST

Fragen-Nummer	Richtige Antwort
1.	c)
2.	a)
3.	c)
4.	c)
5.	c)
6.	c)
7.	b)
8.	b)
9.	a)
10.	a)
11.	c)
12.	b)
13.	a)
14.	b)
15.	b)
16.	b)

Quelle Prüfungsfragen:

<http://www.dlrg.de/fuer-mitglieder/ausbildung/pruefungsfragenquiz.html>

RETTUNGSSCHWIMM-RÄTSEL



1. Übermäßiges, schnelles tiefes Atmen.
2. Hilfetechnik, um einen ermüdeten oder erschöpften Schwimmer im Wasser an Land zu bringen.
3. Risikoarme Möglichkeit, um von einem steilen Ufer in ein flaches Gewässer zu gelangen.
4. Erholungsphase zwischen der Arm- und Beinbewegung beim Brustschwimmen.
5. Verhaltensgrundsätze für Schwimmer zur Verhütung von Unfällen.
6. Unterwasserbewegung, die beim Streckentauchen verwendet wird.
7. Maßnahmen zum Lösen von Umklammerungen.
8. Hilfetechnik, um eine bewusstlose Person im Wasser an Land zu bringen.
9. Plötzlich auftretende, schmerzhafte unwillkürliche Muskelkontraktion.
10. Technik, zur Vermeidung von Ohrenscherzen und Verletzungen des Trommelfells beim Tauchen.

Hinweis zum Lösungswort

Von jedermann durchzuführende Maßnahmen, um menschliches Leben zu retten, bedrohende Gefahren oder Gesundheitsstörungen bis zum Eintreffen professioneller Hilfe abzuwenden oder zu mildern.

LÖSUNG RETTUNGSSCHWIMM-RÄTSEL

1. H Y P E R V E N T I L A T I O N
2. T R A N S P O R T I E R E N
3. P A K E T S P R U N G
4. G L E I T P H A S E
5. B A D E R E G E L N
6. T A U C H Z U G
7. B E F R E I U N G S G R I F F
8. S C H L E P P E N
9. M U S K E L K R A M P F
10. D R U C K A U S G L E I C H