

## Aufgaben des Fertigkeitstest ABAS

(Assessment of Basic Aquatic Skills; übersetzt nach Vogt & Staub, 2020)

Nr.	Aufgabe	Beschreibung	Bewertungskriterien	Grundfertigkeit(en)
1	Gesicht waschen	Schaufel dir Wasser ins Gesicht.	→ Wasser im Gesicht wird zugelassen. → Das Gesicht ist entspannt.	(unter)tauchen
2	Waschschüssel	Tauche dein Gesicht ins Wasser.	→ Das Gesicht ist vollständig eingetaucht.	(unter)tauchen
3	Nase putzen	Atme durch Nase und Mund unter Wasser aus.	→ Es werden deutlich sichtbare Blasen mit Nase und/oder Mund erzeugt.	(unter)tauchen, atmen
4	Taucher	Tauche mit deinem ganzen Körper und dem Kopf ins Wasser. Du darfst dich dabei festhalten.	→ Der gesamte Körper ist eingetaucht. → Es werden weder Nase noch Mund zugehalten.	(unter)tauchen
5	Fischauge	Tauche unter und öffne deine Augen.	→ Die Augen werden entspannt unter Wasser geöffnet.	(unter)tauchen
6	Tieftaucher	Tauche unter und hole einen Ring vom Boden des Lehrbeckens.	→ Ein Ring wird aus schulertiefem Wasser hochgeholt. → Der Ring wird vom Boden mit der Hand gegriffen. → Kein Festhalten am Rand.	(unter)tauchen
7	Sprudelbad	Tauche unter und atme aus, solange du kannst.	→ Das Gesicht ist vollständig eingetaucht. → Es werden deutlich sichtbare Blasen mit Nase und/oder Mund erzeugt.	(unter)tauchen, atmen
8	Luftpumpe	Atme kurz ein, tauche unter und atme lange aus. Wiederhole das mehrmals.	→ Es wird über Wasser kurz eingeatmet. → Es wird unter Wasser lang ausgeatmet. → Es werden deutlich sichtbare Blasen mit Nase und/oder Mund erzeugt. → Der Rhythmus kann mindestens viermal wiederholt werden.	(unter)tauchen, atmen
9	Schleppschiff	Halte dich mit beiden Händen am Ring fest und lass dich auf dem Bauch mit gestreckten Armen durch das Wasser ziehen.	→ Die Arme werden gestreckt. → Das Gesicht ist vollständig eingetaucht und darf zur Einatmung gehoben werden. → Es wird eine entspannte Wasserlage eingenommen. → Die Beine sind bewegungslos.	(unter)tauchen, schweben
10	Seestern	Lege dich in Rücken- oder Bauchlage auf das Wasser.	→ Die Schwebeposition wird an der Wasseroberfläche eingenommen und über mind. fünf Sekunden gehalten, dabei dürfen die Beine leicht absinken. → Der Körper ist entspannt.	(unter)tauchen, schweben
11	Schraube	Lege dich in Bauchlage auf das Wasser, drehe dich in Rückenlage (um einzuatmen) und anschließend wieder in Bauchlage.	→ Drehen von der Bauch- in die Rückenlage und zurück. → In Endposition ist das Gesicht vollständig eingetaucht. → Die Endposition ist ruhig.	(unter)tauchen, schweben
12	Katapult	Lege dich in Bauchlage auf das Wasser, du wirst an den Füßen angestoßen.	→ Das Gesicht ist vollständig eingetaucht. → Der Lernende bleibt nach der Impulsübertragung entspannt liegen.	(unter)tauchen, schweben, gleiten

13	Torpedo	Stoße dich vom Beckenrand ab und bleibe entspannt liegen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Es erfolgt ein Abstoß vom Beckenrand.</li> <li>→ Das Gesicht ist vollständig eingetaucht.</li> <li>→ Das Gleiten findet entspannt ohne Bewegung der Arme und/oder Beine statt.</li> <li>→ Die Übung kann in Bauch und/oder Rückenlage ausgeführt werden.</li> </ul>	(unter)tauchen, schweben, gleiten
14	Rückenpfeil	Stoße dich in Rückenlage vom Beckenrand mit über dem Kopf gestreckten Armen ab und gleite.	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Es erfolgt ein Abstoß vom Beckenrand.</li> <li>→ Der Körper befindet sich in einer widerstandsarmen Wasserlage.</li> <li>→ Der Hinterkopf und die Ohren sind eingetaucht, das Gesicht über Wasser.</li> <li>→ Das Gleiten findet entspannt ohne Bewegung der Arme und/oder Beine statt.</li> </ul>	schweben, gleiten
15	Bauchpfeil	Stoße dich in Bauchlage vom Beckenrand mit über dem Kopf gestreckten Armen ab und gleite.	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Es erfolgt ein Abstoß vom Beckenrand.</li> <li>→ Der Körper befindet sich in einer widerstandsarmen Wasserlage.</li> <li>→ Das Gesicht ist vollständig eingetaucht.</li> <li>→ Das Gleiten findet entspannt ohne Bewegung der Arme und/oder Beine statt.</li> </ul>	(unter)tauchen, schweben, gleiten
16	Froschsprung 1	Springe ins Flachwasser.	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Der Sprung erfolgt ohne Hilfe einer Lehrperson und ohne Kontakt zur Wand.</li> <li>→ Es ist ein Absprung sichtbar.</li> </ul>	springen
17	Froschsprung 2	Springe ins Tiefwasser, du wirst aufgefangen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Der Sprung erfolgt mit Hilfe einer Lehrperson und ohne Kontakt zur Wand.</li> <li>→ Der gesamte Körper ist eingetaucht.</li> <li>→ Es ist ein Absprung sichtbar.</li> </ul>	springen
18	Froschsprung 3	Springe ins Tiefwasser und schwimme selbständig zurück zum Beckenrand.	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Der Sprung erfolgt ohne Hilfe einer Lehrperson und ohne Kontakt zur Wand.</li> <li>→ Der gesamte Körper ist eingetaucht.</li> <li>→ Es ist ein Absprung sichtbar.</li> <li>→ Die Rückkehr zum Beckenrand erfolgt selbständig.</li> </ul>	springen
19	Pinguinsprung	Springe kopfüber ins Wasser.	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Der Kopf taucht vor der Hüfte ins Wasser.</li> </ul>	springen