



MOBAK 1-2 Etwas-Bewegen

Werfen

Aufgabe

Das Kind wirft sechs 80 g schwere Schlagbälle von der Abwurflinie in 2.0 m Distanz auf eine Zielscheibe in 1.3 m Höhe.

Werfen ist eine der Grundlagen jeder Bewegungsschulung, sowohl für persönliche Bewegungserfahrungen als auch als Vorbereitung für Wurfdisziplinen in der Leichtathletik oder in Ballspielen (z.B. Handball, Basketball).

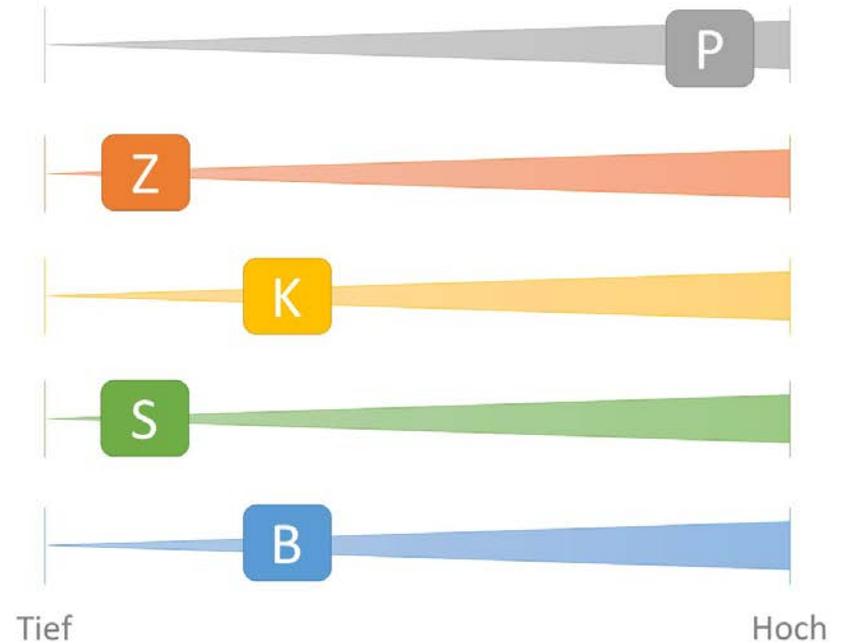
Beim Werfen geht es darum, ein Objekt zu beschleunigen und es mittels spezifischer Technik auf eine Flugbahn zu bringen.

MOBAK 1-2

Etwas-Bewegen

Werfen

Druckbedingungen



- P** Präzisionsdruck
- Z** Zeitdruck
- K** Komplexitätsdruck
- S** Situationsdruck
- B** Belastungsdruck





MOBAK 1-2 Etwas-Bewegen

Werfen

Prinzipien der Variation

Das **Werfen** bietet verschiedene Möglichkeiten, um den **Präzisionsdruck** zu variieren, z.B. durch Verändern der Distanz zum Ziel oder der Grösse des Ziels. **Zeitdruck**, welcher in der Originalaufgabe nicht vorhanden ist, kann durch das Setzen von Zeitlimiten aufgebaut werden. Der **Komplexitätsdruck** kann ebenfalls nur erhöht werden (z.B. durch Kombination der Aufgabe mit vorherigem Fangen eines zugeworfenen Balles), da die Komplexität der fürs Fangen nötigen Koordination von Arm- und Körperbewegungen nicht reduziert werden kann. Der **Situationsdruck** ist höher, wenn verschiedene Bälle verwendet werden. Während der **psychische Druck** grundsätzlich nicht erhöht werden sollte, kann der **physische Belastungsdruck** gesteigert werden, indem zwischen Werfen und einer Lauftaufgabe abgewechselt wird. Wenn das Kind selber den Ball und die Distanz zum Ziel auswählen kann, reduziert sich der **psychische Belastungsdruck**.

P

Präzisionsdruck

- Distanz zum Ziel verringern
Grösseres Ziel verwenden
- ✚ Distanz zum Ziel vergrössern
Kleineres oder bewegtes Ziel verwenden

Z

Zeitdruck

- Da in der Originalaufgabe kein Zeitdruck vorhanden ist, kann dieser nicht weiter reduziert werden
- ✚ Die sechs Bälle in einer bestimmten Zeit werfen
Das Ziel so schnell wie möglich sechs Mal treffen

K

Komplexitätsdruck

- Der Komplexitätsdruck kann nicht weiter reduziert werden
- ✚ Einen zugeworfenen Ball fangen und danach auf die Zielscheibe werfen

S

Situationsdruck

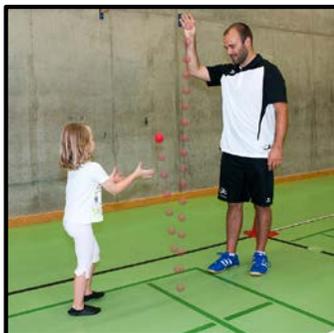
- Da in der Originalaufgabe kein Situationsdruck vorhanden ist, kann dieser nicht weiter reduziert werden
- ✚ Verschiedene Bälle verwenden (Grösse, Gewicht)

B

Belastungsdruck

- Das Kind kann den Ball und die Distanz zum Ziel frei wählen
- ✚ Zwischen dem Werfen und einer Lauftaufgabe abwechseln





MOBAK 1-2 Etwas-Bewegen

Fangen

Aufgabe

Die Testperson lässt einen Tennisball beschleunigt auf den Boden fallen, so dass der Ball mindestens 1.3 m nach oben springt. Das Kind fängt den Ball nach dem Aufspringen.

Fangen ist eine der Grundlagen jeder Bewegungsschulung, sowohl für persönliche Bewegungserfahrungen als auch als Vorbereitung für Ballspiele (z.B. Handball, Basketball) und andere Sportarten (z.B. Rhythmische Gymnastik).

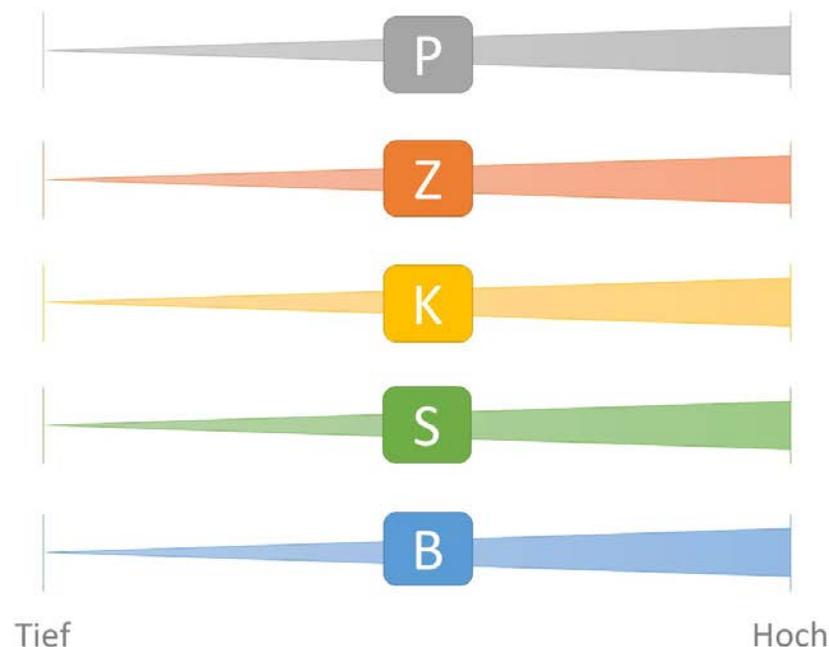
Es kann differenziert werden in ein- oder beidhändiges Fangen und in Fangen mit der dominanten oder der nicht-dominanten Hand. Es erfordert eine gute Auge-Hand-Koordination und eine angepasste Bewegung des ganzen Körpers, um eine geeignete Fangposition zu finden.

MOBAK 1-2

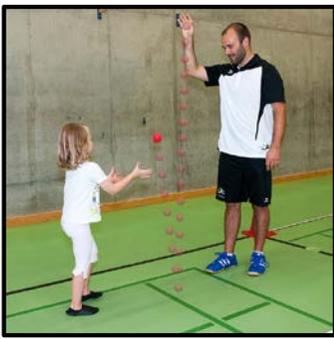
Etwas-Bewegen

Fangen

Druckbedingungen



- P** Präzisionsdruck
- Z** Zeitdruck
- K** Komplexitätsdruck
- S** Situationsdruck
- B** Belastungsdruck



MOBAK 1-2 Etwas-Bewegen

Fangen

Prinzipien der Variation

Das **Fangen** bietet verschiedene Möglichkeiten, um den **Präzisionsdruck** zu verringern, z.B. durch Benutzen eines grösseren Balles oder eines Eimers zum Fangen. Höhere **Präzision** ist nötig, wenn der Ball höher springt oder eine Wand in die Aufgabe involviert wird. Der **Zeitdruck** kann reduziert werden, indem das Aufprallen des Balles vor dem Fangen erlaubt wird (dies reduziert auch den **Belastungsdruck**), oder erhöht, indem ein Zeitlimit gesetzt wird oder vor dem Fangen eine zusätzliche Aufgabe erfüllt werden muss. Die **Komplexität** wird reduziert, indem ein Eimer zum Fangen verwendet wird; erhöht wird sie durch das Involvieren einer Wand in die Aufgabe. Der **Situationsdruck** kann variiert werden durch (De-)Stabilisierung des Sprungweges des Balles. Die Kombination von Fangen und Laufen erhöht den **physischen Belastungsdruck**.

P

Präzisionsdruck

- Einen grösseren Ball verwenden
Den Ball mit einem Eimer fangen
- ✚ Die Distanz erhöhen und den Ball höher springen lassen
Den Ball an eine Wand werfen und nach dem Abprall fangen

Z

Zeitdruck

- Zwei- oder mehrmaliges Aufprallen des Balles erlauben
- ✚ Den Ball sechs Mal in einer bestimmten Zeit werfen
Das Kind steht mit dem Rücken zur Testperson und dreht sich erst auf Zuruf um, um den Ball zu fangen

K

Komplexitätsdruck

- Den Ball mit einem Eimer fangen
- ✚ Den Ball in die Luft werfen und vor dem Aufprall fangen
Den Ball an eine Wand werfen und nach dem Abprall fangen

S

Situationsdruck

- Den Ball so auf den Boden fallen lassen, dass er jedes Mal gleich springt
- ✚ Verschiedene Bälle verwenden (Grösse, Gewicht)
Den Ball jedes Mal anders springen lassen

B

Belastungsdruck

- Zwei- oder mehrmaliges Aufprallen des Balles erlauben
- ✚ Zwischen dem Fangen und einer Laufaufgabe abwechseln





MOBAK 1-2
Etwas-Bewegen

Prellen

Aufgabe

Das Kind prellt einen kleinen Basketball (Grösse 3) durch einen Korridor (5.0 x 1.0 m) mit mindestens fünf Ballkontakten, ohne dabei den Ball zu verlieren.

Prellen ist eine der Grundlagen jeder Bewegungsschulung, sowohl für persönliche Bewegungserfahrungen als auch als Vorbereitung für Ballspiele (z.B. Handball, Basketball).

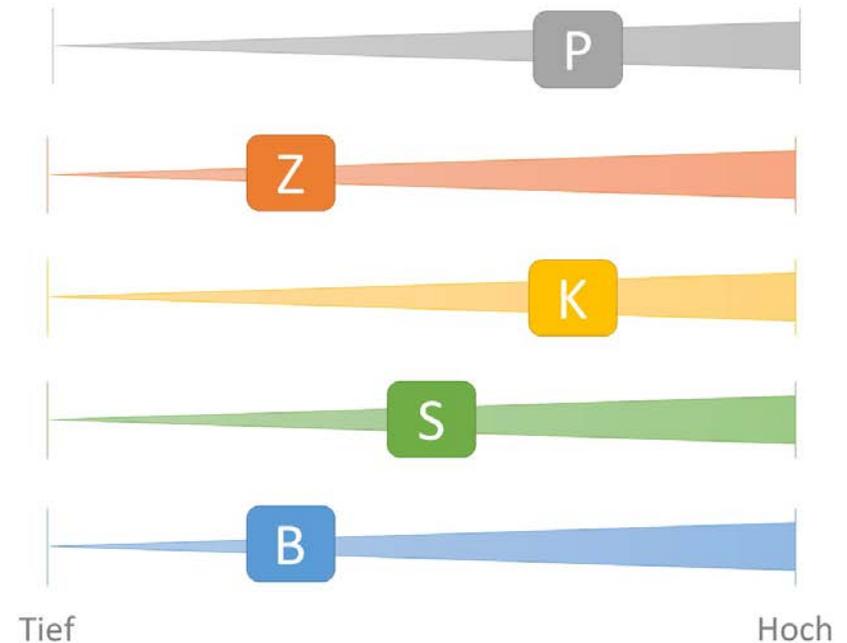
Es kann differenziert werden in ein- oder beidhändiges Prellen und in Prellen mit der dominanten oder der nicht-dominanten Hand. Es erfordert eine gute Auge-Hand-Koordination, ein gutes Rhythmusgefühl und eine angepasste Bewegung des ganzen Körpers, um eine gute Position zum Ball zu finden.

MOBAK 1-2

Etwas-Bewegen

Prellen

Druckbedingungen



| | |
|---|-------------------|
| P | Präzisionsdruck |
| Z | Zeitdruck |
| K | Komplexitätsdruck |
| S | Situationsdruck |
| B | Belastungsdruck |



MOBAK 1-2 Etwas-Bewegen

Prellen

Prinzipien der Variation

Das **Prellen** bietet verschiedene Möglichkeiten, um den **Präzisionsdruck** zu variieren, z.B. durch Verändern der Korridorgröße, dem Platzieren von Hindernissen oder dem Weglassen von Platzbeschränkungen. **Zeitdruck**, welcher in der Originalaufgabe nicht vorhanden ist, kann durch das Setzen von Zeitlimiten aufgebaut werden. Der **Komplexitätsdruck** wird geringer, wenn der Ball in einer stehenden Position ohne Vorwärtsbewegung geprellt wird; er wird höher, wenn z.B. Hindernisse im Korridor platziert werden oder wenn der Ball zuerst gefangen werden muss, bevor mit dem Prellen gestartet wird. Durch die Kombination von Prellen mit einer konditionellen Aufgabe kann der **physische Belastungsdruck** gesteigert werden. Um den **psychischen Belastungsdruck** zu reduzieren, kann das Kind den Ball oder die Größe des Korridors selber auswählen.

P

Präzisionsdruck

- Einen größeren Korridor verwenden
- Keinen Korridor verwenden
- ✚ Einen kleineren Korridor verwenden
- Hindernisse im Korridor platzieren

Z

Zeitdruck

- Da in der Originalaufgabe kein Zeitdruck vorhanden ist, kann dieser nicht weiter reduziert werden
- ✚ Den Ball in einer bestimmten Zeit durch den Korridor prellen

K

Komplexitätsdruck

- In einer stehenden Position ohne Gehen prellen
- ✚ Hindernisse im Korridor platzieren
- Den Ball fangen und danach mit Prellen starten

S

Situationsdruck

- In einer stehenden Position ohne Gehen prellen
- Hindernisse im Korridor platzieren
- ✚ Während dem Prellen über verschiedene Objekte gehen (Langbank, Matte)

B

Belastungsdruck

- Das Kind kann den Ball und die Größe des Korridors frei wählen
- ✚ Mehrmals vor- und zurückprellen
- Eine bestimmte Zeit lang prellen





MOBAK 1-2
Etwas-Bewegen

Dribbeln

Aufgabe

Das Kind dribbelt einen Futsal (Grösse 4) durch einen markierten Korridor (5.0 x 1.0 m) mit mindestens fünf Ballkontakten, ohne den Ball zu verlieren.

Dribbeln ist eine der Grundlagen jeder Bewegungsschulung, sowohl für persönliche Bewegungserfahrungen als auch als Vorbereitung für alle Spiele, welche mit dem Fuss gespielt werden (z.B. Fussball).

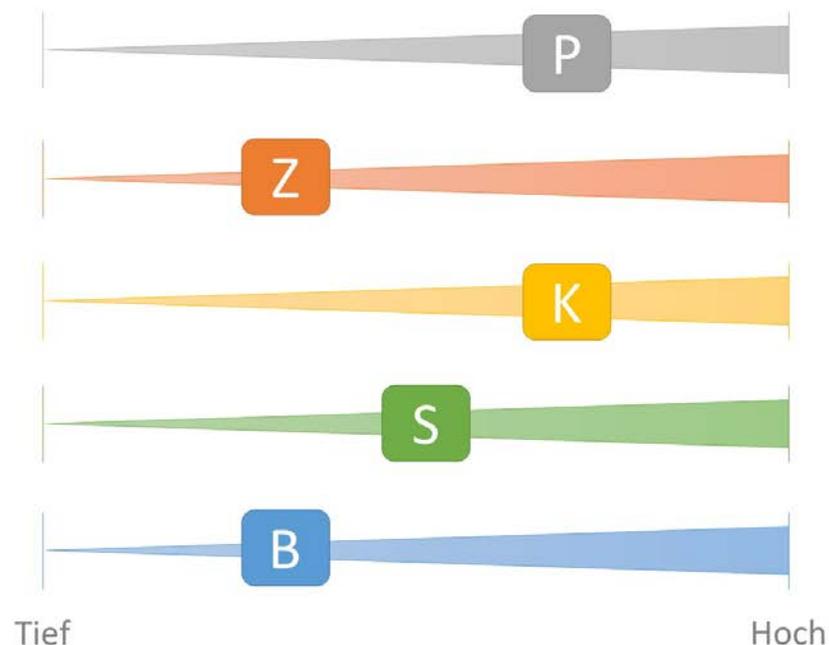
Es erfordert Ballgefühl, Raumorientierung, eine entwickelte Auge-Fuss-Koordination und eine angepasste Bewegung des ganzen Körpers, um eine gute Position zum Ball zu finden.

MOBAK 1-2

Etwas-Bewegen

Dribbeln

Druckbedingungen



| | |
|---|-------------------|
| P | Präzisionsdruck |
| Z | Zeitdruck |
| K | Komplexitätsdruck |
| S | Situationsdruck |
| B | Belastungsdruck |





MOBAK 1-2
Etwas-Bewegen

Dribbeln

Prinzipien der Variation

Das **Dribbeln** bietet verschiedene Möglichkeiten, um den **Präzisionsdruck** zu variieren, z.B. durch Veränderung der Korridorgrösse, dem Platzieren von Hindernissen oder dem Weglassen von Platzbeschränkungen. **Zeitdruck**, welcher in der Originalaufgabe nicht vorhanden ist, kann durch das Setzen von Zeitlimiten aufgebaut werden. **Komplexitäts-** und **Situationsdruck** nehmen ab, wenn der Ball ohne Einschränkungen in einem grösseren Bereich gedribbelt werden darf; sie nehmen zu, wenn Hindernisse in den Korridor gestellt werden oder die Aufgabe erweitert wird. Während der **psychische Druck** grundsätzlich nicht erhöht werden sollte, kann der **physische Belastungsdruck** durch die Kombination von Dribbeln mit einer Lauftaufgabe, welche Ausdauer erfordert, erhöht werden. Der **psychische Belastungsdruck** kann reduziert werden, indem das Kind den Ball und die Grösse des Korridors selber wählen kann.

P

Präzisionsdruck

- Einen grösseren Korridor verwenden
- Keinen Korridor verwenden
- ✚ Einen kleineren Korridor verwenden
- Hindernisse in den Korridor stellen

Z

Zeitdruck

- Da in der Originalaufgabe kein Zeitdruck vorhanden ist, kann dieser nicht weiter reduziert werden
- ✚ Den Ball in einer bestimmten Zeit durch den Korridor dribbeln

K

Komplexitätsdruck

- Keinen Korridor verwenden
- ✚ Hindernisse in den Korridor stellen
- Einen Pass annehmen und danach das Dribbeln starten
- Mit verschiedenen Teilen des Fusses dribbeln

S

Situationsdruck

- Keinen Korridor verwenden
- ✚ Hindernisse in den Korridor stellen
- Dribbeln und passen abwechseln (z.B. gegen eine Wand)

B

Belastungsdruck

- Das Kind kann den Ball und die Grösse des Korridors frei wählen
- ✚ Mehrmals hin- und zurück dribbeln
- Den Ball eine bestimmte Zeit lang dribbeln





MOBAK 1-2
Sich-Bewegen

Balancieren

Aufgabe

Das Kind balanciert vorwärts und rückwärts über eine umgedrehte Langbank, ohne die Bank zu verlassen. Die Langbank liegt auf einem Sprungbrett, so dass eine Wippe entsteht.

Balancieren ist eine der Grundlagen jeder Bewegungsschulung, sowohl für persönliche Bewegungserfahrungen als auch als Vorbereitung für verschiedene körperliche Übungen, die Balancierfähigkeit erfordern, z.B. auf dem Schwebebalken in der Gymnastik.

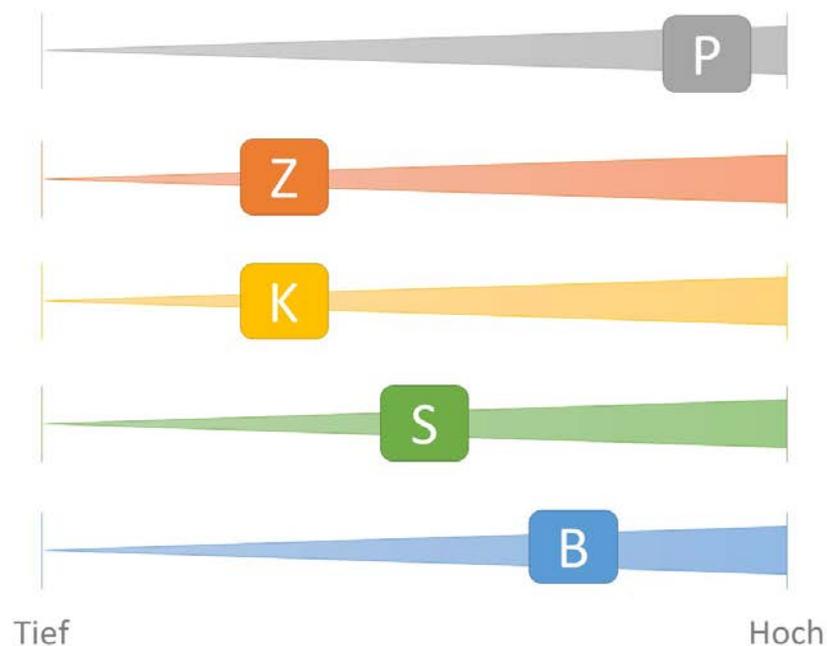
Über eine Bank kann auf verschiedene Arten balanciert werden: vorwärts, rückwärts, mit Hilfe von Objekten, mit geschlossenen Augen, über Hindernisse etc.

MOBAK 1-2

Sich-Bewegen

Balancieren

Druckbedingungen



- P Präzisionsdruck
- Z Zeitdruck
- K Komplexitätsdruck
- S Situationsdruck
- B Belastungsdruck





MOBAK 1-2 Sich-Bewegen

Balancieren

Prinzipien der Variation

Präzisions-, Situations- und Belastungsdruck werden geringer, wenn unter der Bank kein Sprungbrett liegt. Der **Präzisionsdruck** kann weiter reduziert werden, wenn die Bank mit der breiten Seite nach oben liegt. **Präzisions-, Komplexitäts- und Situationsdruck** werden hingegen höher, wenn Hindernisse auf der Bank platziert werden, welche beim Übertreten nicht berührt werden dürfen. **Zeitdruck**, welcher in der Originalaufgabe nicht vorhanden ist, kann durch das Setzen von Zeitlimiten aufgebaut werden. Der **Komplexitätsdruck** nimmt ab, wenn eine Person das Kind an einer Hand unterstützt; er nimmt zu, wenn gleichzeitig ein Objekt mitgetragen werden muss. Wenn nur vorwärts balanciert werden muss, verringert sich der **Situationsdruck**. Wenn der Untergrund verändert wird, verstärkt er sich. Der **Belastungsdruck** sinkt, wenn anstatt der Bank eine Linie oder ein Seil verwendet wird; er steigt, wenn die Bank erhöht wird.

P

Präzisionsdruck

- Die Bank mit der breiten Seite nach oben verwenden
- Die Bank ohne Sprungbrett verwenden
- + Hindernisse auf der Bank (dürfen nicht berührt werden)

Z

Zeitdruck

- Da in der Originalaufgabe kein Zeitdruck vorhanden ist, kann dieser nicht weiter reduziert werden
- + In einer bestimmten Zeit über die Bank balancieren

K

Komplexitätsdruck

- Mit einer Hand dem Kind Unterstützung bieten
- + Hindernisse auf der Bank (dürfen nicht berührt werden)
- Beim Balancieren ein Objekt mittragen

S

Situationsdruck

- Die Bank ohne Sprungbrett verwenden
- Nur vorwärts balancieren
- + Die Bank auf verschiedene Untergründe stellen (weiche Matten, Stangen)
- Hindernisse auf der Bank (dürfen nicht berührt werden)

B

Belastungsdruck

- Die Bank ohne Sprungbrett verwenden
- Auf einer Linie oder einem Seil auf dem Boden balancieren
- + Die Bank auf Boxen stellen, um sie zu erhöhen





MOBAK 1-2
Sich-Bewegen

Springen

Aufgabe

Das Kind springt flüssig über vier Fliesen (0.35 x 0.35 m), welche hintereinander mit je 0.4 m Abstand dazwischen liegen. Zwischen den Fliesen einbeinig, neben den Fliesen zweibeinig springen.

Springen ist eine der Grundlagen jeder Bewegungsschulung, sowohl für persönliche Bewegungserfahrungen als auch als Vorbereitung für verschiedene Disziplinen der Leichtathletik oder der Gymnastik.

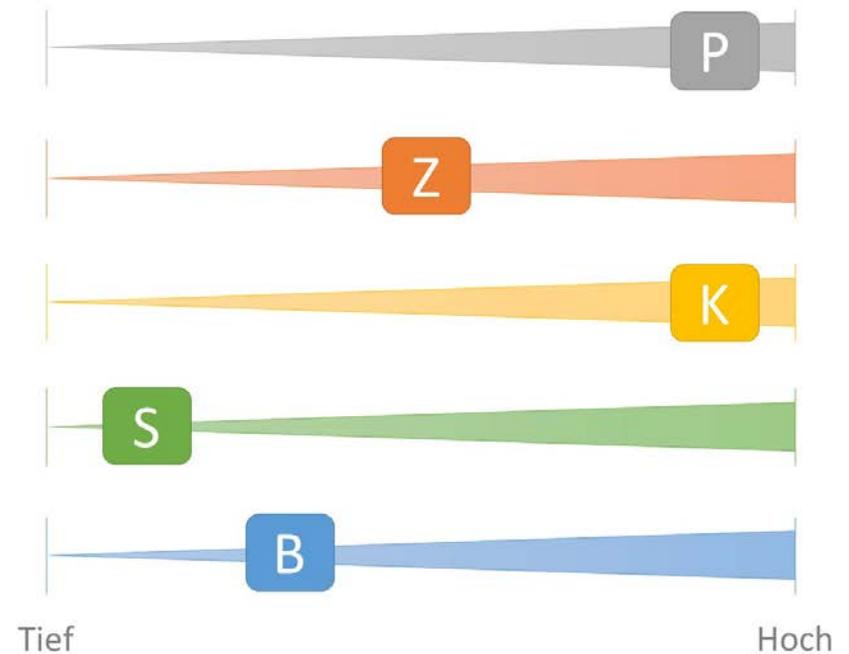
Es gibt verschiedene Arten des Springens: Es kann ein- oder beidbeinig, auf einem Trampolin, von einer Plattform runter oder mittels Springseilen oder Sprungbrettern gesprungen werden. Sprünge können hoch, lang, oder rhythmisch sein oder mit anderen Bewegungen kombiniert werden.

MOBAK 1-2

Sich-Bewegen

Springen

Druckbedingungen



| | |
|---|-------------------|
| P | Präzisionsdruck |
| Z | Zeitdruck |
| K | Komplexitätsdruck |
| S | Situationsdruck |
| B | Belastungsdruck |





MOBAK 1-2 Sich-Bewegen

Springen

Prinzipien der Variation

Der **Präzisionsdruck** kann reduziert werden, indem kleinere Fliesen oder Reifen zum Durchspringen verwendet werden; höhere **Präzision** wird erforderlich, wenn mehr Fliesen verwendet werden. Der **Zeitdruck** wird reduziert, wenn das Kind einen eigenen Sprungrhythmus wählen kann (Pausen erlaubt); erhöht wird er durch das Setzen eines Zeitlimits. Das Erlauben von beidbeinigen Sprüngen zwischen den Fliesen reduziert den **Komplexitätsdruck**, das Abwechseln von ein- und beidbeinigen Sprüngen zwischen den Fliesen oder die Kombination von verschiedenen Sprüngen erhöht ihn. **Komplexitäts-** und **Situationsdruck** nehmen ab, wenn Reifen und nur eine Sprungart verwendet werden. Der **Situationsdruck** kann durch das Variieren der Distanz zwischen den Fliesen oder das Überspringen von verschiedenen Objekten erhöht werden. Das Verändern der Anzahl Fliesen führt zu Veränderungen im **Belastungsdruck**; wenn das Kind mehrmals vor- und zurückspringen muss, steigt die **Belastung**.

P

Präzisionsdruck

- Kleinere Fliesen verwenden
- Reifen zum Durchspringen verwenden
- + Mittels mehr Fliesen die Anzahl der Sprünge erhöhen

Z

Zeitdruck

- Das Kind im eigenen Rhythmus springen lassen (nicht zwingend flüssig)
- + In einer bestimmten Zeit über die Fliesen springen (evtl. mehrmals)

K

Komplexitätsdruck

- Beidbeinige Sprünge zwischen den Fliesen erlauben
- Reifen und nur eine Sprungart (z.B. einbeinig) verwenden
- + Abwechseln zwischen ein- und beidbeinigem Springen zwischen den Fliesen
- Verschiedene Sprungarten kombinieren

S

Situationsdruck

- Reifen und nur eine Sprungart (z.B. einbeinig) verwenden
- Distanz zwischen den Fliesen variieren
- + Verschiedene Objekte zum Darüberspringen verwenden (Fliesen, Hütchen, Bälle, ...)

B

Belastungsdruck

- Nur zwei oder drei Fliesen verwenden
- + Mittels mehr Fliesen die Anzahl der Sprünge erhöhen
- Mehrmals vor- und zurückspringen lassen





MOBAK 1-2
Sich-Bewegen

Rollen

Aufgabe

Das Kind turnt eine Rolle vorwärts auf einer Mattenbahn.

Rollen ist eine der Grundlagen jeder Bewegungsschulung, sowohl für persönliche Bewegungserfahrungen als auch als Vorbereitung für Gymnastik oder Kampfsport.

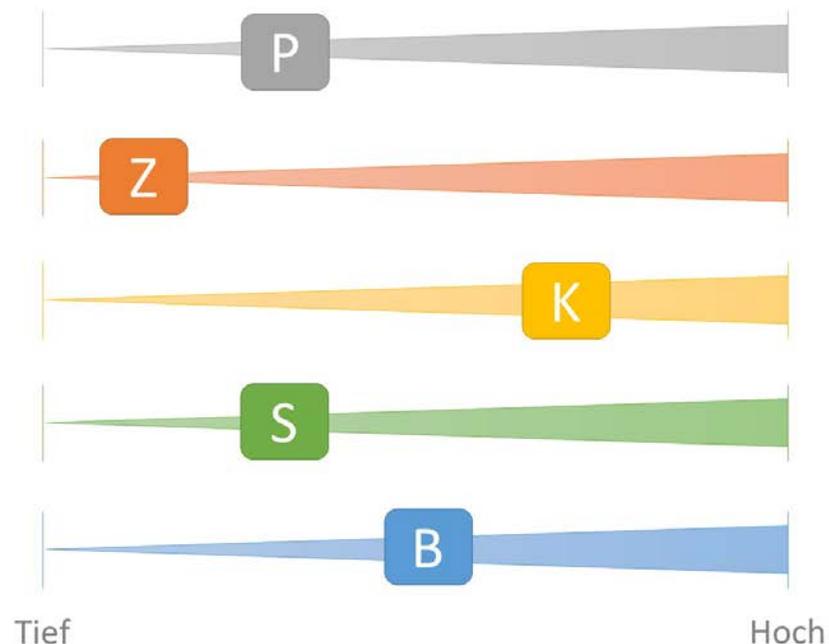
Es gibt verschiedene Arten des Rollens: Es kann vor- oder rückwärts, über die Schulter, seitlich oder auf verschiedenen Untergründen (z.B. auf einer abfallenden Ebene) gerollt werden, oder in Kombination mit anderen Bewegungen, die vor oder nach dem Rollen durchgeführt werden.

MOBAK 1-2

Sich-Bewegen

Rollen

Druckbedingungen



- P Präzisionsdruck
- Z Zeitdruck
- K Komplexitätsdruck
- S Situationsdruck
- B Belastungsdruck



MOBAK 1-2 Sich-Bewegen

Rollen

Prinzipien der Variation

Präzisions-, Komplexitäts- und Situationsdruck können reduziert werden durch das Turnen einer Rolle ohne flüssigem Aufstehen oder das Rollen auf einer abfallenden Ebene. Der **Präzisionsdruck** ist höher, wenn die Grösse der Matte oder die Rollfläche reduziert wird oder wenn die Rolle auf einer längsgestellten Box ausgeführt wird. Der **Komplexitätsdruck** steigt, wenn ein Streck sprung nach der Rolle absolviert oder die Rolle über ein kleines Hindernis ausgeführt wird. **Zeitdruck**, welcher in der Originalaufgabe nicht vorhanden ist, kann etabliert werden durch mehrmaliges Rollen ohne Unterbrechung. Das Verwenden von verschiedenen Aufbauten zum Ausführen einer Rolle kann zu höherem **Situations-** als auch **Belastungsdruck** führen. Durch das Verwenden einer abfallenden Ebene und einer weichen Bodenmatte wird der **Belastungsdruck** reduziert.

P

Präzisionsdruck

- Rolle ohne flüssiges Aufstehen ausführen
- Rolle auf abfallender Ebene ausführen
- ✚ Kleinere Matte oder Rollfläche verwenden
- Rolle auf längsgestellter Box ausführen

Z

Zeitdruck

- Da in der Originalaufgabe kein Zeitdruck vorhanden ist, kann dieser nicht weiter reduziert werden
- ✚ Mehrmaliges Rollen ohne Unterbrechung

K

Komplexitätsdruck

- Rolle ohne flüssiges Aufstehen ausführen
- Rolle auf abfallender Ebene ausführen
- ✚ Streck sprung vor/nach der Rolle ausführen
- Rolle über kleines Hindernis ausführen

S

Situationsdruck

- Rolle ohne flüssiges Aufstehen ausführen
- Rolle auf abfallender Ebene ausführen
- ✚ Verschiedene Aufbauten für die Rolle verwenden (geneigte Ebene, Hindernis, längsgestellte Box, ...)

B

Belastungsdruck

- Abfallende Ebene und weiche Bodenmatte verwenden
- ✚ Rolle auf längsgestellter Box ausführen
- Mehrmaliges Rollen ohne Unterbrechung





MOBAK 1-2 Sich-Bewegen

Laufen

Aufgabe

Das Kind läuft mittels Sidesteps zweimal einer 3.0 m langen Bodenmarkierung entlang hin und zurück.

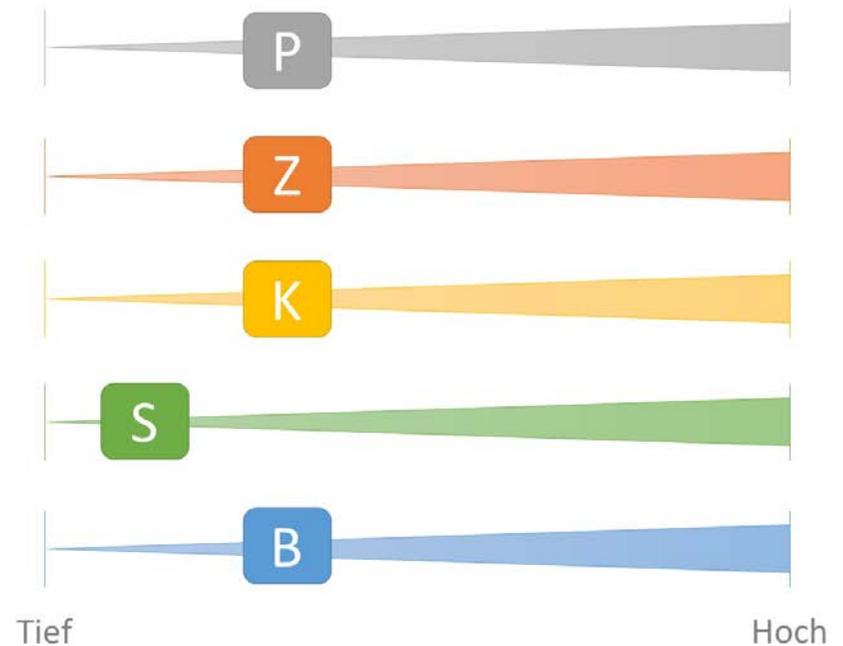
Laufen ist eine der Grundlagen jeder Bewegungsschulung, sowohl für persönliche Bewegungserfahrungen als auch als Vorbereitung für verschiedene Disziplinen der Leichtathletik, der Gymnastik oder für Ballspiele. Es gibt verschiedene Arten des Laufens: Es kann vorwärts, seitwärts, rückwärts, schnell, langsam oder mit zusätzlichen Körperbewegungen gelaufen werden.

MOBAK 1-2

Sich-Bewegen

Laufen

Druckbedingungen



- P Präzisionsdruck
- Z Zeitdruck
- K Komplexitätsdruck
- S Situationsdruck
- B Belastungsdruck





MOBAK 1-2 Sich-Bewegen

Laufen

Prinzipien der Variation

Präzisions-, Zeit- und Belastungsdruck können reduziert werden durch langsames oder nicht zwingend flüssiges Durchführen der Sidesteps oder durch Gehen statt Laufen. Der **Präzisionsdruck** wird höher, wenn die Sidesteps präzise auf der Linie erfolgen müssen. Die Sidesteps so schnell wie möglich ausführen zu müssen, erhöht den **Zeitdruck**. Wenn die Sidesteps nur in eine Richtung durchgeführt werden, nehmen sowohl der **Komplexitäts-** als auch der **Situationsdruck** ab. Wenn die seitlichen Markierungen nicht berührt werden müssen, reduziert sich der **Komplexitätsdruck**. Er erhöht sich durch das Hinzufügen von zusätzlichen Bewegungen mit den Armen oder Beinen. Der **Situationsdruck** wird erhöht, wenn verschiedene Seitenmarkierungen verwendet werden, zwischen welchen der Lauf durchgeführt werden muss. Wenn die Aufgabe eine bestimmte Zeit lang absolviert werden muss und somit eine Ausdauer-Komponente beinhaltet, steigt der **Belastungsdruck**.

P

Präzisionsdruck

- Die Sidesteps langsam und nicht zwingend flüssig ausführen
- Die Sidesteps gehend ausführen
- + Die Sidesteps präzise auf einer Linie ausführen

Z

Zeitdruck

- Die Sidesteps langsam und nicht zwingend flüssig ausführen
- Die Sidesteps gehend ausführen
- + Die Sidesteps so schnell wie möglich ausführen

K

Komplexitätsdruck

- Die Seitenmarkierungen müssen nicht berührt werden
- Die Sidesteps nur in eine Richtung ausführen
- + Eine Armbewegung hinzufügen
- Die Beine beim Ausführen der Sidesteps überkreuzen

S

Situationsdruck

- Die Sidesteps nur in eine Richtung ausführen
- + Mehrere Seitenmarkierungen verwenden und die Sidesteps von einer Markierung zur nächsten ausüben

B

Belastungsdruck

- Die Sidesteps langsam und nicht zwingend flüssig ausführen
- Die Sidesteps gehend ausführen
- + Sidesteps eine bestimmte Zeit lang ausführen

