



MOBAK 3-4
Etwas-Bewegen

Werfen

Aufgabe

Das Kind wirft sechs 80 g schwere Schlagbälle von der Abwurflinie in 3.0 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).

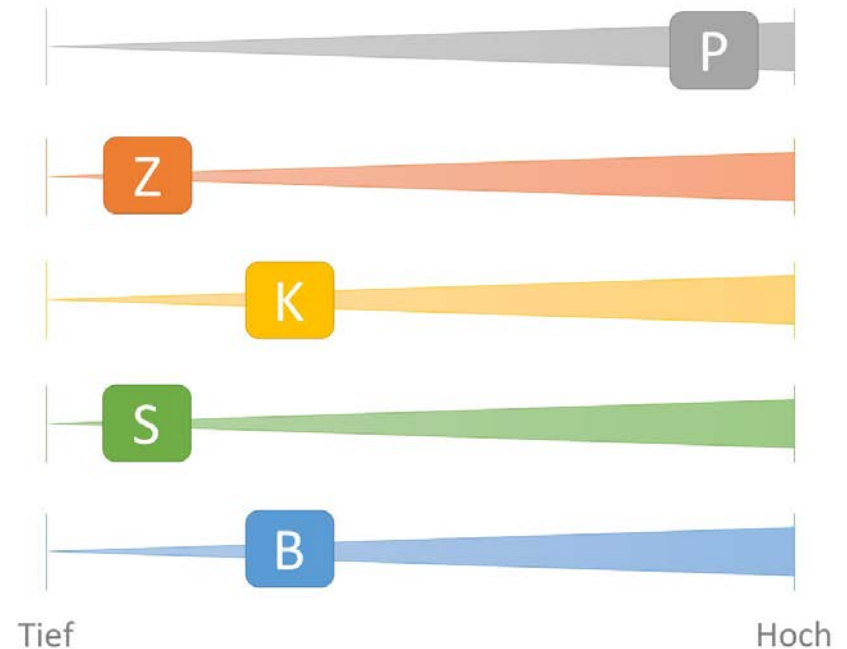
Beim Werfen geht es darum, ein Objekt zu beschleunigen und es mittels spezifischer Technik auf eine Flugbahn zu bringen.

MOBAK 3-4

Etwas-Bewegen

Werfen

Druckbedingungen



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





MOBAK 3-4 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 durch vorheriges 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

T

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

C

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)

L

Belastungsdruck

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





MOBAK 3-4
Etwas-Bewegen

Fangen

Aufgabe

Das Kind wirft von der Startlinie aus einen kleinen Basketball (Grösse 3) in die Höhe, läuft dem Ball hinterher und fängt diesen hinter der zweiten Markierung in 1.5 m Distanz.

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).

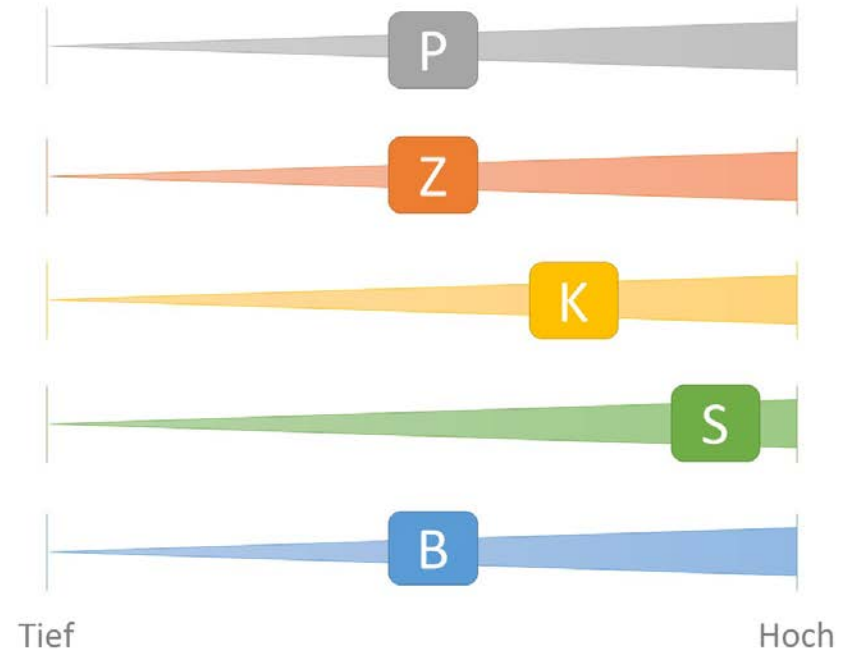
Es kann differenziert werden in ein- oder beidhändiges Fangen und in Fangen mit der dominanten oder der nicht-dominanten Hand. Es erfordert eine gute Auge-Hand-Koordination und eine angepasste Bewegung des ganzen Körpers, um eine geeignete Fangposition zu finden.

MOBAK 3-4

Etwas-Bewegen

Fangen

Druckbedingungen



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





MOBAK 3-4 Etwas-Bewegen

Fangen

Prinzipien der Variation

Das **Fangen** bietet verschiedene Möglichkeiten, um den **Präzisionsdruck** zu variieren, z.B. durch das Verändern der Ballgrösse. Der **Zeitdruck** kann reduziert werden, indem das Aufprellen 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** verringert sich, wenn das Kind sich den Ball nicht selber hochwirft; er erhöht sich, wenn verschiedene Bälle verwendet werden oder wenn eine Wand in die Aufgabe involviert wird. Die Kombination von Fangen und Laufen erhöht den **physischen Belastungsdruck**.

P

Präzisionsdruck

- Einen grösseren Ball verwenden
Zwei- oder mehrmaliges Aufprellen des Balles erlauben
- + Einen kleineren Ball verwenden
Den Ball an eine Wand werfen und nach dem Abprall fangen

T

Zeitdruck

- Zwei- oder mehrmaliges Aufprellen des Balles erlauben
- + Den Ball so schnell wie möglich sechs Mal fangen
Vor dem Fangen in die Hände klatschen

C

Komplexitätsdruck

- Den Ball mit einem Eimer fangen
- + Einen schwereren Ball verwenden
Den Ball an eine Wand werfen und nach dem Abprall fangen

S

Situationsdruck

- Dem Kind den Ball zuwerfen (jedes Mal gleich zuwerfen)
Verschiedene Bälle verwenden (Grösse, Gewicht)
- + Den Ball an eine Wand werfen und nach dem Abprall fangen

L

Belastungsdruck

- Zwei- oder mehrmaliges Aufprellen des Balles erlauben
- + Zwischen dem Fangen und einer Laufaufgabe abwechseln





MOBAK 3-4 Etwas-Bewegen

Prellen

Aufgabe

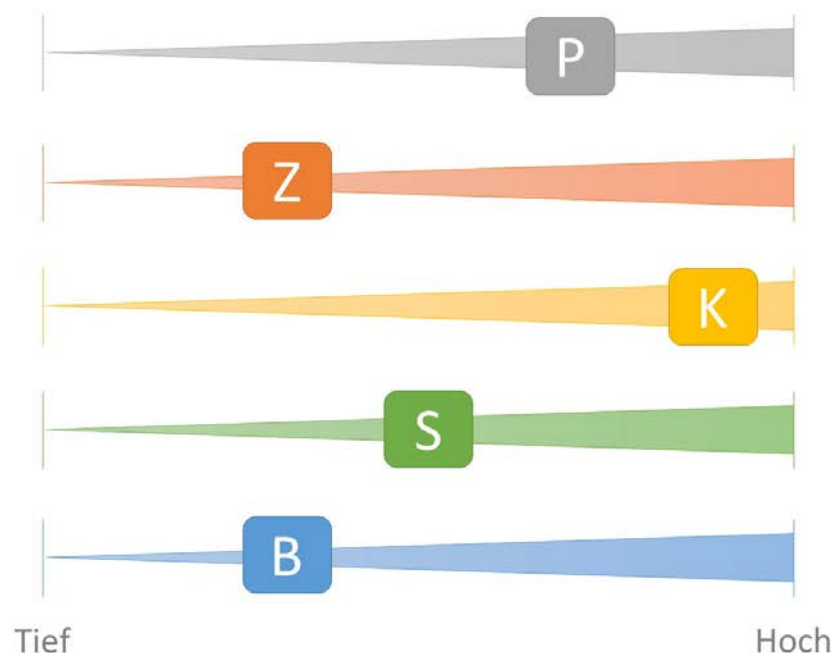
Das Kind prellt einen kleinen Basketball (Grösse 3) durch einen Korridor (7.5 x 1.4 m) mit vier 0.7 m breiten Hindernissen und wieder zurück, ohne dabei den Ball zu verlieren.

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 3-4 Etwas-Bewegen Prellen

Druckbedingungen



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





MOBAK 3-4 Etwas-Bewegen

Prellen

Prinzipien der Variation

Das **Prellen** bietet verschiedene Möglichkeiten, um den **Präzisionsdruck** zu variieren, z.B. durch Verändern der Anzahl Hindernisse, vollständiges Weglassen von Hindernissen (was auch den **Komplexitäts-** und den **Situationsdruck** beeinflusst), und/oder Verändern der Korridorgröße. **Zeitdruck**, welcher in der Originalaufgabe nicht vorhanden ist, kann durch das Setzen von Zeitlimiten aufgebaut werden. Der **Komplexitätsdruck** kann vergrößert werden, indem die Aufgabe erweitert wird, z.B. indem der Ball vor dem Prellen gefangen werden muss. 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, die Korridorgröße oder die Anzahl Hindernisse im Korridor selber auswählen.

P

Präzisionsdruck

- Keine Hindernisse verwenden
Einen grösseren Korridor verwenden
- ✚ Mehr Hindernisse verwenden
Einen kleineren Korridor verwenden

T

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

C

Komplexitätsdruck

- Weniger Hindernisse verwenden
Keine Hindernisse verwenden
- ✚ Mehr Hindernisse verwenden
Den Ball fangen und danach mit Prellen starten

S

Situationsdruck

- Weniger Hindernisse verwenden
Mehr Hindernisse verwenden
- ✚ Anstatt um Hindernisse, um (halb-passive) Kinder prellen

L

Belastungsdruck

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





MOBAK 3-4
Etwas-Bewegen

Dribbeln

Aufgabe

Das Kind dribbelt einen Futsal (Grösse 4) durch einen Korridor (7.5 x 1.4 m) mit vier 0.7 m breiten Hindernissen und wieder zurück, ohne dabei 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).

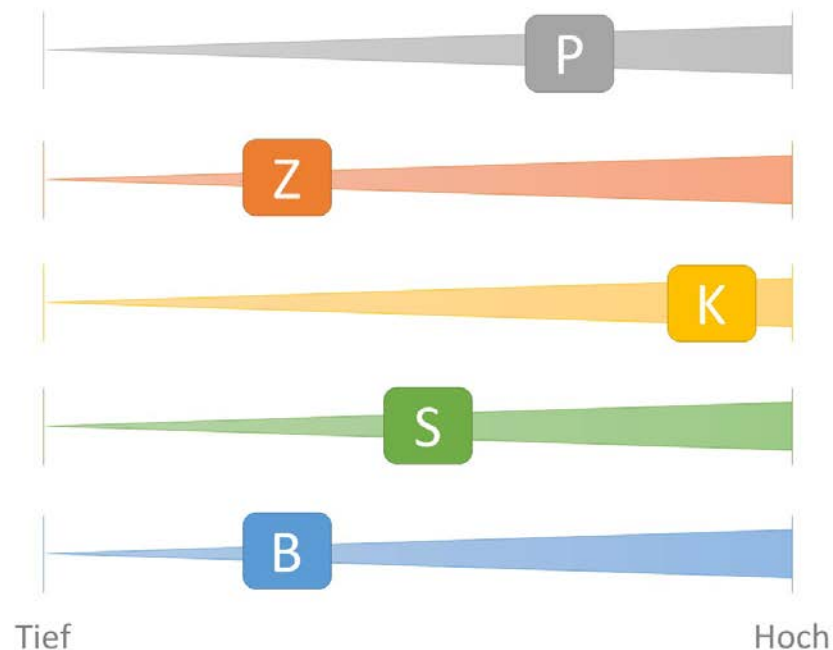
Es erfordert Ballgefühl, Raumorientierung, eine entwickelte Auge-Fuss-Koordination und eine angepasste Bewegung des ganzen Körpers, um eine gute Position zum Ball zu finden.

MOBAK 3-4

Etwas-Bewegen

Dribbeln

Druckbedingungen



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





MOBAK 3-4
Etwas-Bewegen

Dribbeln

Prinzipien der Variation

Das **Dribbeln** bietet verschiedene Möglichkeiten, um den **Präzisionsdruck** zu variieren, z.B. durch Verändern der Anzahl Hindernisse, vollständiges Weglassen von Hindernissen (was auch den **Komplexitäts-** und den **Situationsdruck** beeinflusst), und/oder Verändern der Korridorgröße. **Zeitdruck**, welcher in der Originalaufgabe nicht vorhanden ist, kann durch das Setzen von Zeitlimiten aufgebaut werden. Der **Komplexitätsdruck** kann vergrößert werden, indem die Aufgabe erweitert wird, z.B. indem das Kind den Ball zuerst aus einem Pass annehmen und kontrollieren muss, bevor es das Dribbeln startet. Während der **psychische Druck** grundsätzlich nicht erhöht werden sollte, kann der **physische Belastungsdruck** durch die Kombination von Dribbeln mit einer Laufaufgabe, welche Ausdauer erfordert, erhöht werden. Um den **psychischen Belastungsdruck** zu reduzieren, kann das Kind den Ball selber auswählen oder die Korridorgröße und die Anzahl Hindernisse im Korridor selber bestimmen.

P

Präzisionsdruck

- Keine Hindernisse verwenden
Einen grösseren Korridor verwenden
- + Mehr Hindernisse verwenden
Einen kleineren Korridor verwenden

T

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

C

Komplexitätsdruck

- Weniger Hindernisse verwenden
Keine Hindernisse verwenden
- + Einen Pass annehmen und danach das Dribbeln starten
Mit verschiedenen Teilen des Fusses dribbeln

S

Situationsdruck

- Weniger Hindernisse verwenden
- + Mehr Hindernisse verwenden
Anstatt um Hindernisse, um (halb-passive) Kinder dribbeln

L

Belastungsdruck

- Das Kind kann den Ball, die Größe des Korridors und die Anzahl Hindernisse frei wählen
- + Mehrmals vor- und zurückdribbeln
Eine bestimmte Zeit lang dribbeln





MOBAK 3-4
Sich-Bewegen

Balancieren

Aufgabe

Das Kind balanciert vor- und rückwärts über eine Langbank und über die zwei darauf liegenden Hindernisse (L: 17.0 cm, B: 10.0 cm, H: 6.0 cm), ohne diese zu berühren oder die Bank zu verlassen.

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.

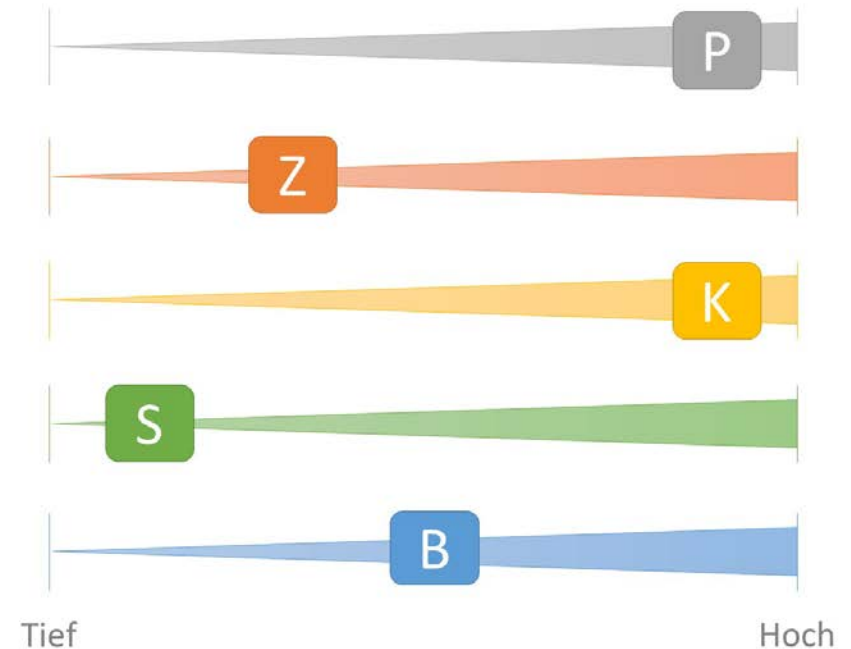
Über eine Bank kann auf verschiedene Arten balanciert werden: vorwärts, rückwärts, mit Hilfe von Objekten, mit geschlossenen Augen, über Hindernisse etc.

MOBAK 3-4

Sich-Bewegen

Balancieren

Druckbedingungen



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



MOBAK 3-4 Sich-Bewegen

Balancieren

Prinzipien der Variation

Präzisions-, Komplexitäts- und Situationsdruck werden geringer, wenn keine Hindernisse verwendet werden. Der **Präzisionsdruck** kann weiter reduziert werden, wenn die Bank mit der breiten Seite nach oben liegt; die Bildung einer Wippe oder höhere Hindernisse erfordern höhere **Präzision**. **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 oder eine Wippe gebildet wird, verstärkt er sich. Der **Belastungsdruck** sinkt, wenn anstatt der Bank eine Linie oder ein Seil verwendet wird; er steigt, wenn die Bank erhöht oder eine Wippe gebildet wird.

P

Präzisionsdruck

- Keine Hindernisse verwenden
Die Bank mit der breiten Seite nach oben verwenden
- + Die Bank mit einem Sprungbrett als Wippe verwenden
Höhere Hindernisse verwenden

T

Zeitdruck

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

C

Komplexitätsdruck

- Keine Hindernisse verwenden
Mit einer Hand dem Kind Unterstützung bieten
- + Beim Balancieren ein Objekt mittragen
Höhere Hindernisse verwenden

S

Situationsdruck

- Keine Hindernisse verwenden
Nur vorwärts balancieren
- + Die Bank auf verschiedene Untergründe stellen (weiche Matten, Stangen)
Die Bank mit einem Sprungbrett als Wippe verwenden

L

Belastungsdruck

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





MOBAK 3-4
Sich-Bewegen

Springen

Aufgabe

Das Kind springt 20 Sekunden auf der Stelle Seil.

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

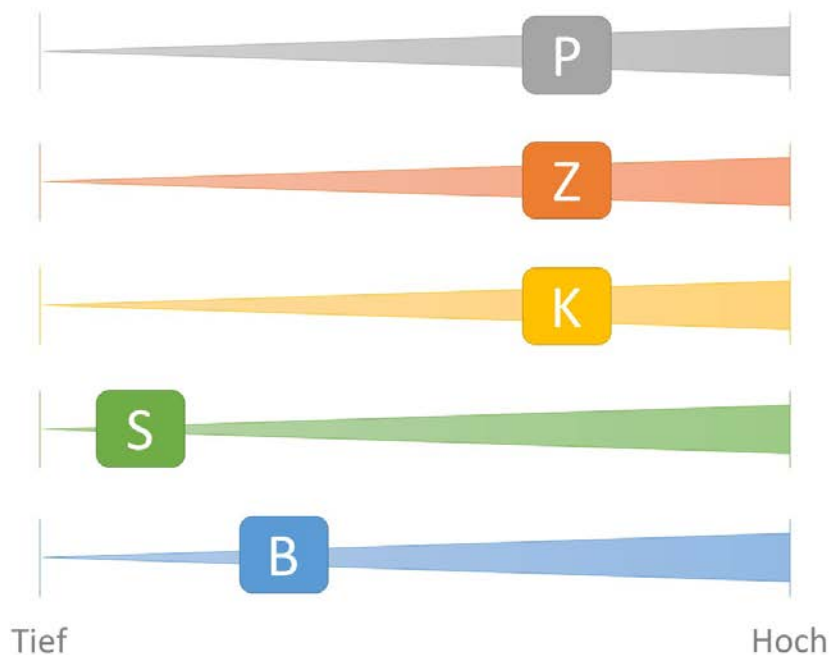
Es gibt verschiedene Arten des Springens: Es kann ein- oder beidbeinig, auf einem Trampolin, von einer Plattform runter oder mittels Springseilen oder Sprungbrettern gesprungen werden. Sprünge können hoch, lang, oder rhythmisch sein oder mit anderen Bewegungen kombiniert werden.

MOBAK 3-4

Sich-Bewegen

Springen

Druckbedingungen



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



MOBAK 3-4
Sich-Bewegen

Springen

Prinzipien der Variation

Präzisions-, Komplexitäts- und Zeitdruck verringern sich, wenn das Kind über ein Seil springt, welches von anderen Kindern geschwungen wird. Auch Springen ohne Seil reduziert den **Präzisions-** und **Belastungsdruck**, wobei höherer **Präzisionsdruck** entsteht, wenn so schnell wie möglich gesprungen wird oder die Arme beim Seilspringen überkreuzt werden (dies erhöht auch den **Komplexitätsdruck**). **Zeit-** und **Belastungsdruck** können beide reduziert werden, indem die vorgegebene Zeitbeschränkung für eine Weile aufgehoben wird. Einbeiniges Springen erhöht den **Komplexitätsdruck**, Springen auf unterschiedlichen Untergründen den **Situationsdruck**. Höherer **physischer Belastungsdruck** kann erzielt werden, indem das Kind jeweils so hoch wie möglich springen muss.

P

Präzisionsdruck

- Über ein von Kindern geschwungenes Seil springen
Ohne Seil springen
- ✚ So schnell wie möglich springen
Die Arme beim Springen überkreuzen

T

Zeitdruck

- Eine bestimmte Anzahl Sprünge absolvieren ohne Zeitlimit
Über ein von Kindern geschwungenes Seil springen
- ✚ So schnell wie möglich springen
So oft wie möglich in einer bestimmten Zeit springen

C

Komplexitätsdruck

- Über ein von Kindern geschwungenes Seil springen
Ohne Seil springen
- ✚ Die Arme beim Springen überkreuzen
Einbeinig springen und dabei die Beine abwechseln

S

Situationsdruck

- Über ein von Kindern geschwungenes Seil springen
- ✚ Auf unterschiedlichen Untergründen springen

L

Belastungsdruck

- Ohne Seil springen
Eine bestimmte Anzahl Sprünge absolvieren ohne Zeitlimit
- ✚ Die Zeitdauer für die Seilspringaufgabe erhöhen
Jedes Mal so hoch wie möglich springen





MOBAK 3-4
Sich-Bewegen

Rollen

Aufgabe

Das Kind turnt aus dem Absprung eine Rolle vorwärts über ein längs gestelltes Kastenpaar.

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

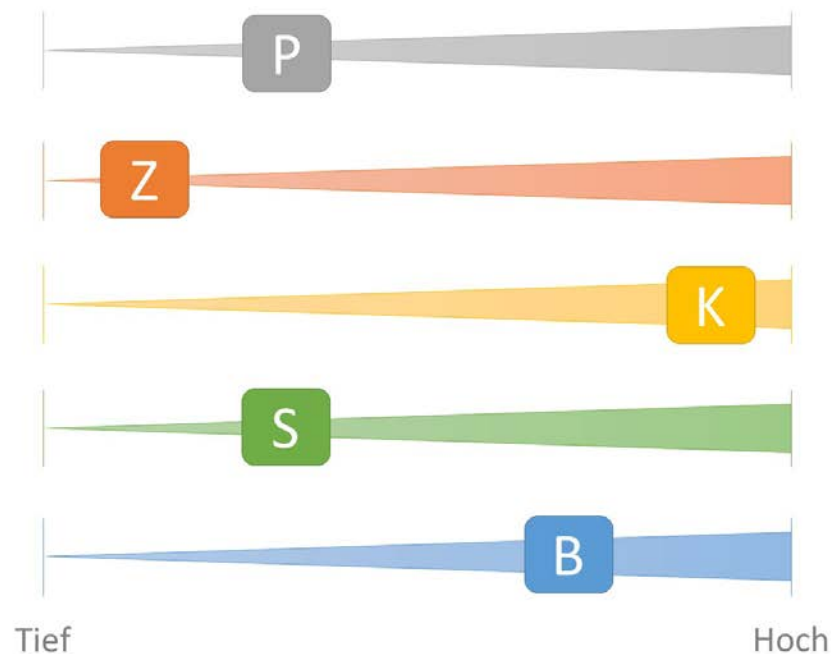
Es gibt verschiedene Arten des Rollens: Es kann vor- oder rückwärts, über die Schulter, seitlich oder auf verschiedenen Untergründen (z.B. auf einer abfallenden Ebene) gerollt werden, oder in Kombination mit anderen Bewegungen, die vor oder nach dem Rollen durchgeführt werden.

MOBAK 3-4

Sich-Bewegen

Rollen

Druckbedingungen



P	Präzisionsdruck
Z	Zeitdruck
K	Komplexitätsdruck
S	Situationsdruck
B	Belastungsdruck



MOBAK 3-4 Sich-Bewegen

Rollen

Prinzipien der Variation

Präzisions-, Komplexitäts- und Situationsdruck können reduziert werden durch Rollen auf einer abfallenden Ebene oder durch Starten auf dem Kasten (dies verringert auch den **Belastungsdruck**). Der **Präzisionsdruck** ist höher, wenn die Grösse der Matte oder die Rollfläche reduziert wird. Der **Komplexitätsdruck** wird erhöht, wenn das Kind nach der Rolle flüssig aufstehen muss. Da Rollen Konzentration und eine hohe Bewegungsqualität erfordert, sollte kein **Zeitdruck** aufgebaut werden. Das Verwenden von verschiedenen Aufbauten zum Ausführen einer Rolle kann zu höherem **Situationsdruck** führen. Der **Belastungsdruck** wird reduziert, wenn die Rolle auf dem Boden (über weiche Bodenmatten) oder über ein gespanntes Seil anstatt über einen Kasten ausgeführt wird.

P

Präzisionsdruck

- Die Rolle auf einer abfallenden Ebene ausführen
- Die Rolle mit einem Start auf dem Kasten starten
- + Kleinere Matte oder Rollfläche verwenden

T

Zeitdruck

- Da in der Originalaufgabe kein Zeitdruck vorhanden ist, kann dieser nicht weiter reduziert werden
- + Aufgrund der herausfordernden motorischen Aufgabe sollte der Zeitdruck nicht erhöht werden

C

Komplexitätsdruck

- Die Rolle auf abfallender Ebene ausführen
- Die Rolle mit einem Start auf dem Kasten starten
- + Nach der Rolle flüssig aufstehen

S

Situationsdruck

- Die Rolle auf abfallender Ebene ausführen
- Die Rolle mit einem Start auf dem Kasten starten
- + Verschiedene Aufbauten für die Rolle verwenden (geneigte Ebene, Hindernis, längsgestellte Box, ...)

L

Belastungsdruck

- Die Rolle auf dem Boden (über Matten) ausführen
- Die Rolle mit einem Start auf dem Kasten starten
- + Die Rolle über ein gespanntes Seil (ohne Kasten) ausführen





MOBAK 3-4 Sich-Bewegen

Laufen

Aufgabe

Das Kind läuft vorwärts und seitwärts entlang den Bodenmarkierungen, welche eine Acht bilden (2.0 x 4.0 m).

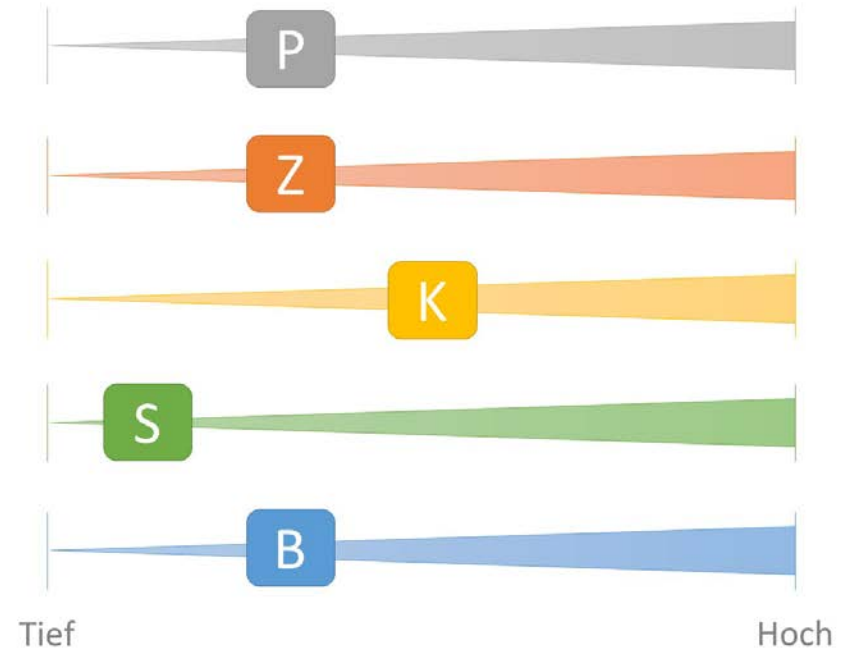
Laufen ist eine der Grundlagen jeder Bewegungsschulung, sowohl für persönliche Bewegungserfahrungen als auch als Vorbereitung für verschiedene Disziplinen der Leichtathletik, der Gymnastik oder für Ballspiele. Es gibt verschiedene Arten des Laufens: Es kann vorwärts, seitwärts, rückwärts, schnell, langsam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

MOBAK 3-4

Sich-Bewegen

Laufen

Druckbedingungen



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





MOBAK 3-4 Sich-Bewegen

Laufen

Prinzipien der Variation

Präzisions-, Zeit- und Belastungsdruck können reduziert werden durch langsameres oder nicht zwingend flüssiges Durchführen der Sidesteps oder durch Gehen statt Laufen. Der **Präzisionsdruck** wird höher, wenn die Sidesteps präzise auf den Linien erfolgen müssen. Die Sidesteps so schnell wie möglich ausführen zu müssen, erhöht den **Zeitdruck**. Wenn die Figur der Acht durch ein Rechteck ersetzt wird, werden **Komplexitäts-** und **Situationsdruck** tiefer. Das Hinzufügen von zusätzlichen Bewegungen mit den Armen oder Beinen erhöht den **Komplexitätsdruck**. 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 Aufgabe gehend ausführen
- + Die Sidesteps präzise auf den Linien ausführen

T

Zeitdruck

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

C

Komplexitätsdruck

- Die Aufgabe in einer rechteckigen Form durchführen und nicht in der Form einer Acht
- + Eine Armbewegung hinzufügen
- Die Beine beim Ausführen der Sidesteps überkreuzen

S

Situationsdruck

- Die Aufgabe in einer rechteckigen Form durchführen und nicht in der Form einer Acht
- + Mehrere Seitenmarkierungen verwenden und dazwischen die Sidesteps ausführen

L

Belastungsdruck

- Die Sidesteps langsam und nicht zwingend flüssig ausführen
- Die Sidesteps gehend ausführen
- + Die Aufgabe mehrmals hintereinander ausführen.

