



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).

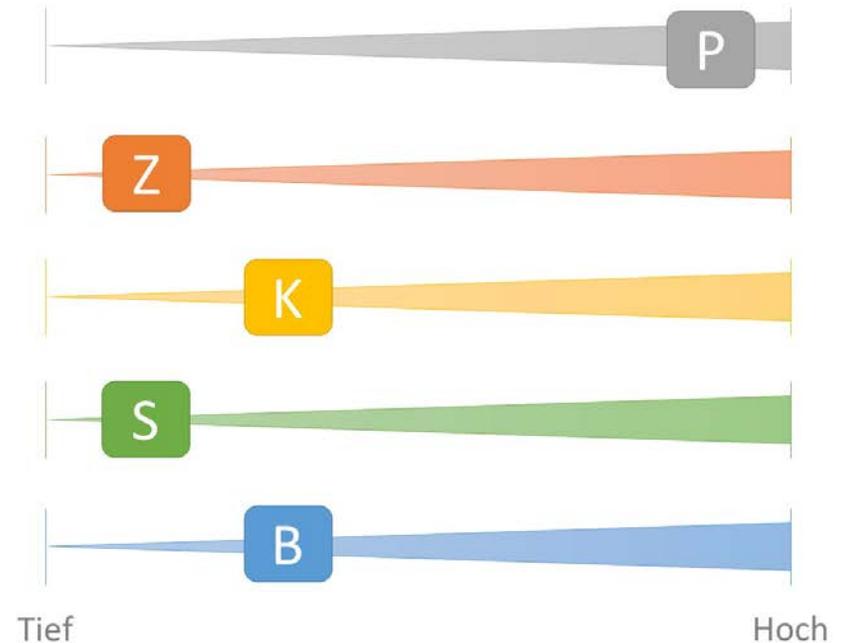
Beim Werfen geht es darum, ein Objekt zu beschleunigen und es mittels spezifischer Technik auf eine Flugbahn zu bringen.

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).

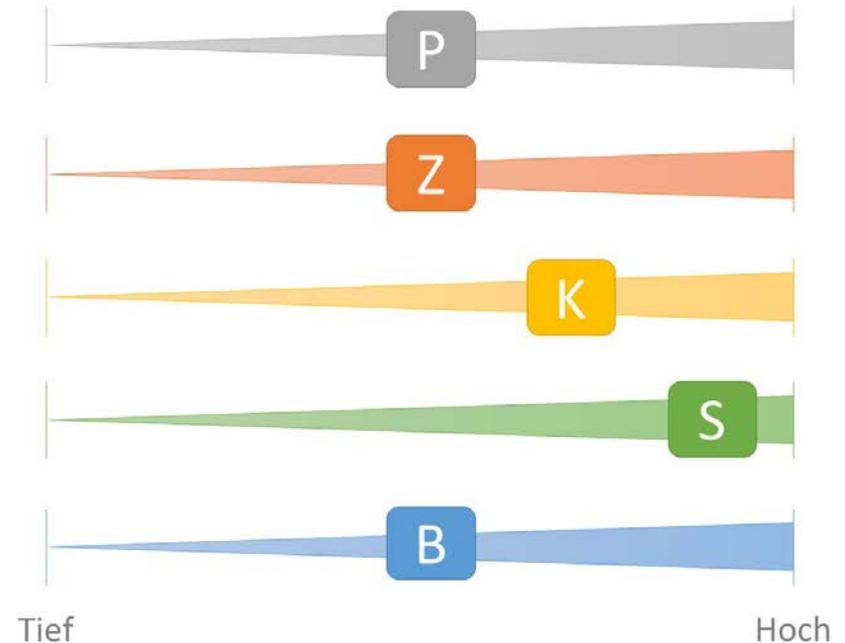
Es kann differenziert werden in ein- oder beidhändiges Fangen und in Fangen mit der dominanten oder der nicht-dominanten Hand. Es erfordert eine gute Auge-Hand-Koordination und eine angepasste Bewegung des ganzen Körpers, um eine geeignete Fangposition zu finden.

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

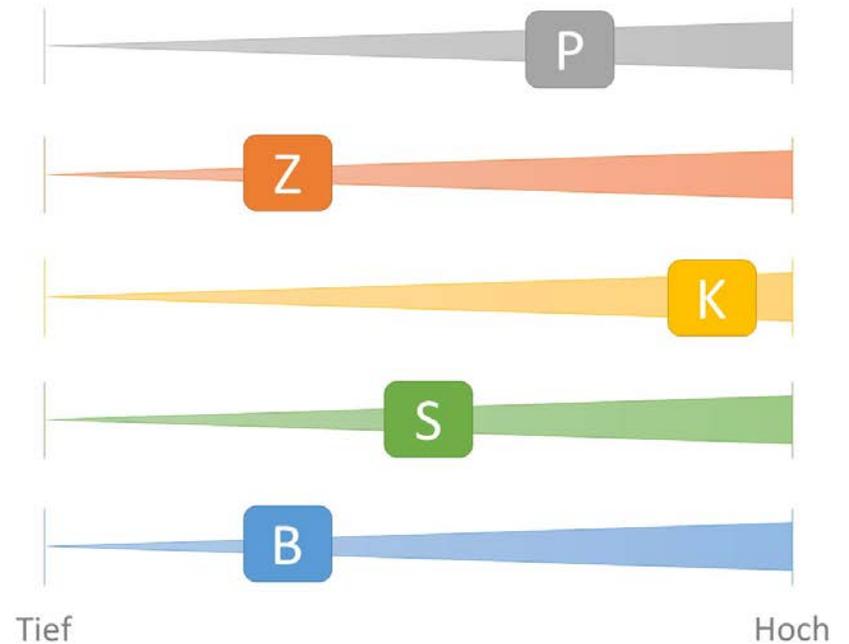
Das Kind prellt einen kleinen Basketball (Grösse 3) durch einen Korridor (7.5 x 1.4 m) mit vier 0.7 m breiten Hindernissen und wieder zurück, ohne dabei den Ball zu verlieren.

**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).

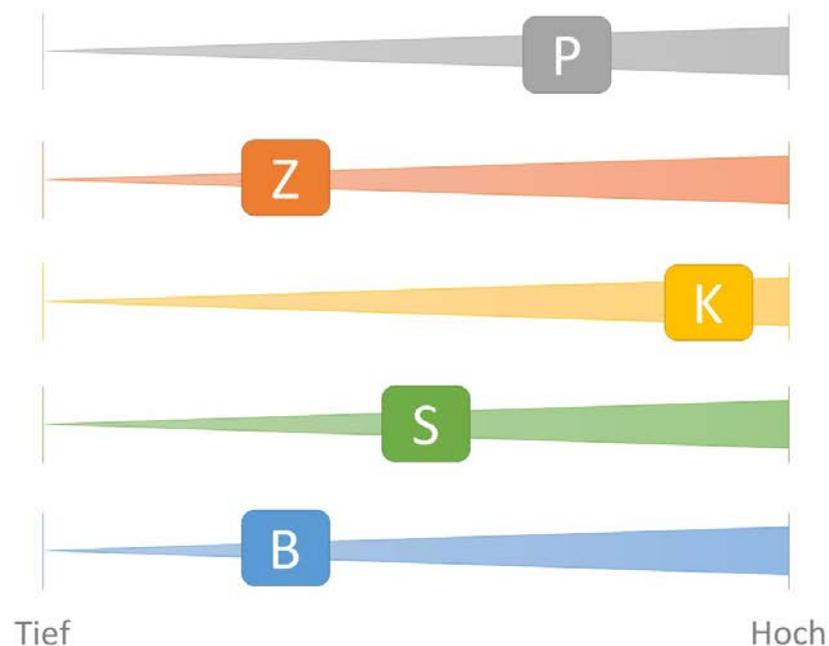
Es erfordert Ballgefühl, Raumorientierung, eine entwickelte Auge-Fuss-Koordination und eine angepasste Bewegung des ganzen Körpers, um eine gute Position zum Ball zu finden.

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.

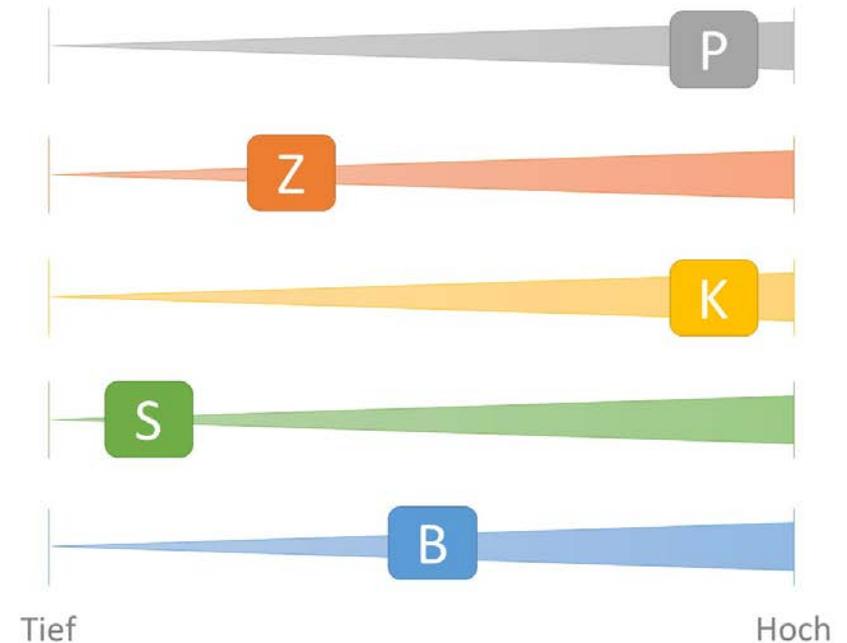
Über eine Bank kann auf verschiedene Arten balanciert werden: vorwärts, rückwärts, mit Hilfe von Objekten, mit geschlossenen Augen, über Hindernisse etc.

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.

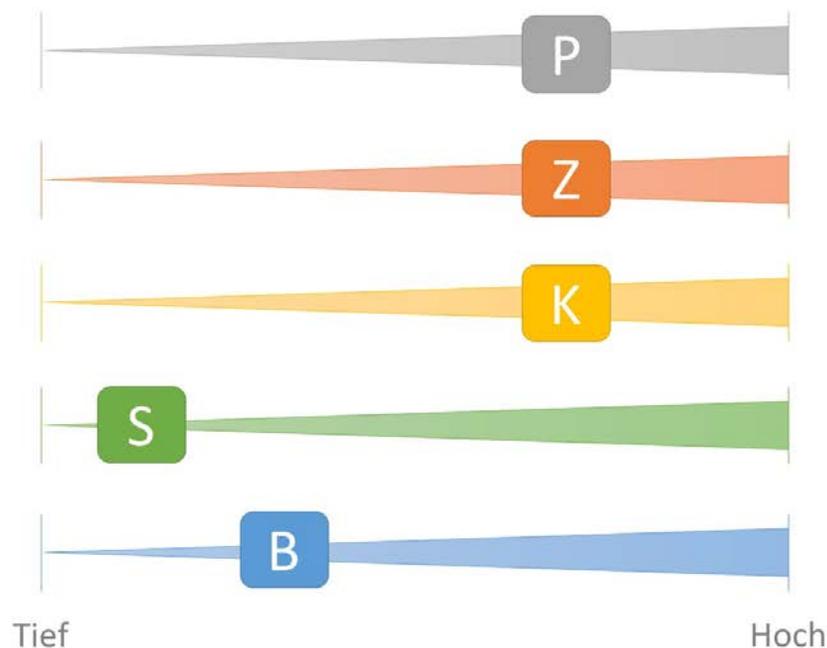
Es gibt verschiedene Arten des Springens: Es kann ein- oder beidbeinig, auf einem Trampolin, von einer Plattform runter oder mittels Springseilen oder Sprungbrettern gesprungen werden. Sprünge können hoch, lang, oder rhythmisch sein oder mit anderen Bewegungen kombiniert werden.

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.

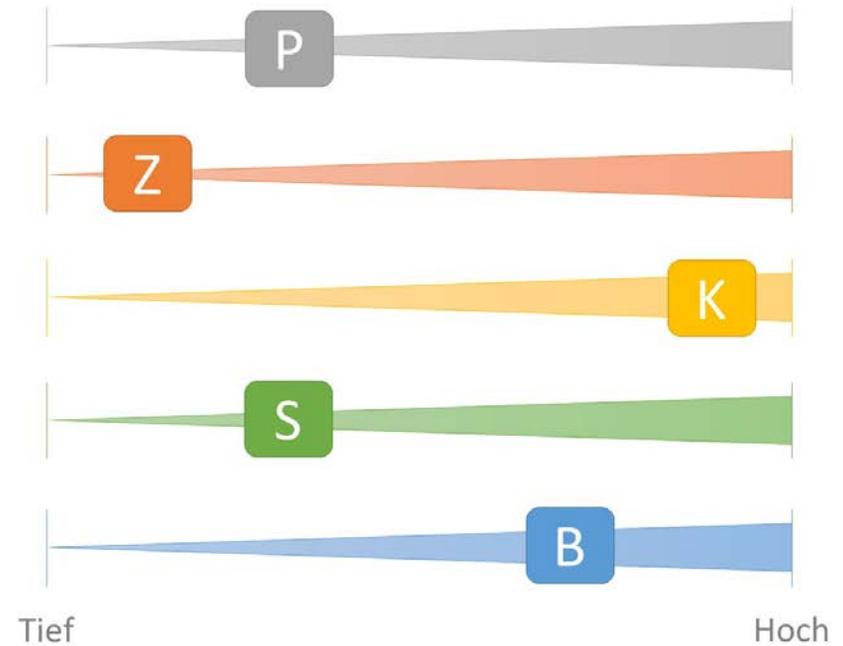
Es gibt verschiedene Arten des Rollens: Es kann vor- oder rückwärts, über die Schulter, seitlich oder auf verschiedenen Untergründen (z.B. auf einer abfallenden Ebene) gerollt werden, oder in Kombination mit anderen Bewegungen, die vor oder nach dem Rollen durchgeführt werden.

MOBAK 3-4

Sich-Bewegen

Rollen

Druckbedingungen



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





## MOBAK 3-4 Sich-Bewegen

### Laufen

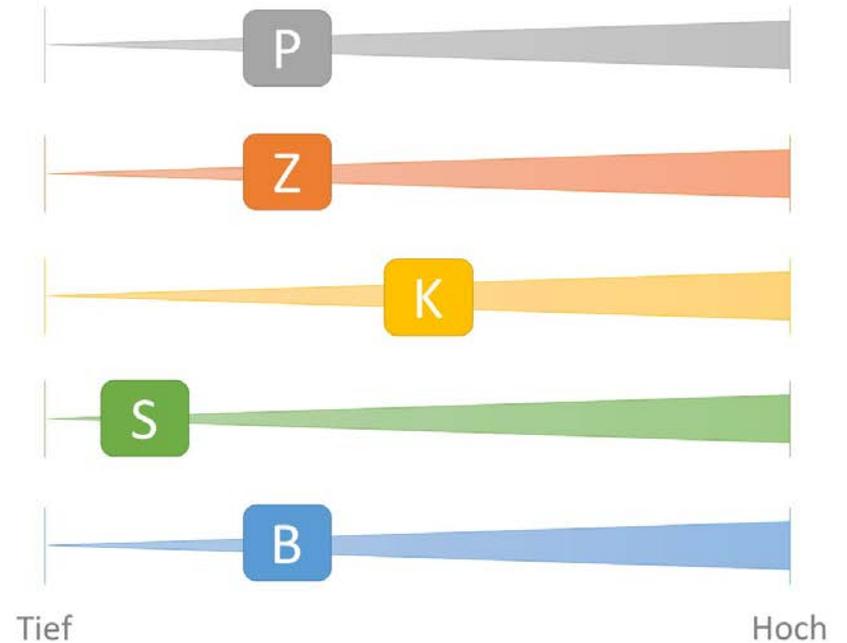
#### Aufgabe

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.

