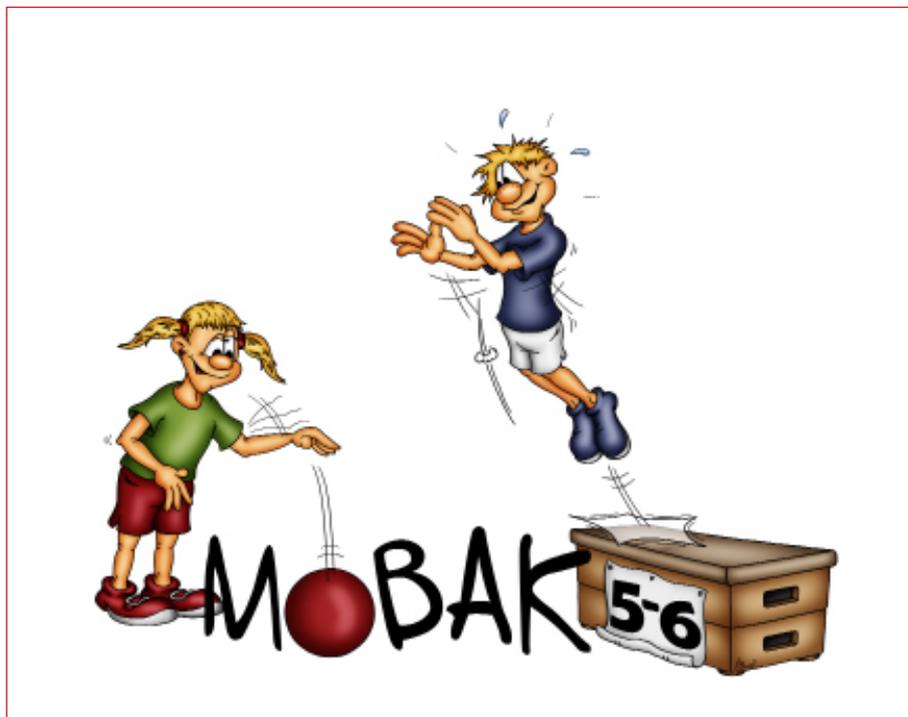


Christian Herrmann  
Harald Seelig

# MOBAK - 5-6

Motorische Basiskompetenzen in der 5. und 6. Klasse



## TESTMANUAL



## Impressum

### *Autoren:*

Prof. Dr. Christian Herrmann

Dr. Harald Seelig

### *Mitarbeit:*

Adrian-Edward April

Zacharias Füglistaller

Prof. Dr. Elke Gramespacher

Prof. Dr. Uwe Pühse

Dr. Sara Seiler

Marina Wälti

Dr. Peter Weigel

Pascal Zumstein

### *Gestaltung:*

Sara Baur

Kathrin Bretz

Marina Wälti

### *Bildnachweis:*

Prof. Dr. Christian Herrmann

### *Logo MOBAK-5-6:*

erstellt von Kümmel, [www.kuemmel-cartoon.de](http://www.kuemmel-cartoon.de)

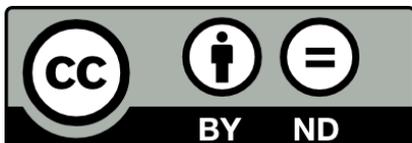
### *Auflagen:*

3. Auflage: Mai 2020

DOI: 10.5281/zenodo.3774445

### *Zitationsvorschlag:*

Herrmann, C. & Seelig, H. (2020). *MOBAK-5-6: Motorische Basiskompetenzen in der 5. und 6. Klasse. Testmanual* (3. Aufl.). doi: 10.5281/zenodo.3774445.



# M O B A K - 5-6

Motorische Basiskompetenzen in der 5. und 6. Klasse

## Inhalt

Ausgangssituation .....	3
Testaufbau und Testinhalte .....	3
Testdurchführung .....	3
Testbewertung .....	4
Testauswertung .....	4
Testgütekriterien .....	4
Anwendungsbereiche .....	5
Zusammenfassung .....	5
Bewertungstabelle der Testaufgaben .....	6
Übersicht der Testaufgaben .....	8
Beschreibung der Testaufgaben .....	10

## TESTMANUAL





## Kurzfassung MOBAK-5-6

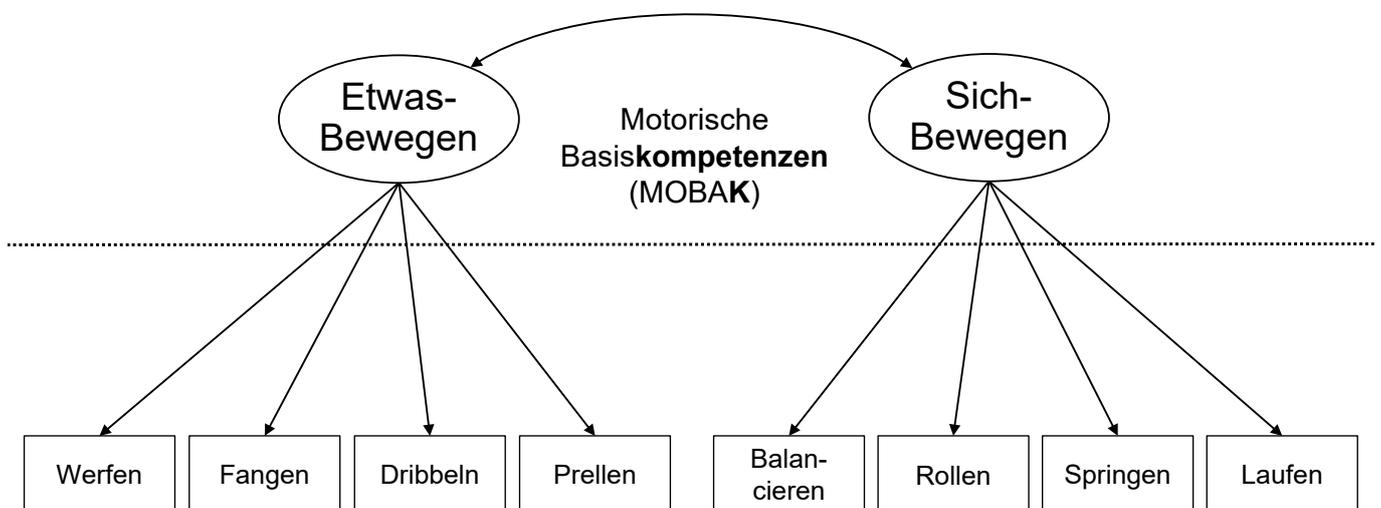
### Ausgangssituation

Im Zuge einer systematischen Qualitätssicherung in Bildungsinstitutionen stellt sich zunehmend die Frage, welche Lernergebnisse Kinder im Sport und Sportunterricht erreichen. Als zentrale Lernziele des Unterrichts im Kindergarten und Grundschule gelten die curricular verankerten motorischen Basiskompetenzen, die Kindern eine aktive Teilnahme an der Sport- und Bewegungskultur ermöglichen.

Für eine systematische Förderung motorischer Basiskompetenzen ist eine gezielte Diagnostik eine unverzichtbare Voraussetzung. Durch die Beschreibung des motorischen Leistungsstandes der Kinder werden Informationen gewonnen, die den Lehrenden helfen, ihr methodisch-didaktisches Handeln an die Voraussetzungen der Kinder anzupassen. Zur Einschätzung und Messung von motorischen Basiskompetenzen werden daher valide und gleichzeitig für die Unterrichtspraxis praktikable Erhebungsinstrumente benötigt.

### Testaufbau und Testinhalte

Der MOBAK-5-6 ist für 10- bis 12-jährige Kinder konstruiert. Damit können Fragestellungen zum Stand sowie zur Entwicklung motorischer Basiskompetenzen im späten Kindesalter bearbeitet werden. Erfasst werden die motorischen Basiskompetenzen *Sich-Bewegen* mit vier Aufgaben (Balancieren, Rollen, Springen, Laufen) und *Etwas-Bewegen* mit vier Aufgaben (Werfen, Fangen, Prellen, Dribbeln). Die Schwierigkeit und die Komplexität der in den MOBAK-Aufgaben gestellten Anforderungen sind an das Alter der Kinder angepasst.



### Testdurchführung

Der MOBAK-5-6 ermöglicht für wissenschaftliche Testungen, wie auch für Testungen in der sportunterrichtlichen Praxis, eine standardisierte und ökonomische Erfassung motorischer Basiskompetenzen. Die Durchführung der unterrichtsnahen MOBAK-Aufgaben ist in einer Sporthalle schnell und einfach möglich. Jede Testaufgabe wird vom Testleiter einmal erklärt und einmal demonstriert.

Für wissenschaftliche Testungen wird ein Stationsbetrieb empfohlen. Dabei absolviert ein/e Testleiter/in<sup>1</sup> mit drei bis vier Kindern jede der acht Aufgaben einzeln nacheinander. Der vollständige Durchlauf nimmt ca. 35 Minuten in Anspruch und lässt sich innerhalb einer 45-minütigen Lektion gut umsetzen.

Für Testungen in der sportunterrichtlichen Praxis wird empfohlen, die Aufgaben auf mehrere Lektionen zu verteilen und einzeln zu bewerten. Durch diese Vorgehensweise ist der Einsatz des MOBAK-5-6 auch für einzelne Lehrpersonen praktikabel.

### Testbewertung

Die Bewertung der MOBAK-Aufgaben ist aufgrund der dichotomen Kodierung (bestanden vs. nicht bestanden) und der klaren Standardisierungskriterien leicht umsetzbar.

- MOBAK-Testaufgaben „Werfen“ und „Fangen“: Die Kinder haben je sechs Versuche (kein Probeversuch), wobei die Anzahl der Treffer bzw. bestandenen Versuche notiert wird. Im Anschluss werden 0-2 Treffer bzw. bestandene Versuche mit 0 Punkten, 3-4 Treffer bzw. bestandene Versuche mit 1 Punkt und 5-6 Treffer bzw. bestandene Versuche mit 2 Punkten bewertet.
- MOBAK-Testaufgaben „Prellen“, „Dribbeln“, „Balancieren“, „Rollen“, „Springen“ und „Laufen“: Die Kinder haben je zwei Versuche, um die Testaufgaben zu bewältigen (kein Probeversuch). Diese Testaufgaben sind dichotom skaliert (0 = nicht bestanden, 1 = bestanden), wobei die Anzahl der erfolgreichen Versuche notiert wird (kein Mal bestanden = 0 Punkte, einmal bestanden = 1 Punkt, zweimal bestanden = 2 Punkte).

Die Kriterien des Bestehens/Nicht-Bestehens können den Beschreibungen der Testaufgaben entnommen werden.

### Testauswertung

Über die Bildung von Summenwerten kann die Auswertung über die einzelnen MOBAK-Testaufgaben und den beiden MOBAK-Kompetenzbereiche *Etwas-Bewegen* und *Sich-Bewegen* leicht vorgenommen werden.

- Die MOBAK-Testaufgaben geben auf Basis der Punktebewertung 0 bis 2 konkrete Informationen darüber, welches Kind welche Testaufgabe bestanden hat und in welchem Bereich ein Förderbedarf vorliegt. Damit können die Unterrichtsinhalte gezielt dem aktuellen Leistungsniveau der Kinder angepasst werden.
- Die MOBAK-Kompetenzbereiche *Etwas-Bewegen* und *Sich-Bewegen* werden über die Addition der jeweiligen vier MOBAK-Testaufgaben berechnet. Pro Bereich können jeweils maximal 8 Punkte (4 Testaufgaben x 2 Punkte) erreicht werden:

*Etwas-Bewegen* = „Werfen“ + „Fangen“ + „Prellen“ + „Dribbeln“

*Sich-Bewegen* = „Balancieren“ + „Rollen“ + „Springen“ + „Laufen“

Die MOBAK-Kompetenzbereiche liefern Informationen über ein breiteres Aufgabenspektrum als die MOBAK-Testaufgaben. Durch die Punktebewertung 0 bis 8 wird es ermöglicht, das Niveau der motorischen Basiskompetenzen differenziert zu bestimmen.

### Testgütekriterien

Zur Sicherung der Inhaltsvalidität erfolgte die Konstruktion und Auswahl der Aufgaben für den MOBAK-5-6 in enger Anknüpfung an die Zielstellungen in den deutschsprachigen Lehrplänen. In einer Validierungsstudie (N = 438 Kinder, 48 % männlich, M = 11.25 Jahre, SD = 0.49, Range: 10.50–12.50 Jahre), konnte die Konstruktvalidität des MOBAK-5-6 mittels konfirmatorischer Faktorenanalysen bestätigt werden. Die Reliabilitätsprüfung erfolgte ebenfalls mit Hilfe konfirmatorischer Faktorenanalysen, welche es ermöglichen, die Reliabilität der Konstruktmessung zu prüfen. Die zugehörigen Faktorreliabilitäten (Sich-Bewegen: FR = .59; Etwas-Bewegen: FR = .85) fallen zufriedenstellend aus (Herrmann & Seelig, 2017).

---

Herrmann, C. & Seelig, H. (2017). Basic motor competencies of fifth graders. Construct validity of the MOBAK-5 test instrument and determinants. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 47 (2), 110–121. <https://doi.org/10.1007/s12662-016-0430-3>

## Anwendungsbereiche

Mit dem MOBAK-5-6 soll die Bearbeitung folgender Fragestellungen zum Stand und zur Entwicklung motorischer Basiskompetenzen ermöglicht werden:

- *Screening*: Wie ist der aktuelle Stand der motorischen Basiskompetenzen?
- *Monitoring*: Werden die motorischen Basiskompetenzen von den Kindern im Sportunterricht erreicht und wie kann der Sportunterricht dahingehend optimiert werden?
- *Charakterisierung von Gruppen*: Welche Unterschiede zwischen Gruppen (z. B. nach Geschlecht, Alter, ...) bestehen bezüglich der motorischen Basiskompetenzen?
- *Diagnostik*: Welche motorischen Basiskompetenzen sollten gezielt gefördert werden?
- *Beschreibung der Entwicklungsverläufe*: Wie verändern sich die motorischen Basiskompetenzen in der kindlichen Entwicklung?
- *Evaluation von Interventionen*: Verändern sich die motorischen Basiskompetenzen nach einer gezielten Förderung?

### Zusammenfassung

Der MOBAK-5-6 ermöglicht eine standardisierte und ökonomische Erfassung motorischer Basiskompetenzen bei 10- bis 12-jährigen Kindern. Die Durchführung der unterrichtsnahen MOBAK-Aufgaben ist in einer Sporthalle schnell und einfach möglich. Die Bewertung der Aufgaben kann aufgrund des dichotomen Skalenniveaus (bestanden vs. nicht bestanden) und der klaren Standardisierungskriterien leicht und nachvollziehbar vorgenommen werden. Die Auswertung wird über die Bildung von Summenwerten deutlich erleichtert.

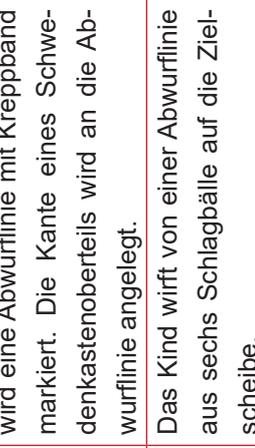
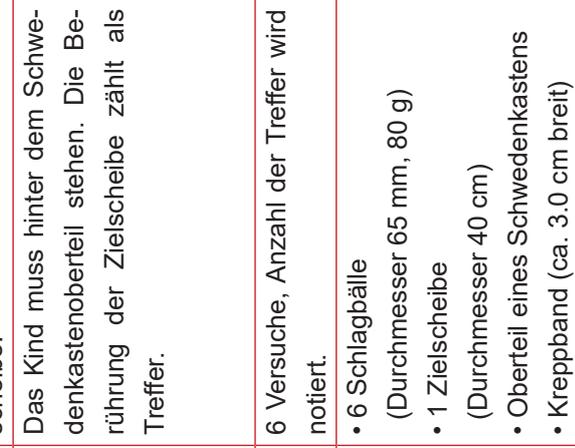
<sup>1</sup> Im Interesse einer besseren Lesbarkeit wird im Folgenden nicht ausdrücklich in geschlechtsspezifischen Personenbezeichnungen differenziert. Die gewählte männliche Form schließt eine adäquate weibliche Form gleichberechtigt ein.







## Etwas-Bewegen

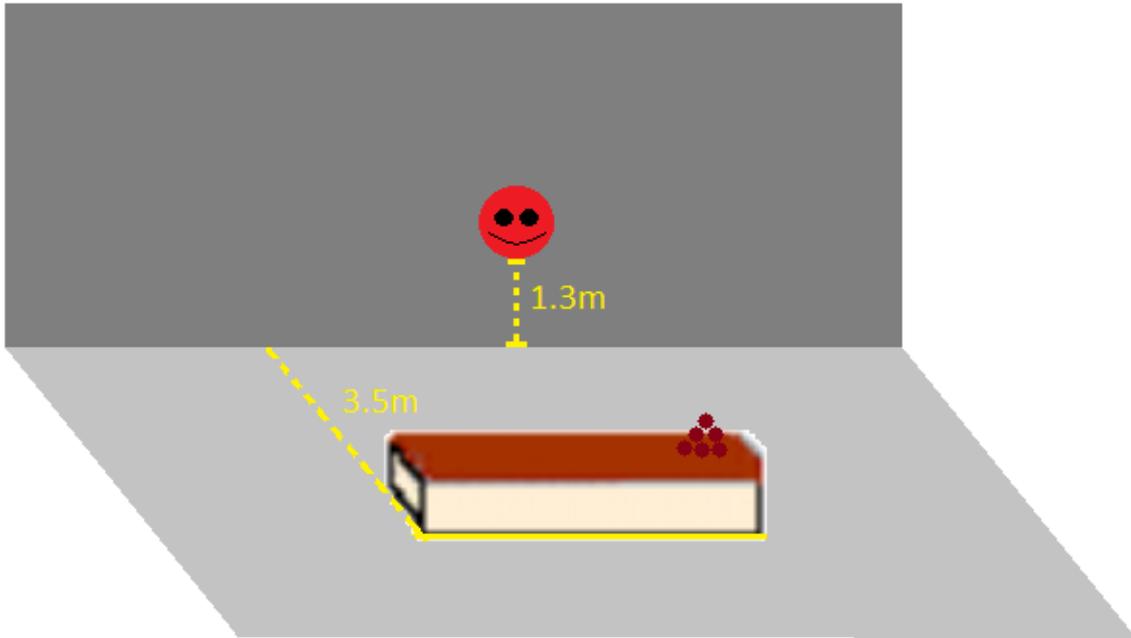
	<b>Werfen (1)</b>	<b>Fangen (2)</b>	<b>Prellen (3)</b>	<b>Dribbeln (4)</b>
<p><b>Testaufgabe</b></p>	 <p>Ein Objekt gezielt treffen können.</p>	 <p>Einen Ball in der Bewegung fangen können.</p>	 <p>Einen Ball kontrolliert um Hindernisse prellen können.</p>	 <p>Einen Ball kontrolliert um Hindernisse dribbeln können.</p>
<p><b>Testaufbau</b></p>	<p>Eine Zielscheibe wird in 1.3 m (Unterkannte) Höhe an einer Wand aufgehängt. 3.5 m vor der Zielscheibe wird eine Abwurflinie mit Kreppband markiert. Die Kante eines Schwedenkastenoberteils wird an die Abwurflinie angelegt.</p>	<p>Eine ca. 1.5 m breite Abwurflinie wird parallel zur Wand in 4.0 m Entfernung mit Kreppband markiert.</p>	<p>Mit Kreppband markierter Korridor (8.0 m x 1.1 m) mit vier 0.7 m breiten Hindernissen (2 Malstäbe mit T-Shirt) im Abstand von 1.5 m; 0.5 m; 4.0 m; 0.5 m. Markierungskegel als Endmarkierung in 0.5 m Abstand vom Korridor.</p>	<p>Mit Kreppband markierter Korridor (8.0 m x 1.1 m) mit vier 0.7 m breiten Hindernissen (2 Markierungskegel mit Klebeband) im Abstand von 1.0 m; 1.5 m; 3.0 m; 1.5 m. Markierungskegel als Endmarkierung in 0.5 m Abstand vom Korridor.</p>
<p><b>Testdurchführung</b></p>	<p>Das Kind wirft von einer Abwurflinie aus sechs Schlagbälle auf die Zielscheibe.</p>	<p>Das Kind wirft einen Tennisball an die Wand und fängt ihn direkt aus der Luft.</p>	<p>Das Kind prellt durch einen Korridor mit Hindernissen zu einem Wendepunkt und wieder zurück.</p>	<p>Das Kind dribbelt durch einen Korridor mit Hindernissen zu einem Wendepunkt und wieder zurück.</p>
<p><b>Kriterien</b></p>	<p>Das Kind muss hinter dem Schwedenkastenoberteil stehen. Die Berührung der Zielscheibe zählt als Treffer.</p>	<p>Beim Abwerfen darf die Abwurflinie nicht übertreten werden. Der Ball muss direkt nach dem Abprall an der Wand gefangen werden. Der Ball muss nach dem Fangen mind. 1 sek lang kontrolliert gehalten werden.</p>	<p>Der Ball darf mit der linken oder rechten Hand geprellt werden. Der Ball darf nicht gehalten werden, verloren gehen oder den Korridor verlassen. Die Hindernisse dürfen nicht berührt werden. Max. 25 sek pro Durchlauf.</p>	<p>Der Ball darf nicht verloren gehen und den Korridor nicht verlassen. Der Ball darf nicht zwischen den Markierungskegeln durchrollen. Die Hindernisse dürfen nicht berührt werden. Max. 25 sek pro Durchlauf.</p>
<p><b>Bewertung</b></p>	<p>6 Versuche, Anzahl der Treffer wird notiert.</p>	<p>6 Versuche, Anzahl der bestandenen Versuche wird notiert.</p>	<p>2 Versuche, Anzahl der bestandenen Versuche wird notiert.</p>	<p>2 Versuche, Anzahl der bestandenen Versuche wird notiert.</p>
<p><b>Material</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 6 Schlagbälle (Durchmesser 65 mm, 80 g)</li> <li>• 1 Zielscheibe (Durchmesser 40 cm)</li> <li>• Oberteil eines Schwedenkastens</li> <li>• Kreppband (ca. 3.0 cm breit)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Tennisball</li> <li>• Kreppband (ca. 3.0 cm breit)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Basketball (Grösse 6)</li> <li>• 8 Malstäbe (Höhe ca. 1.4 m)</li> <li>• 4 T-Shirts (Breite: 70 cm, ca. XL)</li> <li>• 1 Markierungskegel</li> <li>• Stoppuhr</li> <li>• Kreppband (ca. 3.0 cm breit)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Futsal-Ball (Grösse 4, 350 g)</li> <li>• 9 Markierungskegel (23 cm hoch, 13 cm breit)</li> <li>• Stoppuhr</li> <li>• Kreppband (ca. 3.0 cm breit)</li> </ul>

## Sich-Bewegen

	<b>Balancieren (5)</b>	<b>Rollen (6)</b>	<b>Springen (7)</b>	<b>Laufen (8)</b>
				
<b>Testaufgabe</b>	<p>Über eine Langbank mit Hindernissen balancieren können.</p> <p>Eine Langbank liegt umgedreht auf einem Sprungbrett, so dass eine Wippe entsteht. Auf der Langbank werden zweimal 2 aufeinanderliegende Holzblöcke in jeweils 1.0 m Entfernung vom Anfang und vom Ende befestigt.</p>	<p>Aus dem Absprung vorwärts rollen können.</p> <p>Drei Matten liegen längs hintereinander. Auf dem Übergang zwischen erster und zweiter Matte steht parallel dazu eine Bananenkiste auf ihrer Längsseite.</p>	<p>Am Ort in verschiedenen Rhythmen Seilspringen können.</p> <p>Springseile liegen auf einer freien Fläche bereit. Mit Krepband wird ein Startpunkt am Boden markiert.</p>	<p>Im Laufen die Lauform verändern können.</p> <p>2 Markierungskegel (unten) und 2 Bodenmarkierungen (oben) bilden ein Quadrat (4.0 m x 4.0 m). Die Seiten und die Diagonalen sind mit Krepband markiert. Auf den markierten Seitenlinien liegen je 3 sich berührende Reifen hintereinander.</p>
<b>Testdurchführung</b>	<p>Das Kind balanciert vor- und rückwärts über eine Langbank und über die darauf liegenden Hindernisse.</p>	<p>Das Kind tumt aus dem Absprung eine Sprungrolle vorwärts über eine Bananenkiste.</p>	<p>Das Kind springt am Ort Seil in einem frei gewählten Rhythmus. Nach 10 sek wechselt es den Rhythmus und springt 10 sek weiter.</p>	<p>Das Kind läuft den Markierungen in Form einer Acht entlang und wechselt dabei die Art des Laufens.</p>
<b>Kriterien</b>	<p>Flüssiges Vor- und Rückwärtsgehen ohne stehen zu bleiben oder runterzufallen. Hüfte muss senkrecht zur Bank sein. Nachstellschritte sind nicht erlaubt. Hindernisse müssen überschritten werden, ohne auf diese zu treten.</p>	<p>Beidbeiniger Absprung aus dem Stand. Es muss ein Sprung erfolgen. Kiste darf nicht berührt werden. Gerade Abrollbewegung. Landung vollständig auf der Matte ohne überkreuzte Beine.</p>	<p>Das Kind springt am Ort in zwei freiwählbaren Sprungformen. Nach 10 sek muss das Kind den Rhythmus wechseln und danach 10 sek im neuen Rhythmus weiterspringen. Fehler oder Unterbrüche sind nicht erlaubt. Mind. 1 Sprung pro sek.</p>	<p>Auf den Geraden Vorwärtsschritte, in den Reifen je genau 3 schnelle Schritte, auf den Diagonalen Sidesteps ohne Überkreuzen der Beine. Berührung der Reifen nicht erlaubt. Flüssiger Wechsel zwischen den Lauformen, zügiges Laufen.</p>
<b>Bewertung</b>	<p>2 Versuche, Anzahl der bestandenen Versuche wird notiert.</p>	<p>2 Versuche, Anzahl der bestandenen Versuche wird notiert.</p>	<p>2 Versuche, Anzahl der bestandenen Versuche wird notiert.</p>	<p>2 Versuche, Anzahl der bestandenen Versuche wird notiert.</p>
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Langbank (38 cm hoch, Unterseite 10 cm x mind. 3.7 m)</li> <li>• Sprungbrett (H: 20 cm)</li> <li>• 4 Holzblöcke (17 cm x 6 cm) mit Kofferband</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 Turmatten (1.6 m x 1.1 m, 7cm)</li> <li>• 1 Bananenkiste (L: 52.5 cm, B: 39 cm, H: 23 cm)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Springseile (mind. 2.0 m lang)</li> <li>• Stoppuhr</li> <li>• Krepband (ca. 3.0 cm breit)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Markierungskegel</li> <li>• 6 Reifen (Durchmesser 80 cm)</li> <li>• Krepband (ca. 3.0 cm breit)</li> </ul>

## Werfen (1)

<b>Testbatterie</b>	MOBAK-5-6	
<b>Faktor/Bereich</b>	Etwas-Bewegen	
<b>Testaufgabe</b>	Ein Objekt gezielt treffen können.	
<b>Testaufbau</b>	Eine Zielscheibe wird in 1.3 m (Unterkante) Höhe an einer Wand aufgehängt. 3.5 m vor der Zielscheibe wird eine Abwurfline mit Kreppband markiert. Die Kante eines Schwedenkastenoberteils wird an die Abwurfline angelegt.	
<b>Testdurchführung</b>	Das Kind wirft von einer Abwurfline aus sechs Schlagbälle auf die Zielscheibe.	
<b>Kriterien</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Das Kind muss hinter dem Schwedenkastenoberteil stehen.</li><li>• Die Berührung der Zielscheibe zählt als Treffer.</li></ul>	
<b>Bewertung</b>	6 Versuche, die Anzahl der bestandenen Versuche wird notiert.	
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 6 Schlagbälle (Durchmesser 6.5 cm; Gewicht 80 g)</li><li>• 1 Zielscheibe (Durchmesser 40 cm)</li><li>• Oberteil eines Schwedenkastens</li><li>• Kreppband (ca. 3.0 cm breit)</li></ul>	
<b>Anweisungen/ Demonstration</b>	„Stellt euch hinter das Schwedenkastenteil und versucht mit dem Ball die runde Zielscheibe zu treffen. Ihr habt insgesamt sechs Versuche. Schaut her, ich mache es euch einmal vor.“ (Demonstration)	
<b>Hinweise</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Die Art des Werfens ist frei wählbar (Stossen des Balles ist erlaubt).</li><li>• Demonstration eines Schlagwurfs/Kernwurfs.</li></ul>	



## Fangen (2)

**Testbatterie** MOBAK-5-6

**Faktor/Bereich** Etwas-Bewegen



**Testaufgabe** Einen Ball in der Bewegung fangen können.

**Testaufbau** Eine ca. 1.5 m breite Abwurfline wird parallel zur Wand in 4.0 m Entfernung mit Kreppband markiert.

**Testdurchführung** Das Kind wirft einen Tennisball an die Wand und fängt ihn direkt aus der Luft.

**Kriterien**

- Beim Abwerfen darf die Abwurfline nicht übertreten werden.
- Der Ball muss direkt nach dem Abprall an der Wand gefangen werden.
- Der Ball muss nach dem Fangen mind. 1 sek lang kontrolliert gehalten werden.

**Bewertung** 6 Versuche, die Anzahl der bestandenen Versuche wird notiert.

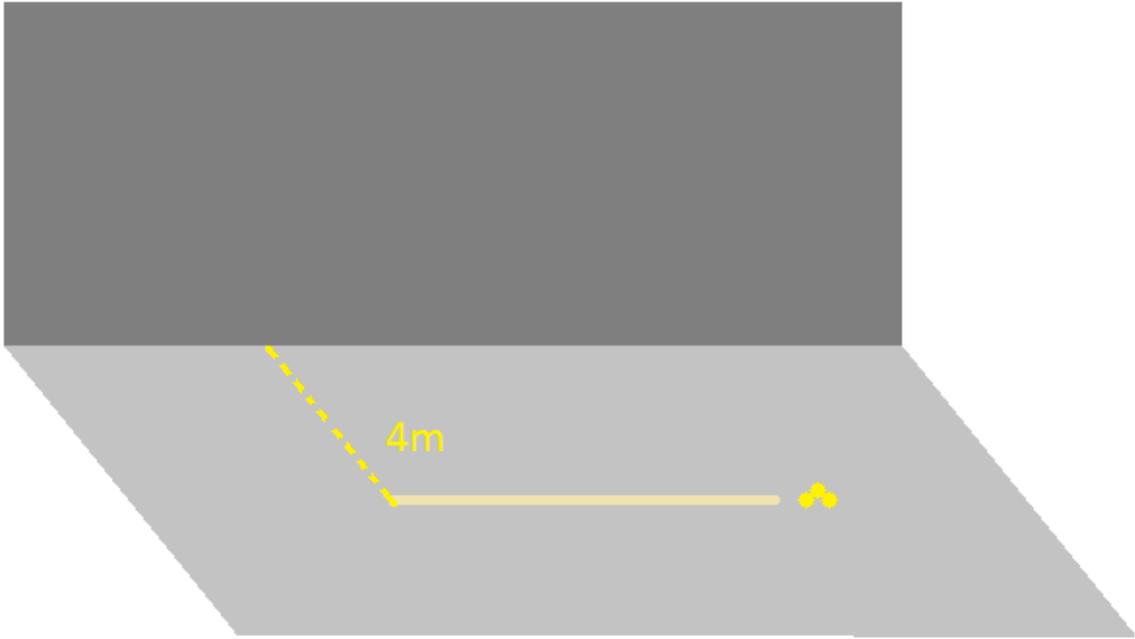
**Material**

- 1 Tennisball
- Kreppband (ca. 3.0 cm breit)

**Anweisungen/  
Demonstration** „Stellt euch mit dem Ball direkt hinter die Startlinie. Werft den Ball so gegen die Wand, dass ihr ihn danach wieder fangen könnt. Nachdem der Ball von der Wand zurückspringt, fangt ihr ihn direkt aus der Luft. Ihr müsst zwar hinter der Linie werfen, den Ball fangen dürft ihr jedoch auch vor der Linie. Schaut her, ich mache es euch einmal vor.“ (Demonstration)

**Hinweise**

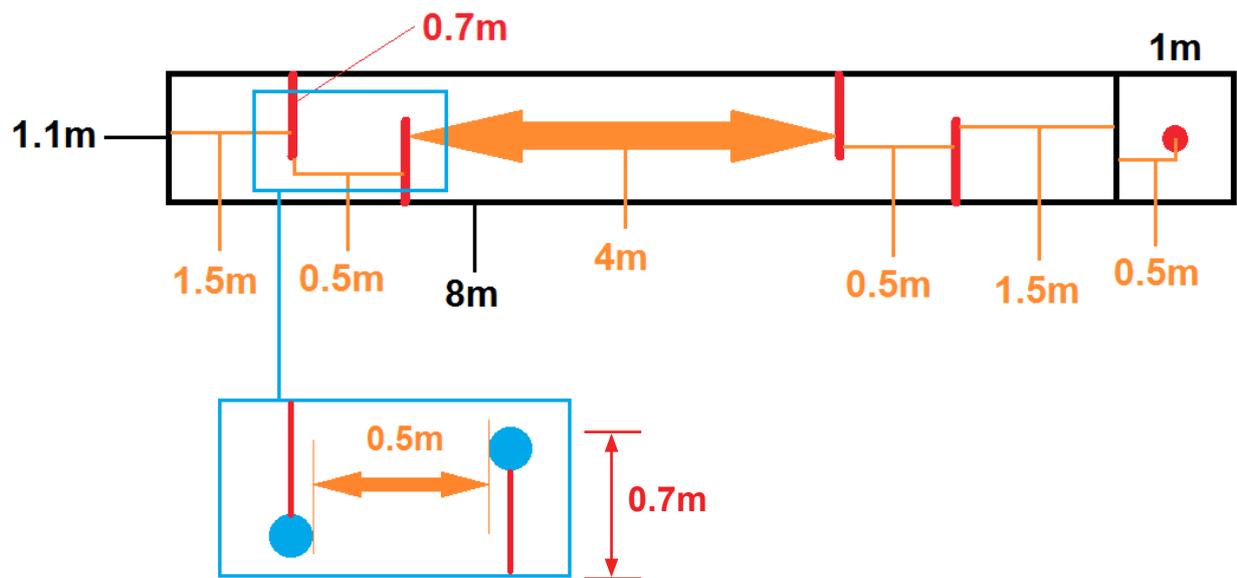
- Überkopfwurf
- Zum Fangen darf die Linie übertreten werden.



## Prellen (3)

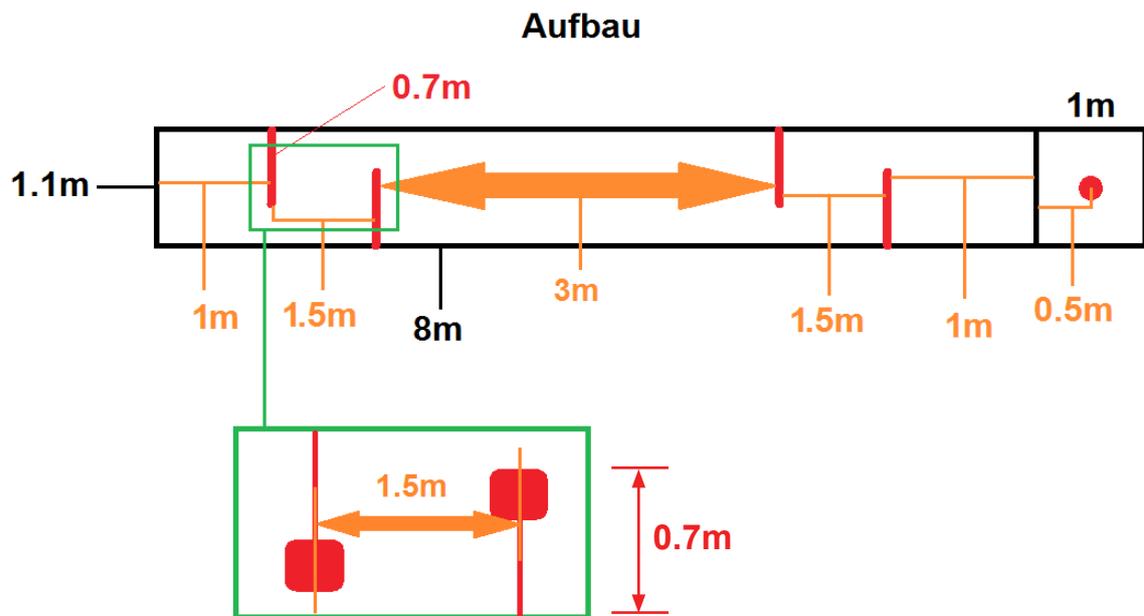
<b>Testbatterie</b>	MOBAK-5-6	
<b>Faktor/Bereich</b>	Etwas-Bewegen	
<b>Testaufgabe</b>	Einen Ball kontrolliert um Hindernisse prellen können.	
<b>Testaufbau</b>	Mittels Kreppband wird ein Korridor (8.0 m x 1.1 m Innenmasse) mit vier 0.7 m breiten Hindernissen (2 Malstäbe mit T-Shirt darüber) im Abstand von 1.5 m; 0.5 m; 4.0 m; 0.5 m markiert. Ein Markierungskegel steht 0.5 m hinter dem Ende des Korridors als Wendepunkt.	
<b>Testdurchführung</b>	Das Kind prellt durch einen Korridor mit Hindernissen zu einem Wendepunkt und wieder zurück, ohne dabei den Ball zu verlieren.	
<b>Kriterien</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Das Kind muss flüssig und kontinuierlich vorwärtsgehen.</li><li>• Der Ball darf nicht verloren gehen.</li><li>• Der Ball darf mit der linken oder der rechten Hand geprellt werden.</li><li>• Der Ball darf nicht gehalten oder mit beiden Händen gleichzeitig geprellt werden.</li><li>• Der Ball darf nicht geführt oder von unten geprellt werden.</li><li>• Der Ball darf mit dem Fuss berührt werden, aber es darf keine Bewegung des Fusses zum Ball hin erfolgen.</li><li>• Der seitliche Korridor darf vom Ball nicht verlassen werden.</li><li>• Die Hindernisse dürfen nicht berührt werden.</li><li>• Max. 25 sek pro Durchlauf.</li></ul>	
<b>Bewertung</b>	2 Versuche, die Anzahl der bestandenen Versuche wird notiert.	
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 Basketball (Grösse 6, Umfang 72 cm, Gewicht 520 g)</li><li>• 8 Malstäbe (Höhe ca. 1.4 m)</li><li>• 4 T-Shirts (Breite 70 cm, Schulterbreite ca. XL)</li><li>• 1 Markierungskegel</li><li>• Stoppuhr</li><li>• Kreppband (ca. 3.0 cm breit)</li></ul>	
<b>Anweisungen/ Demonstration</b>	„Stellt euch mit dem Ball in der Hand vor die Startlinie. Prellt den Ball um die Hindernisse herum, dann um den Kegel und wieder zurück bis über die Startlinie. Ihr dürft immer nur mit einer Hand prellen, jedoch dürft ihr die Hand beliebig oft wechseln. Der Ball soll immer im Korridor bleiben und die Hindernisse nicht berühren. Sobald ihr den Ball in den Korridor bewegt, startet der Versuch. Ihr habt 25 sek Zeit, um die Aufgabe zu erfüllen. Schaut her, ich mache es euch einmal vor.“ (Demonstration)	
<b>Hinweise</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Die Linie darf übertreten werden.</li><li>• Das Kind darf nicht länger als 1 sek an Ort stehen bleiben.</li><li>• Die Wende um den Markierungskegel kann von links oder von rechts erfolgen.</li><li>• Wettbewerbe zwischen den Kindern, welche zu unsauberem Ausführen der Aufgabe führen, sollten frühzeitig unterbunden werden.</li><li>• Falls keine Malstäbe zur Verfügung stehen, können diese näherungsweise durch Markierungskegel ersetzt werden.</li></ul>	

## Aufbau



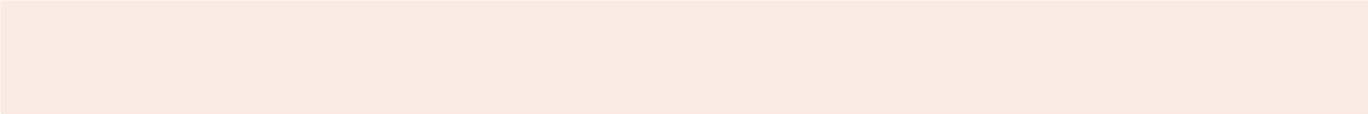
## Dribbeln (4)

<b>Testbatterie</b>	MOBAK-5-6	
<b>Faktor/Bereich</b>	Etwas-Bewegen	
<b>Testaufgabe</b>	Einen Ball kontrolliert um Hindernisse dribbeln können.	
<b>Testaufbau</b>	Mittels Kreppband markierter Korridor (8.0 m x 1.1 m) mit vier 0.7 m breiten Hindernissen (2 Markierungskegel mit Klebeband verbunden) im Abstand von 1.0 m; 1.5 m; 3.0 m; 1.5 m. Ein Markierungskegel steht als Endmarkierung in 0.5 m Abstand vom Korridor.	
<b>Testdurchführung</b>	Das Kind dribbelt durch einen Korridor mit Hindernissen zu einem Wendepunkt und wieder zurück, ohne dabei den Ball zu verlieren.	
<b>Kriterien</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Das Kind muss flüssig und kontinuierlich vorwärtsgehen.</li><li>• Der Ball darf nicht mit den Händen berührt werden.</li><li>• Der Ball darf nicht verloren gehen.</li><li>• Der seitliche Korridor darf vom Ball nicht verlassen werden.</li><li>• Die Hindernisse dürfen nicht berührt werden.</li><li>• Der Ball darf nicht zwischen den Markierungskegeln durchrollen.</li><li>• Max. 25 sek pro Durchlauf.</li></ul>	
<b>Bewertung</b>	2 Versuche, die Anzahl der bestandenen Versuche wird notiert.	
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 Futsal-Ball (Grösse 4, Umfang 62 cm, Gewicht ca. 350 g)</li><li>• 9 Markierungskegel (23 cm hoch, 13 cm breit)</li><li>• Stoppuhr</li><li>• Kreppband (ca. 3.0 cm breit)</li></ul>	
<b>Anweisungen/ Demonstration</b>	„Stellt euch mit dem Ball am Fuss vor die Startlinie. Dribbelt den Ball um die Hindernisse herum, dann um den hintersten Kegel und wieder zurück bis über die Startlinie. Der Ball soll immer innerhalb der Linien im Korridor bleiben und um die Markierungskegel geführt werden. Sobald ihr den Ball in den Korridor bewegt, startet der Versuch. Ihr habt 25 sek Zeit, um die Aufgabe zu erfüllen. Schaut her, ich mache es euch einmal vor.“ (Demonstration)	
<b>Hinweise</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Die Linie darf übertreten werden.</li><li>• Das Kind darf nicht länger als 1 sek an Ort stehen bleiben.</li><li>• Die Wende um den letzten Markierungskegel kann von links oder von rechts erfolgen.</li><li>• Wettbewerbe zwischen den Kindern, welche zu unsauberem Ausführen der Aufgabe führen, sollten frühzeitig unterbunden werden.</li></ul>	



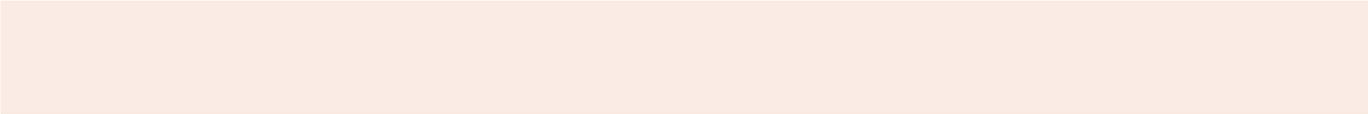
## Balancieren (5)

<b>Testbatterie</b>	MOBAK-5-6	
<b>Faktor/Bereich</b>	Sich-Bewegen	
<b>Testaufgabe</b>	Über eine Langbank mit Hindernissen balancieren können.	
<b>Testaufbau</b>	Eine Langbank liegt umgedreht auf einem Sprungbrett, so dass eine Wippe entsteht. Auf der Langbank werden zweimal 2 aufeinanderliegende Holzblöcke mit der breiten Seite nach unten in jeweils 1.0 m Entfernung vom Anfang und vom Ende mit Kofferband befestigt.	
<b>Testdurchführung</b>	Das Kind balanciert vor- und rückwärts über eine Langbank und über die darauf liegenden Hindernisse.	
<b>Kriterien</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Das Kind balanciert ohne stehen zu bleiben.</li><li>• Es muss eine kontinuierliche Vorwärtsbewegung erkennbar sein.</li><li>• Die Bank darf nicht verlassen werden.</li><li>• Seitwärts balancieren ist nicht erlaubt.</li><li>• Die Hüfte (Körperquerachse) des Kindes muss senkrecht zur Bank sein.</li><li>• Nachstellschritte sind nicht erlaubt.</li><li>• Vor dem Überschreiten der Holzblöcke sind einzelne Nachstellschritte erlaubt.</li><li>• Die Holzblöcke dürfen nur auf der Seite berührt werden.</li></ul>	
<b>Bewertung</b>	2 Versuche, die Anzahl der bestandenen Versuche wird notiert.	
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 Langbank (38 cm hoch, Unterseite 10 cm breit und mind. 3.7 m lang)</li><li>• Sprungbrett (18-21 cm hoch)</li><li>• 4 Holzblöcke (18 cm x 6 cm x 10 cm [entspricht 1-Liter-Tetrapacks]) und Kofferband zum Befestigen</li><li>• evtl. Kreppband (ca. 30 mm breit)</li></ul>	
<b>Anweisungen/ Demonstration</b>	„Steigt auf die Bank und balanciert auf die andere Seite. Steigt dabei über die Holzblöcke, ohne diese zu berühren. Wenn ihr ganz hinten angekommen seid, balanciert ihr rückwärts wieder zurück. Steigt dabei wieder über die Holzblöcke, ohne diese zu berühren. Schaut her, ich mache es euch einmal vor.“ (Demonstration)	
<b>Hinweise</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Das Kind darf nicht länger als 1 Sek. am Ort stehen bleiben.</li><li>• Korrekturen des Gleichgewichts sind erlaubt.</li></ul>	



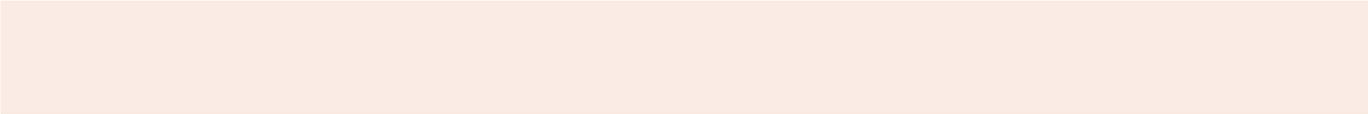
## Rollen (6)

<b>Testbatterie</b>	MOBAK-5-6	
<b>Faktor/Bereich</b>	Sich-Bewegen	
<b>Testaufgabe</b>	Aus dem Absprung vorwärts rollen können.	
<b>Testaufbau</b>	Drei Matten liegen längs hintereinander. Auf dem Übergang zwischen erster und zweiter Matte steht parallel dazu eine Bananenkiste auf ihrer Längsseite.	
<b>Testdurchführung</b>	Das Kind turnt aus dem Absprung eine Sprungrolle vorwärts über eine Bananenkiste.	
<b>Kriterien</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Der Absprung muss beidbeinig aus dem Stand erfolgen.</li><li>• Sprungbewegung muss ersichtlich sein (Hände berühren die Matte erst, nachdem die Füße den Boden verlassen haben)</li><li>• Die Kiste darf nicht berührt werden.</li><li>• Die Abrollbewegung ist gerade mit rundem Rücken.</li><li>• Landung vollständig auf der Matte.</li><li>• Landung ohne überkreuzte Beine.</li></ul>	
<b>Bewertung</b>	2 Versuche, die Anzahl der bestandenen Versuche wird notiert.	
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 3 Turnmatten (1.6 m x 1.1 m, ca. 7.0 cm dick)</li><li>• 1 Bananenkiste (Länge 52.5 cm, Breite 39 cm, Höhe 23 cm)</li></ul>	
<b>Anweisungen/ Demonstration</b>	„Stellt euch vor die Bananenkiste hin, die Füße sind nebeneinander und das Kinn auf der Brust. Dann springt ihr mit beiden Beinen gleichzeitig ab und macht eine Sprungrolle über die Kiste. Die Kiste darf nicht berührt werden oder umfallen. Als erstes müsst ihr den Boden hinter der Kiste mit den Händen berühren und dann abrollen. Die Beine dürft ihr dabei nicht überkreuzen. Aus der Rolle sollt ihr direkt in einen beidbeinigen Stand kommen. Schaut her, ich mache es euch einmal vor.“ (Demonstration mit Hinweis Kinn auf die Brust)	
<b>Hinweise</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Das Kinn liegt auf der Brust.</li><li>• Der Testleiter leistet Sicherheitsstellung. Ein Eingreifen gilt als nicht bestanden.</li></ul>	



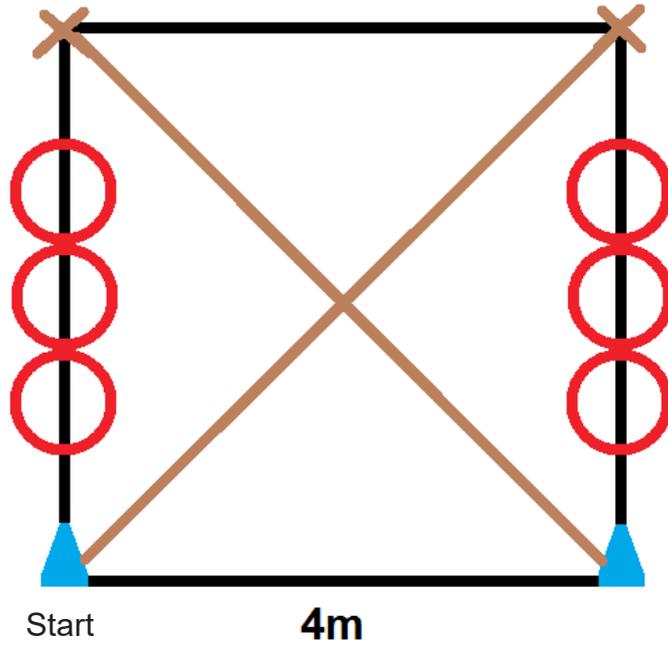
## Springen (7)

<b>Testbatterie</b>	MOBAK-5-6	
<b>Faktor/Bereich</b>	Sich-Bewegen	
<b>Testaufgabe</b>	An Ort in verschiedenen Rhythmen Seilspringen können.	
<b>Testaufbau</b>	Springseile liegen auf einer freien Fläche bereit. Mit Kreppband wird ein Startpunkt am Boden markiert.	
<b>Testdurchführung</b>	Das Kind springt an Ort Seil. Dabei startet es in einem frei gewählten Rhythmus. Der Testleiter zählt einen Countdown runter und gibt nach 10 sek ein Signal. Danach muss das Kind weitere 10 sek in einem neuen, frei gewählten Rhythmus springen.	
<b>Kriterien</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Das Kind springt in zwei unterschiedlichen Sprungformen.</li><li>• Rhythmus- oder Sprungartwechsel ohne Unterbruch.</li><li>• Nach dem Wechsel 10 sek im neuen Rhythmus weiterspringen.</li><li>• Das Seilspringen muss ohne Unterbrechung oder Fehler erfolgen.</li><li>• Die Sprungformen sind frei wählbar (Rhythmus, Tempo etc.).</li><li>• Mind. 1 Sprung pro Sekunde.</li><li>• Das Kind muss an Ort springen (auf ca. 1 m<sup>2</sup>).</li></ul>	
<b>Bewertung</b>	2 Versuche, die Anzahl der bestandenen Versuche wird notiert.	
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Springseile (mind. 2.0 m lang)</li><li>• Stoppuhr</li><li>• Kreppband (ca. 3.0 cm breit)</li></ul>	
<b>Anweisungen/ Demonstration</b>	„Springt für 20 Sekunden mit dem Seil auf der markierten Stelle. Ihr dürft euch selber aussuchen, wie ihr springen möchtet. Die Schwierigkeit der Sprungform ist nicht wichtig. Nach zehn Sekunden müsst ihr entweder das Tempo oder die Art des Springens wechseln. Ich gebe euch das Signal für den Wechsel und zähle dafür einen Countdown. Ihr dürft kurz probieren, wie ihr das Seil halten wollt und wie ihr den Wechsel machen wollt. Schaut her, ich mache es euch einmal vor.“ (Demonstration von verschiedenen Techniken)	
<b>Hinweise</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bei Fehler (z. B. Hängenbleiben) sollen die Kinder die 20 sek zu Ende springen.</li><li>• Die Kinder sollen zu Beginn die Länge des Seils (ca. Brusthöhe des Kindes) einstellen und ein paar Durchschläge probieren.</li><li>• Demonstrieren von zwei Sprungformen (z. B. beidbeiniger Absprung mit Zwischensprung, Pferdchensprung).</li></ul>	



## Laufen (8)

<b>Testbatterie</b>	MOBAK-5-6	
<b>Faktor/Bereich</b>	Sich-Bewegen	
<b>Testaufgabe</b>	Im Laufen die Laufform verändern können.	
<b>Testaufbau</b>	Zwei Markierungskegel (unten) und zwei Bodenmarkierungen (Kreuze aus Kreppband, oben) bilden ein Quadrat (4.0 m x 4.0 m). Die Seiten und die Diagonalen sind mit Kreppband markiert. Auf den Geraden von den Markierungskegeln zu den Bodenmarkierungen liegen je drei sich berührende Reifen hintereinander.	
<b>Testdurchführung</b>	Das Kind läuft den Markierungen in Form einer Acht entlang und wechselt dabei die Art des Laufens. Dabei startet es beim linken unteren Markierungskegel, läuft geradeaus im Dreier-Rhythmus durch die Reifen zur Bodenmarkierung, mit Sidesteps der Diagonalen entlang zum rechten Markierungskegel, wieder geradeaus durch die Reifen zur zweiten Bodenmarkierung und zum Schluss mit Sidesteps der Diagonalen entlang zurück zum Startkegel.	
<b>Kriterien</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zwischen den Laufformen muss ein flüssiger Wechsel erfolgen.</li><li>• In den Reifen je genau 3 schnelle Schritte (genau 3 Bodenkontakte, max. 2 sek pro Reifen).</li><li>• Eine Berührung der Reifen ist nicht erlaubt.</li><li>• Eine Berührung des Bodens ausserhalb der Reifen während dem Durchlaufen der Reifen ist nicht erlaubt.</li><li>• Das Seitlaufen muss mit seitlichen Schritten/Sitesteps ohne Überkreuzen der Beine erfolgen.</li><li>• Auf den Diagonalen bleibt die Hüfte (Körperquerachse) parallel zur Diagonal-Markierung.</li><li>• Auf den Seitenlinien muss zügig gelaufen werden (immer ein Bein in der Luft, kein Gehen).</li></ul>	
<b>Bewertung</b>	2 Versuche, die Anzahl der bestandenen Versuche wird notiert.	
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 Markierungskegel</li><li>• 6 Reifen (Durchmesser 80 cm)</li><li>• Kreppband (ca. 3.0 cm breit)</li></ul>	
<b>Anweisungen/ Demonstration</b>	„Stellt euch hinter den Markierungskegel. Lauft in Form einer Acht den Linien entlang. Zuerst lauft ihr geradeaus bis zum am Boden markierten Kreuz, wobei ihr in jedem Reifen jeweils drei Schritte macht. Seid ihr bei der Markierung, lauft ihr seitwärts diagonal zum zweiten Markierungskegel, ohne die Beine zu überkreuzen. Wenn ihr beim zweiten Markierungskegel angekommen sind, lauft ihr hinter dem Hütchen durch und wieder mit jeweils drei Schritten in jedem Reifen zur zweiten Markierung. Danach wieder seitwärts diagonal zurück zum ersten Hütchen. Bei den Schritten in den Reifen sollt ihr aktiv die Knie anheben. Schaut her, ich mache es euch einmal vor.“ (Demonstration)	
<b>Hinweise</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Auf den Seitenmarkierungen Vorwärtsschritte, auf den Diagonalen Sidesteps</li></ul>	



## Kontakt

Prof. Dr. Christian Herrmann

Fachgruppe Bewegung und Sport

Pädagogische Hochschule Zürich

Lagerstrasse 2

CH-8090 Zürich

Schweiz

Tel.: +41 43 305 52 64

E-Mail: christian.herrmann@phzh.ch

Homepages: [www.mobak.info](http://www.mobak.info) / [www.phzh.ch](http://www.phzh.ch)

