

Christian Herrmann

Ilaria Ferrari

Marina Wälti

Sarah Wacker

Jürgen Kühnis

# MOBAK - KG

Motorische Basiskompetenzen im Kindergarten



## TESTMANUAL



## Impressum

### *Autoren:*

Prof. Dr. Christian Herrmann  
Prof. Dr. Ilaria Ferrari Ehrensberger  
Marina Wälti  
Sarah Wacker  
Prof. Dr. Dr. Jürgen Kühnis

### *Gestaltung:*

Kathrin Bretz  
Marina Wälti

### *Bildnachweis:*

Céline Scheidegger

### *Logo MOBAK-KG:*

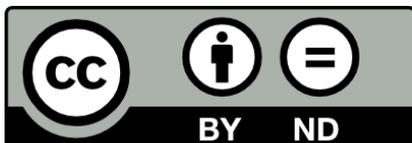
erstellt von Kümmel, [www.kuemmel-cartoon.de](http://www.kuemmel-cartoon.de)

### *Auflagen:*

3. Auflage: Mai 2020  
DOI: 10.5281/zenodo.3774435

### *Zitationsvorschlag:*

Herrmann, C., Ferrari, I., Wälti, M., Wacker, S. & Kühnis, J. (2020). *MOBAK-KG: Motorische Basiskompetenzen im Kindergarten. Testmanual* (3. Aufl.). doi: 10.5281/zenodo.3774435.



# M O B A K - K G

## Motorische Basiskompetenzen im Kindergarten

### 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-KG

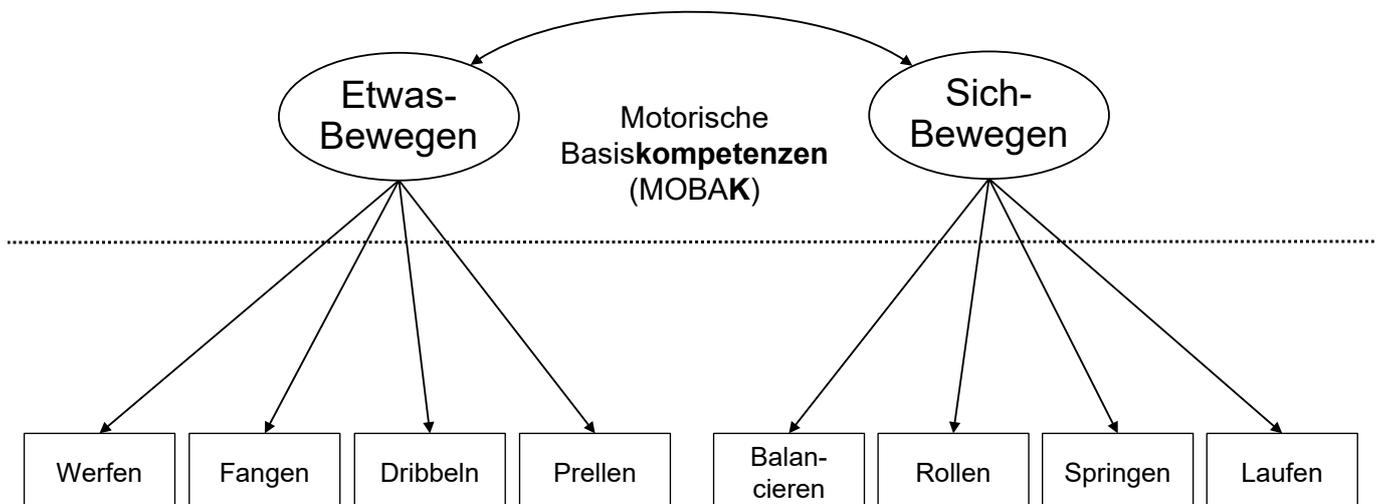
### Ausgangssituation

Im Zuge einer systematischen Qualitätssicherung in Bildungsinstitutionen stellt sich zunehmend die Frage, welche Lernergebnisse die Kinder im Sport und Sportunterricht erreichen. Als zentrale Lernziele des Unterrichts im Kindergarten und Primarschule gelten die curricular verankerten motorischen Basiskompetenzen, die Kindern eine aktive Teilhabe 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-KG ist für 4- bis 6-jährige Kinder konstruiert. Damit können Fragestellungen zum Stand sowie zur Entwicklung motorischer Basiskompetenzen im frühen 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-KG 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, bei dem ein/e Testleiter/in<sup>1</sup> mit drei bis vier Kindern jede der acht Aufgaben einzeln nacheinander absolviert. 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-KG 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-KG in enger Anknüpfung an die Zielstellungen in den deutschsprachigen Lehrplänen. In einer Validierungsstudie (N = 403 Kinder, 53 % männlich, M = 5.69 Jahre, SD = 0.56, Range: 4.58–6.58 Jahre) konnte die Konstruktvalidität des MOBAK-KG 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 = .67; Etwas-Bewegen: FR = .71) fallen zufriedenstellend aus.

## Anwendungsbereiche

Mit dem MOBAK-KG 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

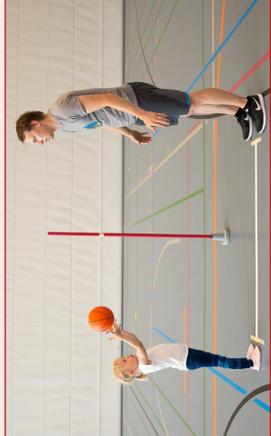
Der MOBAK-KG ermöglicht eine standardisierte und ökonomische Erfassung motorischer Basiskompetenzen bei 4–6-jährigen Kindern. Die *Durchführung* der unterrichtsnahen MOBAK-Aufgaben ist in einer Sporthalle schnell und einfach möglich. Die *Bewertung* der Aufgaben kann aufgrund des dichotomen Skalenniveaus (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.







<b>Etwas-Bewegen</b>				
	<b>Werfen (1)</b>	<b>Fangen (2)</b>	<b>Prellen (3)</b>	<b>Dribbeln (4)</b>
<b>Testaufgabe</b>	 Ein Objekt gezielt mit einem Ball treffen können.	 Einen Ball fangen können.	 Einen Ball mit den Händen prellen und fangen können.	 Einen Ball kontrolliert mit den Füßen dribbeln können.
<b>Testaufbau</b>	Die Zielscheibe wird in 1.1 m (Unterkante) Höhe an einer Wand aufgehängt. 1.5 m vor der Zielscheibe wird eine Abwurflinie markiert.	Zwei Linien werden im Abstand von 1.5 m zueinander mit Klebeband markiert. Diese Linien werden durch eine senkrecht dazu stehende Linie miteinander verbunden und in der Mitte bei 0.75 m markiert.	Ein Ball liegt auf einer freien Fläche bereit. Am Boden ist ein Kreuz aus Klebeband markiert.	Mittels Klebeband markierter Korridor (2.8 x 9.0 m Innenmaße) mit Hütchen in allen Ecken. Nach 3.0 m und nach 6.0 m wird versetzt je ein Schwedenkastenteil quer in den Korridor gelegt.
<b>Testdurchführung</b>	Das Kind wirft von der Abwurflinie sechs Wurfälle auf die Zielscheibe.	Der Testleiter wirft den Ball auf die mittlere Bodenmarkierung, so dass der Ball ca. 1.1 m hochspringt. Das Kind fängt den Ball nach dem Aufspringen.	Das Kind prellt den Ball beidhändig auf den Boden und fängt ihn wieder, ohne dabei den Ball zu verlieren.	Das Kind dribbelt den Ball mit den Füßen um die Schwedenkastenteile durch den Korridor.
<b>Kriterien</b>	Das Kind steht hinter dem Schwedenkastenteil. Die Berührung der Zielscheibe zählt als Treffer.	Der Ball muss mit den Handflächen gefangen werden. Der Ball darf nicht im „Körbchen“ gefangen oder zum Halten an die Brust gedrückt werden.	Mind. 5x rhythmisch ohne Fehler prellen (max. 1 sek Pause). Ball darf nicht verloren gehen. Es muss eine aktive Beschleunigung des Balles durch eine Unterarm-Stossbewegung erfolgen. Der Ball muss mit den Handinnenflächen gefangen werden.	Flüssige, kontinuierliche Vorwärtsbewegung. Der Ball darf nicht mit den Händen berührt werden. Der seitliche Korridor darf vom Kind und vom Ball nicht verlassen werden. Die Seitenlinien und die Kastenteile dürfen nicht berührt werden.
<b>Bewertung</b>	6 Versuche, Anzahl der Treffer wird notiert.	6 Versuche, Anzahl der bestandenen Versuche wird notiert.	2 Versuche, Anzahl der bestandenen Versuche wird notiert.	2 Versuche, Anzahl der bestandenen Versuche wird notiert.
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 6 Wurfälle/Jonglierbälle (ø: 65 mm; Gewicht: 80g)</li> <li>• 1 runde Zielscheibe (ø: 40 cm)</li> <li>• 1 Schwedenkastenzwischenteil</li> <li>• Klebeband (ca. 30 mm breit)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 kleiner Basketball (Grösse 3)</li> <li>• 1 Malstab</li> <li>• Klebeband (ca. 30 mm breit)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Volleyball (Grösse 5)</li> <li>• Klebeband (ca. 30 mm breit)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Futsal (Größe 4)</li> <li>• 4 Hütchen</li> <li>• 2 Schwedenkastenteile (L: 1.5 m)</li> <li>• Klebeband (ca. 30 mm breit)</li> </ul>

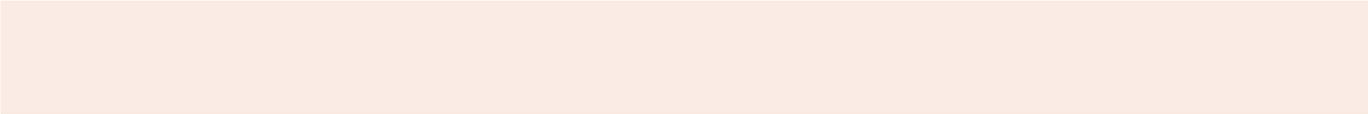


## Sich-Bewegen

	<b>Balancieren (5)</b>	<b>Rollen (6)</b>	<b>Springen (7)</b>	<b>Laufen (8)</b>
<b>Testaufgabe</b>				
<b>Testaufbau</b>	Über eine umgedrehte Langbank balancieren können. Eine umgedrehte Langbank liegt flach auf dem Boden. Darauf ist mittig eine Distanz von 3.0 m mit Klebeband markiert.	Vorwärts rollen können. Zwei Matten werden längs hintereinander auf ein Sprungbrett gelegt. Davor wird ein Schwedenkastenoberteil platziert.	Kontinuierlich (einbeinig) vorwärts springen können. 2 Linien im Abstand von 3.0 m werden mit Klebeband und Hütchen markiert.	Vorwärts und rückwärts laufen können. Ein Korridor von 0.6 x 4.0 m wird senkrecht zur Wand mit Klebeband und Hütchen markiert. Die Startlinie wird mit Klebeband markiert.
<b>Testdurchführung</b>	Das Kind balanciert ab der ersten Markierung vorwärts über die umgedrehte Langbank bis zur zweiten Markierung, berührt diese und balanciert dann rückwärts wieder zurück zur ersten Markierung.	Das Kind turnt auf der abfallenden schiefen Ebene eine Rolle vorwärts und kommt in einem Fluss wieder auf die Füße zum Stehen.	Gestartet wird im beidbeinigen Stand hinter der Startlinie. Das Kind springt kontinuierlich auf einem Bein bis über die Endlinie. Danach dreht es sich um und springt auf dem anderen Bein bis über die Startlinie zurück.	Das Kind startet hinter der Startlinie, läuft im Korridor vorwärts bis zur Wand und berührt diese mit der Hand. Danach läuft es rückwärts zurück bis es die Startlinie berührt und wiederholt das Ganze.
<b>Kriterien</b>	Es muss eine kontinuierliche Vorwärts- bzw. Rückwärtsbewegung erkennbar sein. Die Markierungen müssen berührt werden. Die Langbank darf nicht verlassen werden. Die Hüfte des Kindes muss senkrecht zur Langbank sein. Nachschrittschritte sind nicht erlaubt.	Die Bewegungsausführung ist flüssig ohne Unterbrechung bis zum Stand. Die Abrollbewegung ist gerade mit rundem Rücken und erfolgt über den Nacken und wenn nötig Hinterkopf. Seitliches Abrollen über die Schulter oder Überkreuzen der Beine beim Aufstehen sind nicht erlaubt.	Das Kind springt kontinuierlich ohne länger als 1 sek stehen zu bleiben. Das Einbeinspringen muss über die gesamte Distanz beibehalten werden.	Das Kind macht kontinuierliche Schritte und läuft ohne Unterbrechung zweimal hin und zurück. Die Hütchen sowie die Seitenlinien dürfen nicht berührt werden. Die Wand und die Startlinie müssen jeweils berührt werden. Die Hüfte bleibt senkrecht zur Laufrichtung.
<b>Bewertung</b>	2 Versuche, Anzahl der bestandenen Versuche wird notiert.	2 Versuche, Anzahl der bestandenen Versuche wird notiert.	2 Versuche, Anzahl der bestandenen Versuche wird notiert.	2 Versuche, Anzahl der bestandenen Versuche wird notiert.
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Langbank (38 cm hoch, unten mind. 3.2 m lang, 10 cm breit)</li> <li>• Klebeband (ca. 30 mm breit)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Turmmatten (ca. 7 cm dick)</li> <li>• Sprungbrett</li> <li>• Schwedenkastenoberteil</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 Hütchen</li> <li>• Klebeband (ca. 30 mm breit)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 6 Hütchen</li> <li>• Klebeband (ca. 30 mm breit)</li> </ul>

## Werfen (1)

<b>Testbatterie</b>	MOBAK-KG	
<b>Faktor/Bereich</b>	Etwas-Bewegen	
<b>Testaufgabe</b>	Ein Objekt gezielt mit einem Ball treffen können.	
<b>Testaufbau</b>	Eine Zielscheibe wird in 1.1 m (Unterkante) Höhe an einer Wand aufgehängt. 1.5 m vor der Zielscheibe wird eine Abwurflinie markiert. Die Kante eines Schwedenkastenzwischenteils wird an die Abwurflinie angelegt.	
<b>Testdurchführung</b>	Das Kind wirft von der Abwurflinie sechs Wurfballs auf die Zielscheibe.	
<b>Kriterien</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Das Kind steht hinter dem Schwedenkastenteil.</li><li>• Die Berührung der Zielscheibe zählt als Treffer.</li></ul>	
<b>Bewertung</b>	6 Versuche, die Anzahl der Treffer wird notiert.	
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 6 Schlagbälle/Jonglierbälle (Durchmesser: 65 mm; Gewicht: 80 g)</li><li>• 1 runde Zielscheibe (Durchmesser: 40 cm)</li><li>• Schwedenkastenzwischenteil</li><li>• Klebeband (ca. 30 mm breit)</li></ul>	
<b>Anweisungen/ Demonstration</b>	„Stellt euch hinter das Kastenteil und werft mit den Bällen auf die Zielscheibe. 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)

<b>Testbatterie</b>	MOBAK-KG	
<b>Faktor/Bereich</b>	Etwas-Bewegen	
<b>Testaufgabe</b>	Einen Ball fangen können.	
<b>Testaufbau</b>	Zwei Linien werden im Abstand von 1.5 m zueinander mit Klebeband markiert. Diese Linien werden durch eine senkrecht dazu stehende Linie miteinander verbunden und in der Mitte bei 0.75 m markiert. Zur Orientierung wird ein Malstab in der Höhe von 1.1 m markiert und neben die Linie gestellt.	
<b>Testdurchführung</b>	Der Testleiter und das Kind stellen sich jeweils hinter die 1.5 m entfernten Linien. Der Testleiter wirft den Basketball aus den schräg nach oben ausgestreckten Armen auf die mittlere Bodenmarkierung, so dass der Ball ca. 1.1 m nach oben springt. Das Kind fängt den Ball nach dem Aufspringen.	
<b>Kriterien</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Der Ball wird nach dem Aufspringen gefangen.</li><li>• Der Ball muss mit den Handinnenflächen gefangen werden.</li><li>• Der Ball darf nicht im „Körbchen“ gefangen oder zum Halten an die Brust gedrückt werden.</li></ul>	
<b>Bewertung</b>	6 Versuche, die Anzahl der bestandenen Versuche wird notiert.	
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 kleiner Basketball (Grösse 3, Durchmesser: 16 cm; Gewicht: 300 g)</li><li>• 1 Malstab</li><li>• Klebeband (ca. 30 mm breit)</li></ul>	
<b>Anweisungen/ Demonstration</b>	„Stellt euch hinter die Linie. Ich prelle den Ball gleich einmal auf den Boden. Ihr fangt den Ball nach dem Aufspringen. Fangt den Ball mit den Händen, so dass er die Brust nicht berührt.“ (Demonstration)	
<b>Hinweise</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Demonstration: Testleiter positioniert sich vor dem Kind und hält den Ball mit gestreckten Armen vor dem Kopf hoch.</li><li>• Der Ball darf mit beiden Händen gefangen werden.</li><li>• Der Testleiter übt das Werfen des Balles vorher, damit der Ball wirklich ca. 1.1 m hoch springt.</li><li>• Vorsicht vor wegspringenden Bällen.</li><li>• Der Ball kann direkt nach dem Aufspringen oder nach dem Umkehrpunkt gefangen werden.</li></ul>	



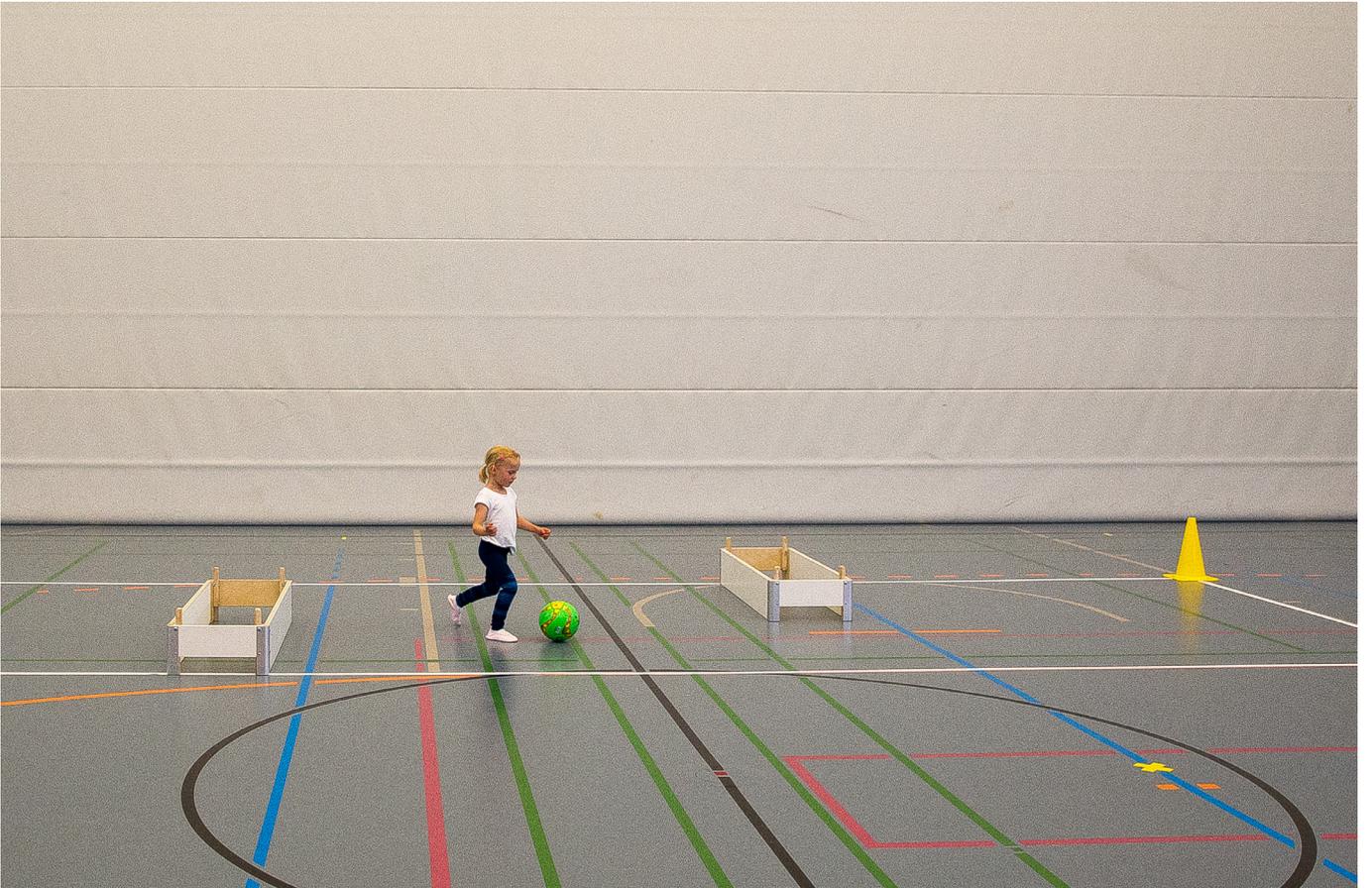
## Prellen (3)

<b>Testbatterie</b>	MOBAK-KG	
<b>Faktor/Bereich</b>	Etwas-Bewegen	
<b>Testaufgabe</b>	Einen Ball mit den Händen prellen und fangen können.	
<b>Testaufbau</b>	Ein Ball liegt auf einer freien Fläche bereit. Am Boden ist ein Kreuz aus Klebeband markiert.	
<b>Testdurchführung</b>	Das Kind prellt den Ball beidhändig auf den Boden und fängt ihn wieder, ohne dabei den Ball zu verlieren.	
<b>Kriterien</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Es muss ab Beginn des Versuchs mindestens fünf Mal am Stück ohne Fehler geprellt werden.</li><li>• Der Ball darf nicht verloren gehen.</li><li>• Es muss eine aktive Beschleunigung des Balles durch eine Unterarm-Stossbewegung erfolgen (kein reines Fallenlassen).</li><li>• Der Ball muss rhythmisch auf den Boden geprellt werden.</li><li>• Zwischen den „Würfen“ darf maximal 1 sek vergehen.</li><li>• Der Ball muss ca. auf Abwurfhöhe gefangen werden.</li><li>• Der Ball muss mit den Handflächen gefangen 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 Volleyball (Grösse 5)</li><li>• Klebeband (ca. 30 mm breit)</li></ul>	
<b>Anweisungen/ Demonstration</b>	„Stellt euch mit dem Ball in den Händen und leicht gegrätschten Beinen hin. Prellt den Ball jeweils auf den Boden und fangt ihn wieder. Macht dies so häufig wie ihr könnt. Ich sage dann stopp. Schaut her, ich mache es euch einmal vor.“ (Demonstration)	
<b>Hinweise</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Demonstration mit leicht gegrätschten Beinen.</li><li>• Einhändiges prellen ist erlaubt.</li><li>• Kind pro Versuch bis zu zehn Mal prellen lassen, danach Versuch beenden.</li><li>• Sobald ein Fehler geschieht, gilt der Versuch als beendet.</li></ul>	



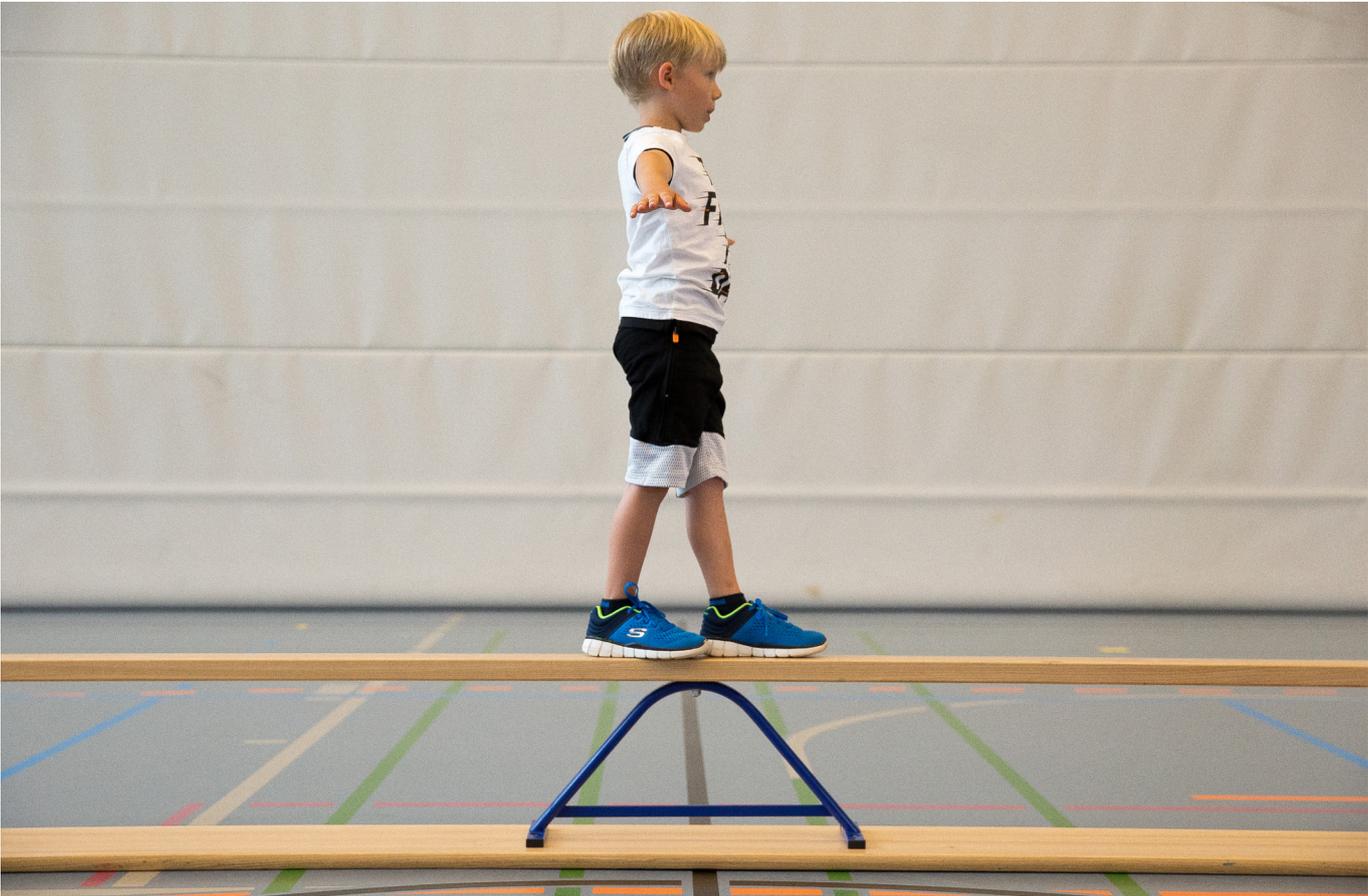
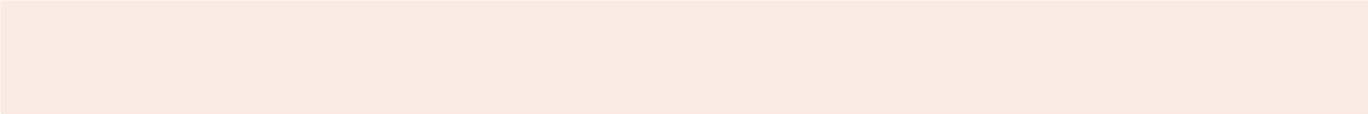
## Dribbeln (4)

<b>Testbatterie</b>	MOBAK-KG	
<b>Faktor/Bereich</b>	Etwas-Bewegen	
<b>Testaufgabe</b>	Einen Ball kontrolliert mit den Füßen dribbeln können.	
<b>Testaufbau</b>	Mittels Klebeband markierter Korridor (2.8 x 9.0 m Innenmaße) mit Hütchen in allen Ecken. Nach 3.0 m und nach 6.0 m wird versetzt je ein Schwedenkastenzwischenteil quer in den Korridor gelegt. Der Startpunkt in der Mitte der kurzen Seite wird mit einem Kreuz aus Klebeband markiert.	
<b>Testdurchführung</b>	Das Kind dribbelt den Ball mit den Füßen um die Schwedenkastenteile durch den Korridor.	
<b>Kriterien</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Das Kind muss sich flüssig und kontinuierlich vorwärtsbewegen.</li><li>• Der Ball darf nicht mit den Händen berührt werden.</li><li>• Der seitliche Korridor darf vom Kind <u>und</u> vom Ball nicht verlassen werden.</li><li>• Die Seitenlinien dürfen nicht berührt werden.</li><li>• Die Schwedenkastenteile dürfen nicht 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 Futsal-Ball (Größe 4)</li><li>• 4 Hütchen</li><li>• 2 Schwedenkastenzwischenteile (1.5 m lang)</li><li>• Klebeband (ca. 30 mm breit)</li></ul>	
<b>Anweisungen/ Demonstration</b>	„Stellt euch mit dem Ball am Fuß hinter die Startlinie. Dribbelt den Ball zwischen den Schwedenkastenteilen durch den Korridor bis über die Ziellinie. Bleibt dabei im Feld zwischen den beiden Linien und versucht, die Schwedenkastenteile nicht zu berühren. Schaut her, ich mache es euch einmal vor.“ (Demonstration) „Denkt daran, dass es nicht um Geschwindigkeit geht, sondern dass die Aufgabe ohne Fehler ausgeführt wird.“	
<b>Hinweise</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Es darf mit beiden Füßen gedribbelt werden.</li><li>• Das Kind darf nicht länger als 1 sek am Ort stehen bleiben.</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-KG	
<b>Faktor/Bereich</b>	Sich-Bewegen	
<b>Testaufgabe</b>	Über eine umgedrehte Langbank balancieren können.	
<b>Testaufbau</b>	Eine umgedrehte Langbank liegt flach auf dem Boden mit einem Ende in Richtung Wand. Darauf ist mittig eine Distanz von 3.0 m mit Klebeband markiert.	
<b>Testdurchführung</b>	Das Kind balanciert ab der ersten Markierung vorwärts über die umgedrehte Langbank bis zur zweiten Markierung, berührt diese und balanciert dann rückwärts wieder zurück zur ersten Markierung.	
<b>Kriterien</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Das Kind balanciert ohne stehen zu bleiben.</li><li>• Es muss eine kontinuierliche Vorwärts- bzw. Rückwärtsbewegung erkennbar sein.</li><li>• Die Markierungen müssen berührt werden.</li><li>• Die Langbank darf nicht verlassen werden.</li><li>• Seitwärts balancieren ist nicht erlaubt.</li><li>• Die Hüfte des Kindes muss senkrecht zur Langbank sein.</li><li>• Nachstellschritte sind nicht erlaubt.</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: mind. 3.2 m lang und 10 cm breit)</li><li>• Klebeband (ca. 30 mm breit)</li></ul>	
<b>Anweisungen/ Demonstration</b>	„Steigt auf die Langbank und geht darüber. Zuerst geht ihr vorwärts bis zur Markierung und dann rückwärts zurück zur ersten Markierung. 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><li>• Der Testleiter sagt das Erreichen der Endmarkierung beim Rückwärtsgehen an.</li></ul>	



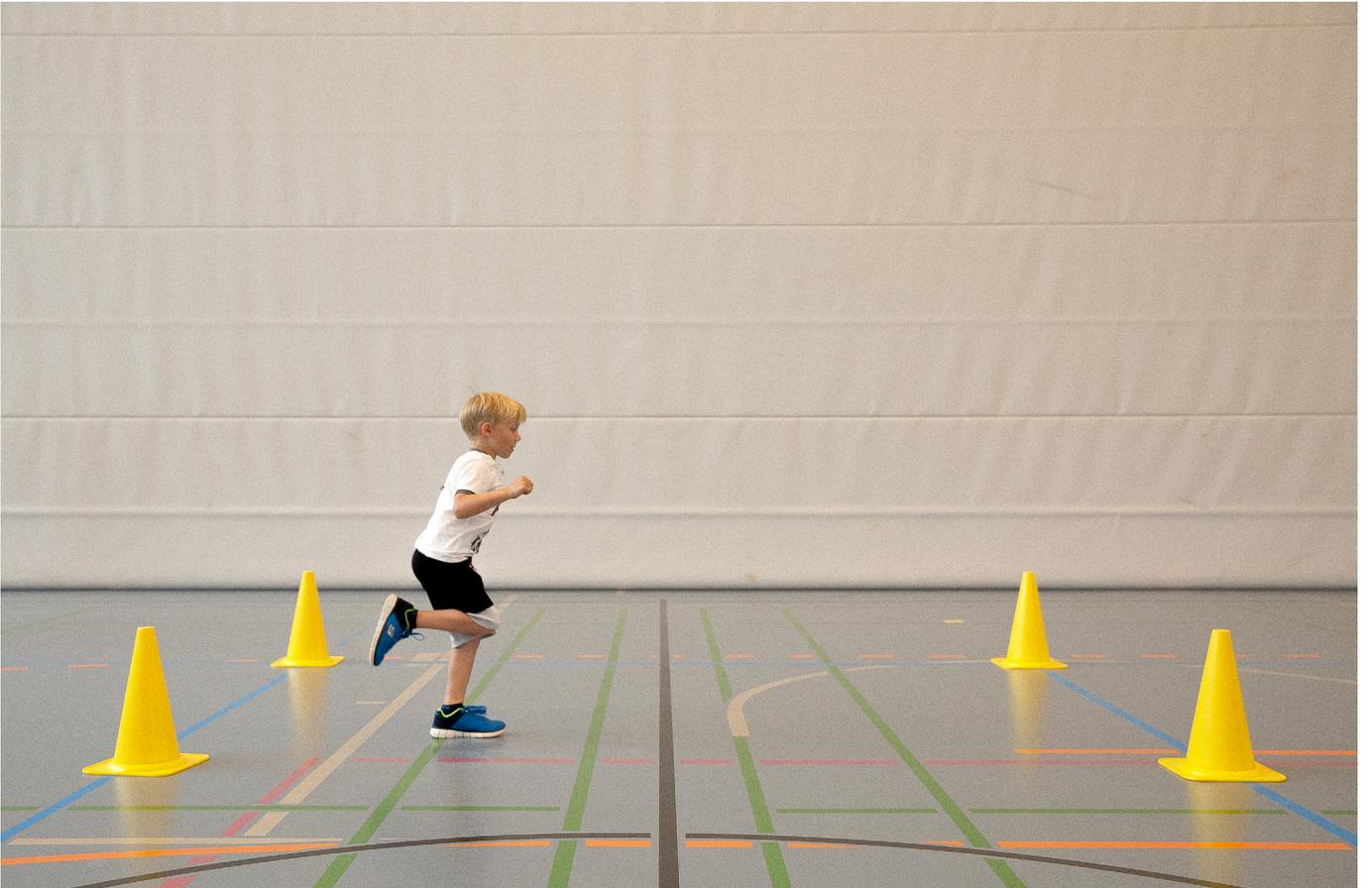
## Rollen (6)

<b>Testbatterie</b>	MOBAK-KG	
<b>Faktor/Bereich</b>	Sich-Bewegen	
<b>Testaufgabe</b>	Vorwärts rollen können.	
<b>Testaufbau</b>	Zwei Matten werden längs hintereinander auf ein Sprungbrett gelegt, so dass eine abfallende schiefe Ebene entsteht. Davor wird ein Schwedenkastenoberteil platziert.	
<b>Testdurchführung</b>	Das Kind turnt auf der abfallenden schiefen Ebene eine Rolle vorwärts und kommt in einem Fluss wieder auf die Füße zum Stehen.	
<b>Kriterien</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Die Bewegungsausführung ist flüssig ohne Unterbrechung bis zum Stand.</li><li>• Die Abrollbewegung ist gerade mit rundem Rücken und erfolgt über den Nacken und wenn nötig Hinterkopf.</li><li>• Seitliches Abrollen über die Schulter ist nicht erlaubt.</li><li>• Das Überkreuzen der Beine beim Aufstehen ist nicht erlaubt.</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 Turnmatten (ca. 7 cm dick)</li><li>• Sprungbrett</li><li>• Schwedenkastenoberteil</li></ul>	
<b>Anweisungen/ Demonstration</b>	„Stellt euch auf das Schwedenkastenoberteil. Geht in die Hocke und stützt die Hände vor euch ab. Legt euer Kinn auf die Brust und macht eine Rolle vorwärts auf der Matte bis zum Stand. Ihr dürft euch beim Aufstehen mit den Händen abstützen. Schaut her, ich mache es euch einmal vor.“ (Demonstration ohne Unterstützung der Hände beim Aufstehen)	
<b>Hinweise</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Start im Kauerstand.</li><li>• Kinn auf die Brust.</li><li>• Die Hände dürfen beim Aufstehen unterstützen.</li><li>• Der Testleiter leistet Sicherheitsstellung. Ein Eingreifen gilt als nicht bestanden.</li></ul>	



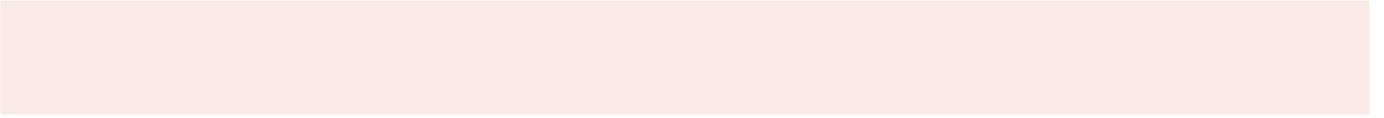
## Springen (7)

<b>Testbatterie</b>	MOBAK-KG	
<b>Faktor/Bereich</b>	Sich-Bewegen	
<b>Testaufgabe</b>	Kontinuierlich (einbeinig) vorwärts springen können.	
<b>Testaufbau</b>	2 Linien im Abstand von 3.0 m werden mit Klebeband und Hütchen markiert.	
<b>Testdurchführung</b>	Gestartet wird im beidbeinigen Stand hinter der Startlinie. Das Kind springt kontinuierlich auf einem Bein bis über die Endlinie. Danach dreht es sich um und springt auf dem anderen Bein bis über die Startlinie zurück.	
<b>Kriterien</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Das Kind springt kontinuierlich ohne länger als 1 sek stehen zu bleiben.</li><li>• Das Einbeinspringen muss über die gesamte Distanz beibehalten 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>• 4 Hütchen</li><li>• Klebeband (ca. 30 mm breit)</li></ul>	
<b>Anweisungen/ Demonstration</b>	„Stellt euch mit beiden Beinen hinter die Startlinie. Springt nun auf einem Bein bis über die Endlinie. Danach dreht ihr euch um und springt auf dem anderen Bein bis über die Startlinie zurück. Schaut her, ich mache es euch einmal vor.“ (Demonstration)	
<b>Hinweise</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Das Kind entscheidet frei, mit welchem Bein es startet.</li><li>• Für den Richtungswechsel darf kurz abgestanden werden.</li><li>• Hinweis nach dem Hinweg geben, dass das Bein gewechselt werden muss.</li></ul>	



## Laufen (8)

<b>Testbatterie</b>	MOBAK-KG	
<b>Faktor/Bereich</b>	Sich-Bewegen	
<b>Testaufgabe</b>	Vorwärts und rückwärts laufen können.	
<b>Testaufbau</b>	Ein Korridor von 0.6 x 4.0 m wird senkrecht zur Wand mit Klebeband und Hütchen markiert. Die Startlinie (kurze Seite des Korridors) wird mit Klebeband markiert.	
<b>Testdurchführung</b>	Das Kind startet hinter der Startlinie, läuft im Korridor vorwärts bis zur Wand und berührt diese mit der Hand. Danach läuft es rückwärts zurück bis es die Startlinie berührt und wiederholt das Ganze. Zweimal hintereinander hin und zurück laufen gilt als ein Versuch.	
<b>Kriterien</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Das Kind macht kontinuierliche Schritte und läuft ohne Unterbrechung zweimal hin und zurück.</li><li>• Die Hütchen sowie die Seitenlinien dürfen nicht berührt werden.</li><li>• Die Wand und die Startlinie müssen jeweils berührt werden.</li><li>• Die Hüfte (Körperquerachse) bleibt senkrecht zur Laufrichtung.</li></ul>	
<b>Bewertung</b>	2 Versuche, die Anzahl der bestandenen Versuche wird notiert.	
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 6 Hütchen</li><li>• Klebeband (ca. 30 mm breit)</li></ul>	
<b>Anweisungen/ Demonstration</b>	„Stellt euch hinter die Linie zwischen die Hütchen. Lauft nun vorwärts bis zur Wand und berührt diese. Dann läuft ihr rückwärts zurück bis ihr die Startlinie zwischen den Hütchen berührt und macht das Ganze gleich noch einmal. Bleibt dabei zwischen den seitlichen Hütchen. Schaut her, ich mache es euch einmal vor.“ (Demonstration)	
<b>Hinweise</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Demonstrieren mit Hinweis: hin, zurück, hin, zurück.</li><li>• Erinnerung für zweimaliges Absolvieren der Strecke.</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](mailto:christian.herrmann@phzh.ch)

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

