



MOTORISCHE BASISKOMPETENZEN IN LUXEMBURG



AUFGABE

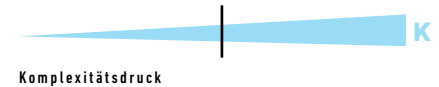
Zwei Matten hintereinander auf einem Sprungbrett und auf dem Boden bilden eine Schräge. An der höheren Seite steht ein Kastenoberteil.

Das Kind hockt auf dem Kastenoberteil. Es stützt sich mit beiden Händen auf die erste Matte, führt **mit Hilfe der Lehrkraft** eine Rolle vorwärts die Mattenschräge hinunter durch und berührt am Ende der Rollbewegung den Boden mit den Füßen.



DRUCKBEDINGUNGEN

NIEDRIG





HOCH



VARIATIONSPRINZIPIEN

Präzisions-, Komplexitäts-, Situations- und **Belastungsdruck** können allesamt durch das Rollen auf einer schräg gestellten Weichbodenmatte reduziert werden; ein Rollen ohne Unterstützung oder Hilfestellung verstärkt sie dagegen. **Präzisionsdruck** ist zudem dann höher, wenn die Größe der Matte oder der Rollfläche reduziert wird. **Zeitdruck**, der in der Originalaufgabe nicht vorhanden ist, kann durch mehrmaliges Rollen ohne Unterbrechung aufgebaut werden. Letzteres lässt gleichzeitig **Belastungsdruck** zunehmen. **Komplexitätsdruck** steigt, wenn die Rolle vorwärts in den Stand oder seitlich ausgeführt wird. Das Verwenden von verschiedenen Aufbauten zum Ausführen einer Rolle führt zu höherem **Situationsdruck**.



P

-  Rolle auf einer schräg gestellten Weichbodenmatte ausführen
-  Kleinere Matte oder Rollfläche verwenden
Rolle ohne Unterstützung/Hilfestellung ausführen



Z

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



K

-  Seitliche Rolle auf einer schräg gestellten Weichbodenmatte ausführen
-  Rolle vorwärts in den Stand
Rolle ohne Unterstützung/Hilfestellung ausführen

S

-  Rolle auf einer schräg gestellten Weichbodenmatte ausführen
-  Verschiedene Aufbauten für die Rolle verwenden (geneigte Ebene, Hindernis, längs gestellte Box, ...)
Rolle ohne Unterstützung/Hilfestellung ausführen

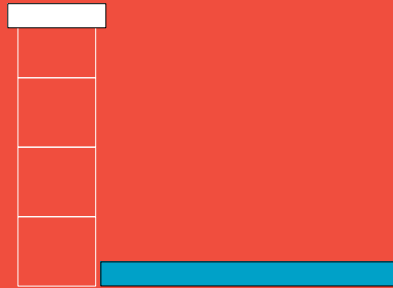
B

-  Rolle auf einer schräg gestellten Weichbodenmatte ausführen
-  Mehrmaliges Rollen ohne Unterbrechung
Rolle ohne Unterstützung/Hilfestellung ausführen



AUFGABE

Das Kind überquert einen vierteiligen Sprungkasten mit einem Stützsprung mit oder ohne Anlauf. Dabei dürfen nur die Hände den Kasten berühren.



DRUCKBEDINGUNGEN

NIEDRIG





HOCH



VARIATIONSPRINZIPIEN

Präzisions-, **Komplexitäts-** und **Belastungsdruck** werden geringer, wenn der Kasten beim Überqueren auch mit den Beinen oder Füßen berührt werden darf. **Belastungsdruck** nimmt zusätzlich ab, wenn ein niedriger Kasten eingesetzt wird. Sowohl **Präzisions-** als auch **Belastungsdruck** werden größer, wenn ein schmaleres Objekt der gleichen Höhe überquert werden soll. **Zeitdruck**, der in der Originalaufgabe nicht vorhanden ist, kann durch ein schnelles mehrmaliges Überqueren des Kastens aufgebaut werden. Auf diese Weise nimmt gleichzeitig auch **Belastungsdruck** zu. Wird der Kasten mit Anlauf überquert oder ein höherer Kasten eingesetzt, so vergrößert dies **Komplexitätsdruck**. Letzteres verstärkt auch **Belastungsdruck**. Wenn im Stütz auf den Kasten auf- und wieder abgesprungen wird, verringert sich **Situationsdruck**. Sowohl **Situations-** als auch **Belastungsdruck** nehmen zu, wenn mehrere Kästen hintereinander überquert werden.



P

-  Der Kasten darf beim Überqueren auch mit den Beinen oder Füßen berührt werden
-  Ein schmaleres Objekt der gleichen Höhe überqueren



Z

-  Da in der Originalaufgabe kein Zeitdruck vorhanden ist, kann dieser nicht weiter reduziert werden
-  Den Kasten schnell mehrmals hintereinander überqueren




K

-  Der Kasten darf beim Überqueren auch mit den Beinen oder Füßen berührt werden
-  Den Kasten mit Anlauf überqueren
Einen höheren Kasten überqueren

S

-  Im Stütz auf den Kasten springen und wieder abspringen
-  Mehrere Kästen hintereinander überqueren

B

-  Der Kasten darf beim Überqueren auch mit den Beinen oder Füßen berührt werden
-  Einen niedrigeren Kasten überqueren
-  Ein schmaleres Objekt der gleichen Höhe überqueren
Den Kasten mehrmals hintereinander überqueren
Mehrere Kästen hintereinander überqueren
Einen höheren Kasten überqueren



TESTAUFGABE

Das Kind steht hinter der Startlinie und führt einen Ball mit dem Schläger durch den Korridor mit **mind. 5 Ballkontakten** in Richtung eines Tores und schießt ihn aus der Torschusszone in das Tor (nicht begrenzt in der Höhe).

DRUCKBEDINGUNGEN

NIEDRIG



Präzisionsdruck



Zeitdruck



Komplexitätsdruck



Situationsdruck



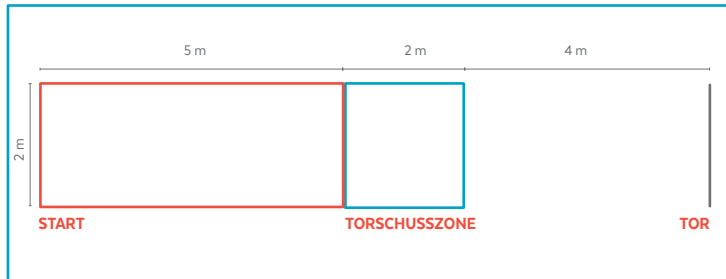
Belastungsdruck

HOCH

VARIATIONSPRINZIPIEN

Präzisionsdruck kann variiert werden, indem der Abstand zum Tor oder die Größe des Tors selbst verändert wird. **Zeitdruck** wird durch das Setzen eines Zeitlimits aufgebaut; umgekehrt kann dieser verringert werden, indem das Kind selbst bestimmt, wann es auf das Tor schießt.

Komplexitätsdruck nimmt ab, wenn die Aufgabe ohne Torschuss oder ohne Ballführen durchgeführt wird; wird die Aufgabe im Laufen durchgeführt, zunächst ein Pass angenommen und dann erst mit dem Ballführen begonnen oder der Ball abwechselnd geführt und gepasst, erhöht dies umgekehrt **Komplexitätsdruck**. Das Platzieren von Hindernissen im Korridor vergrößert dagegen **Situationsdruck**, während der Verzicht auf einen Korridor diesen verringert. **Belastungsdruck** nimmt ab, wenn das Kind die Größe des Korridors frei wählen darf; er vergrößert sich, wenn der Ball vor dem Torschuss mehrfach hin- und zurückgeführt oder eine bestimmte Zeit lang geführt wird.



P

- ▬ Den Abstand zum Tor verringern
Das Tor vergrößern
- + Den Abstand zum Tor vergrößern
Das Tor verkleinern

Z

- ▬ Das Kind kann selbst bestimmen, wann es auf das Tor schießt
- + Den Ball in einer bestimmten Zeit durch den Korridor führen und ins Tor schießen

K

- ▬ Die Aufgabe ohne Torschuss durchführen
Die Aufgabe ohne Ballführen durchführen
- + Die Aufgabe im Laufen durchführen
Einen Pass annehmen und danach das Ballführen starten
Ballführen und passen abwechseln (z. B. gegen eine Wand)

S

- ▬ Keinen Korridor verwenden
- + Hindernisse im Korridor platzieren

B

- ▬ Das Kind kann die Größe des Korridors frei wählen
- + Den Ball vor dem Torschuss mehrmals hin- und zurückführen
Den Ball vor dem Torschuss eine bestimmte Zeit lang führen



TESTAUFGABE

Das Kind steht in der Startposition hinter einer Linie in 3 m Entfernung zu einer Wand mit einer waagerechten Markierung in 1 m Höhe („Netz“) und einer waagerechten Markierung in 2 m Höhe.

Das Kind schlägt den Ball

von der Startposition aus mit dem Schläger gegen die Wand zwischen die Netzlinie (1 m) und die obere Markierung (2 m). Den zurückspringenden Ball schlägt es nach einem Bodenkontakt noch zweimal gegen die Wand zwischen die Netzlinie (1 m) und die obere Markierung (2 m). Dabei darf es die Linie überschreiten.

DRUCKBEDINGUNGEN

NIEDRIG



Präzisionsdruck



Zeitdruck



Komplexitätsdruck



Situationsdruck



Belastungsdruck

HOCH

VARIATIONSPRINZIPIEN

Präzisionsdruck kann variiert werden, indem die Entfernung zur Wand oder die Größe der Zielfläche über dem Netz verändert wird. **Zeitdruck** wird aufgebaut, indem der Ball direkt, ohne ihn aufspringen zu lassen, zurück gegen die Wand geschlagen wird; umgekehrt kann dieser verringert werden, indem der Ball vor dem Zurückschlagen mehrmals auf den Boden aufspringen darf. **Komplexitätsdruck** verringert sich, wenn der Ball nur einmal an die Wand zurückgeschlagen wird; wird der zurückspringende Ball dagegen mehrmals an die Wand zurückgeschlagen, erhöht dies umgekehrt sowohl **Komplexitäts-** als auch **Situationsdruck**. Von der Lehrkraft zugespielte Bälle nacheinander gegen die Wand zu schlagen, reduziert **Situationsdruck**. **Belastungsdruck** nimmt ab, wenn das Kind den Ball, den Schläger und die Distanz zur Wand frei wählen darf; er vergrößert sich, wenn der Ball so oft wie möglich hintereinander an die Wand geschlagen wird.

P

- ▬ Die Entfernung zur Wand verkürzen
Die Zielfläche über dem Netz vergrößern
- ⊕ Die Entfernung zur Wand vergrößern
Die Zielfläche über dem Netz verkleinern

Z

- ▬ Den Ball vor dem Zurückschlagen mehrmals auf den Boden aufspringen lassen
- ⊕ Den Ball direkt, ohne ihn aufspringen zu lassen, zurück gegen die Wand schlagen

K

- ▬ Den zurückspringenden Ball nur einmal an die Wand zurückschlagen
- ⊕ Den zurückspringenden Ball mehrmals an die Wand zurückschlagen

S

- ▬ Von der Lehrkraft zugespielte Bälle nacheinander gegen die Wand schlagen
- ⊕ Den zurückspringenden Ball mehrmals an die Wand zurückschlagen

B

- ▬ Das Kind kann den Ball, den Schläger und die Distanz zur Wand frei auswählen
- ⊕ Den Ball so oft wie möglich hintereinander an die Wand schlagen



TESTAUFGABE

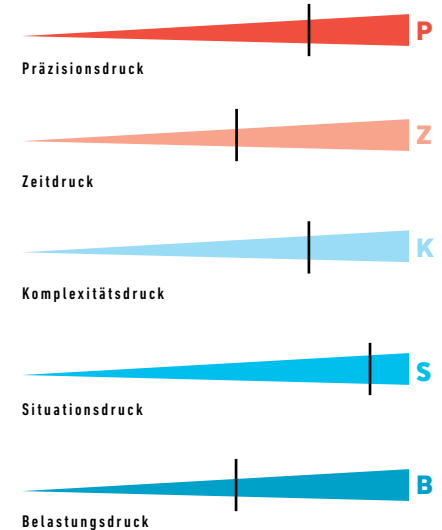
An den Ecken eines 6 x 6 m großen quadratischen Feldes stehen 4 Markierungskegel. An den Haltestationen liegt in der Mitte zwischen Markierungskegel 2 und 3 sowie zwischen Markierungskegel 4 und 1 jeweils eine Teppichfliese auf der Fahrstrecke (blaue Linie). An den Haltestationen steht in der Mitte zwischen Markierungskegel 1 und 2 sowie zwischen Markierungskegel 3 und 4 jeweils eine Slalomstange auf der Fahrstrecke.

Das Kind umfährt das Feld ausgehend vom Startpunkt **zweimal** bis ins Ziel: jeweils eine Runde gegen den Uhrzeigersinn und eine Runde im Uhrzeigersinn.

- An den Haltestationen (Stangen) zwischen den Markierungskegeln 1 und 2 sowie 3 und 4 hält das Kind jeweils an und hält sich mit einer Hand an der Stange fest. Die Räder müssen dabei mindestens 2 Sekunden lang stillstehen.
- An den Haltestationen (Teppichfliesen) zwischen den Markierungskegeln 2 und 3 sowie 4 und 1 hält das Kind jeweils an und setzt einen Fuß auf die Teppichfliese. Die Räder müssen dabei mindestens 2 Sekunden lang stillstehen.

DRUCKBEDINGUNGEN

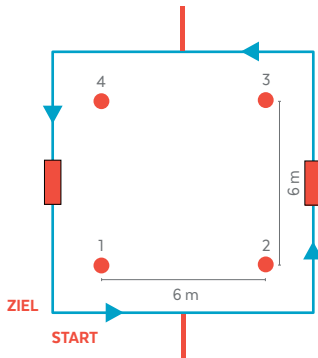
NIEDRIG





HOCH

VARIATIONSPRINZIPIEN



Präzisions-, **Zeit-** und **Situationsdruck** sind geringer, wenn die Fläche vergrößert oder eine Bremszone eingebaut wird; umgekehrt erhöht eine kleinere Fläche **Präzisionsdruck**. Wird so schnell wie möglich gefahren, nimmt **Zeitdruck** zu. Über die Anzahl von Bremsmomenten lassen sich sowohl **Komplexitäts-** als auch **Situationsdruck** regulieren. Wird die Aufgabe mit einem Laufrad durchgeführt, sinken **Komplexitäts-** und **Belastungsdruck**; beide erhöhen sich umgekehrt beim Einsatz eines Fahrrads. **Belastungsdruck** nimmt auch zu, wenn die Aufgabe mehrmals hintereinander durchgeführt wird; bei einmaliger Ausführung ist er dagegen geringer.





P

-  Anstatt einer Teppichfliese oder einer Stange eine größere Fläche oder eine Bremszone verwenden
-  Anstatt einer Teppichfliese eine kleinere Fläche verwenden



Z

-  Anstatt einer Teppichfliese oder einer Stange eine größere Fläche oder eine Bremszone verwenden
-  So schnell wie möglich fahren



K

-  Weniger Bremsmomente einbauen
Die Aufgabe mit einem Laufrad durchführen
-  Mehr Bremsmomente einbauen
Die Aufgabe mit einem Fahrrad durchführen

S

-  Anstatt einer Teppichfliese oder einer Stange eine größere Fläche oder eine Bremszone verwenden
Weniger Bremsmomente einbauen
-  Mehr Bremsmomente einbauen

B

-  Die Aufgabe mit einem Laufrad durchführen
Die Aufgabe nur einmal durchführen
-  Die Aufgabe mehrmals hintereinander durchführen
Die Aufgabe mit einem Fahrrad durchführen

TESTAUFGABE

Das Kind steht am Beckenrand in brusttiefem Wasser (Tiefe ca. 1 m). Auf dem Beckenboden liegen in etwa 2 m Entfernung 3 Tauchringe in unterschiedlichen Farben (Abstand zwischen 2 Ringen max. 50 cm). Auf der Höhe von 4 m Entfernung vom Beckenrand steht ein Markierungskegel.

Das Kind taucht kopfwärts ins Wasser ab, ohne sich dabei die Nase zuzuhalten, stößt sich mit den Füßen am Beckenrand ab und taucht auf einer Distanz von 4 m. Dabei holt es unterwegs den Tauchring in der zuvor von der Lehrkraft angesagten Farbe mit den Händen vom Beckenboden und zeigt ihn nach dem Zurücklegen der Strecke der Lehrkraft.

DRUCKBEDINGUNGEN

NIEDRIG



Präzisionsdruck



Zeitdruck



Komplexitätsdruck



Situationsdruck





Belastungsdruck

HOCH



VARIATIONSPRINZIPIEN

Präzisions- und **Situationsdruck** verringern sich, wenn das Kind einen beliebigen Tauchring aufsammeln darf. Steht nur ein bestimmter Korridor zum Tauchen zur Verfügung, erhöht dies **Präzisionsdruck**. Werden Wettkämpfe, die längeres und häufigeres Untertauchen erfordern, organisiert, entsteht **Zeitdruck**; dieser sowie gleichzeitig **Komplexitäts-** und **Situationsdruck** sinken, wenn unterwegs aufgetaucht werden darf. Steht das Kind in der Nähe der Ringe (und braucht folglich keine Strecke zu tauchen), sinkt **Komplexitätsdruck** zusätzlich; wird der Aufgabe dagegen ein Sprung vorgeschaltet oder werden mehrere Ringe (ohne erneutes Auftauchen) gesammelt, nimmt letzterer zu. Das gleichzeitige Sammeln mehrerer Ringe erhöht auch den **Belastungsdruck**. Ähnlich verstärkend auf **Situations-** und **Belastungsdruck** wirken eine höhere Wassertiefe oder eine Verlängerung der Tauchstrecke, während **Belastungsdruck** umgekehrt in niedrigerem Wasser und bei kürzeren Tauchstrecken abnimmt.



P

-  Das Kind sammelt einen beliebigen Tauchring auf
-  Das Kind darf nur einen bestimmten Korridor zum Tauchen nutzen



Z

-  Unterwegs Auftauchen erlauben
-  Die Aufgabe als Wettkampf durchführen: Wer sammelt in einer vorgegebenen Zeit am meisten Tauchringe? Wie lange braucht das Kind, um drei Tauchringe zu sammeln?



K

-  Unterwegs Auftauchen erlauben
Das Kind steht in der Nähe der Ringe und braucht keine Strecke zu tauchen
-  Die Aufgabe mit einem Sprung ins Wasser beginnen
Mehrere Ringe ohne erneutes Auftauchen aufsammeln

S

-  Unterwegs Auftauchen erlauben
Das Kind sammelt einen beliebigen Tauchring auf
-  Die Wassertiefe erhöhen
Die Tauchstrecke verlängern

B

-  Die Wassertiefe oder die Tauchstrecke verringern
-  Die Tauchstrecke verlängern oder mehrere Ringe aufsammeln
Die Wassertiefe erhöhen

Sich bewegen

BALANCIEREN

Auf Bällen balancieren

IV (III – IV – V)



10



AUFGABENBESCHREIBUNG

Bilde mit zehn Medizinbällen zwei Reihen, indem du jeweils fünf Medizinbälle pro Reihe hinlegst! Balanciere vorwärts über die Medizinbälle, ohne den Boden zu berühren!

MATERIAL

Medizinbälle, Ringe (zum Fixieren der Medizinbälle)

HINWEISE




Kompetenzerwerbsaufgabe: Wenn dir die Balancieraufgabe zu einfach erscheint, kannst du sie schwieriger machen, indem du beispielsweise rückwärts über die Medizinbälle gehst.



Lernreflexionsaufgabe: Bitte prüfe, ob du erfolgreich bist oder ob du noch mehr üben musst, und begründe!
Mir gelingt es, weil .../Mir gelingt es immer besser, indem .../Mir gelingt es noch nicht, weil ...


Anwendungsaufgabe: Bitte entscheide selbst, ob du die Balancieraufgabe in einer einfacheren oder in einer schwierigeren Variante durchführen möchtest!



VARIATIONEN

 **K**
 **S** Gehe rückwärts (nicht vorwärts)

 **B**
 **P** Geht zu zweit aufeinander zu und versucht, aneinander vorbeizugehen
 **S**

 **S**
 **B** Balanciere mit geschlossenen Augen (lass dich durch ein anderes Kind unterstützen)

 **P** Lege die Medizinbälle in eine Reihe hin

 **P**
 **S** Lass dich durch ein anderes Kind unterstützen



MATERIAL

Langbänke, Markierungskegel, Joghurtbecher und andere Gegenstände, auf die geworfen werden kann, verschiedene Bälle

AUFGABENBESCHREIBUNG

Jedes Kind hat einen Ball. Schieße, schlage, wirf oder rolle den Ball aus einer selbstgewählten Entfernung und auf ein selbstgewähltes Ziel! Wenn alles umgefallen ist, baue die Ziele wieder auf!

Hinweise:

- Ziele können sein: Markierungskegel, Kappen, Dosen, Blöcke, Kisten oder Flaschen, die mit Wasser gefüllt sind (fülle die Flasche nur zur Hälfte, damit sie noch umgedreht werden kann).
- Wenn es viele Kinder gibt, können zwei Gruppen auf zwei verschiedenen Feldern spielen.
- Ziele können vor einer Wand platziert werden, so dass es einfacher ist, die Bälle danach wieder einzusammeln. Oder zwei Bänke werden so aneinandergestellt, dass sie zusammen ein V bilden. Viele Gegenstände können in diesem spitzen Winkel aufgestellt werden.

HINWEISE

Kompetenzerwerbsaufgabe: Wenn dir die Wurf Aufgabe zu einfach erscheint, kannst du versuchen, das Werfen für Dich zu erschweren. Du kannst beispielsweise den Abstand zur Bank vergrößern/verkleinern, um die Schwierigkeit zu verändern.

Lernreflexionsaufgabe: Bitte prüfe, ob du erfolgreich bist oder ob du noch mehr üben musst, und begründe! Mir gelingt es .../ Mir gelingt es immer besser.../ Mir gelingt es noch nicht..., weil.../indem...

Anwendungsaufgabe: Bitte entscheide selbst, ob du die Wurf Aufgabe in einer einfacheren oder in einer schwierigeren Variante durchführen möchtest!

VARIATIONEN



Wirf aus dem Sitz, aus dem Kniestand etc.



Verändere den Abstand zur



Probiere Schieß-, Schlag-, Wurf- und Rollvarianten aus



MATERIAL

Fahrrad, Kreide, Markierungskegel

AUFGABENBESCHREIBUNG

Es werden mehrere Bahnen von etwa 3 m Breite und 50 bis 60 m Länge gekennzeichnet. Nach jeweils 30 und 40 m wird ein Markierungskegel an den Rand gestellt. Auf 40 m steht ein*e Fußgänger* in der Spur. Diese*r zeigt dem Kind bei der 30 m-Marke mit Handzeichen, ob es rechts oder links vorbeifahren soll.

Hinweise:

- Der*die Fußgänger*in (Spieleitung) sollte die Zeichen immer sehr deutlich geben (falls Kinder die Rolle übernehmen, vorher üben).
- Bei Kindern, die auf dem Rad weniger sicher sind, lieber etwas früher anzeigen, später verkürzen.
- Der*die Fußgänger*in sollte reaktionsbereit sein (beiseitespringen) für den Fall, dass ein Kind nicht rechtzeitig adäquat reagiert.

HINWEISE


Kompetenzerwerbsaufgabe: Wenn dir die Fahrrad-Aufgabe zu einfach erscheint, kannst du beispielsweise die Distanz zwischen den Kegeln verringern und damit die Reaktionszeit verkürzen.


Lernreflexionsaufgabe: Bitte prüfe, ob du erfolgreich bist oder ob du noch mehr üben musst, und begründe!

Mir gelingt es .../Mir gelingt es immer besser .../Mir gelingt es noch nicht ..., weil.../indem ...

Anwendungsaufgabe: Bitte entscheide selbst, ob du die Fahrrad-Aufgabe in einer einfacheren oder in einer schwierigeren Variante durchführen möchtest!


VARIATIONEN

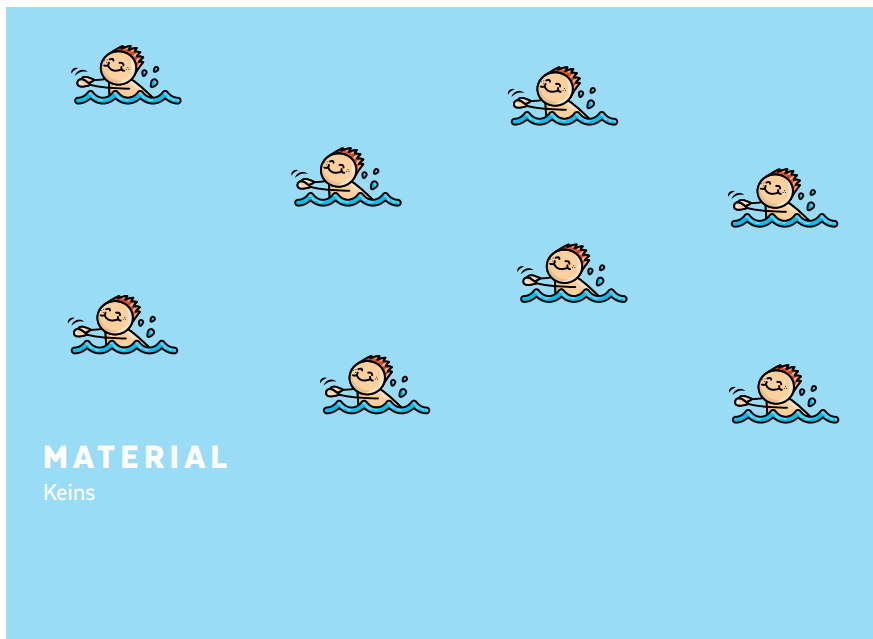
 **Z** Verringere die Distanz zwischen den Kegeln (kürzere Reaktionszeit)

 **B**

 **K**

 **S** Erlaube zusätzlich ein Stoppzeichen

 **S** Baue mehrere Situationen in einen Rundkurs ein



AUFGABENBESCHREIBUNG

Tauche auf Kommando ab und höre den Rhythmus, der von der Lehrperson unter Wasser geklopft wird!

Hinweis:

Die Klopfgeräusche werden durch Hämmern am Gelände oder durch das Aneinanderschlagen zweier metallener Gegenstände erzeugt.

HINWEISE


Kompetenzerwerbsaufgabe: Wenn dir die Tauchaufgabe zu schwierig erscheint, kannst du beispielsweise um einen kürzeren Rhythmus bitten.



Lernreflexionsaufgabe: Bitte prüfe, ob du erfolgreich bist oder ob du noch mehr üben musst, und begründe!

Mir gelingt es .../Mir gelingt es immer besser .../Mir gelingt es noch nicht ..., weil .../indem ...



Anwendungsaufgabe: Bitte entscheide selbst, ob du die Tauchaufgabe in einer einfacheren oder in einer schwierigeren Variante durchführen möchtest!

VARIATIONEN

 **K** Klatsche nach dem Auftauchen den unter Wasser gehörten Rhythmus nach

 **K**
 **K** Lasse die Lehrkraft die Länge des geklopfen Rhythmus variieren

 **B**
 **B**

 **K**
 **B** Tauche nicht vollständig unter Wasser

 **K**
 **B** Halte dich am Bassinrand oder an einem anderen Kind fest