

Aufgaben für Motorik-Tests bei Kindern

1. **Sprung in einen Hula-Hoop-Reifen:** Dient nur dem Aufwärmen des Kindes, wird nicht gewertet (Wiederholung: 10x)
2. **Balancieren vorwärts:** Das Kind soll vorwärts über einen auf dem Boden liegenden Teppichstreifen balancieren.
3. **Punktieren (Tapping):** Hier sollen in der vorgegebenen Zeit so viele Punkte wie möglich auf ein Blatt Papier gemacht werden.
4. **Barfuß mit den Zehen ein Tuch aufheben:** es soll mit den Zehen ein auf dem Boden liegendes Tuch aufgehoben und gehalten werden. Die Übung soll mal rechts mal links ausgeführt werden.
5. **Seil seitlich überspringen:** es soll in einer vorgegebenen Zeit so oft wie möglich seitlich über ein am Boden liegendes Seil gesprungen werden.
6. **Stab auffangen:** Das Kind soll so schnell wie möglich mit der Hand einen Stab greifen, den du fallen lässt.
7. **Tennisbälle in Kartons legen:** Ziel ist es, so schnell wie möglich drei Tennisbälle nacheinander von einem Karton in einen anderen zu legen.
8. **Balancieren rückwärts:** Jetzt soll das Kind rückwärts über einen auf dem Boden liegenden Teppichstreifen balancieren.
9. **Wurf auf eine Scheibe:** Aus 3m Entfernung soll das Kind versuchen, einen Tennisball auf eine Scheibe zu werfen.
10. **Streichhölzer einsammeln:** Du legst links und rechts neben eine passende Schachtel jeweils 20 Streichhölzer. Diese soll dein Kind nacheinander, aber mit beiden Händen gleichzeitig in die Schachtel legen.
11. **Durch Reifen winden:** Das Kind soll es schaffen, sich durch einen Reifen zu winden, ohne ihn dabei zu berühren und so, dass dabei nur die Füße den Boden berühren.
12. **Einbeiniger Sprung in Reifen:** Hier soll es mit einem Bein in einen Reifen springen und 5 Sekunden halten.
13. **Tennisring auffangen:** Du wirfst einen Tennisring, den das Kind aus einer bestimmten Entfernung auffangen soll.
14. **Hampelmannsprung:** Für 10 Sekunden soll es den Hampelmannsprung durchführen.
15. **Sprung über Seil:** Dein Kind springt über ein Seil (2 verschiedene Höhen).
16. **Rollen um Längsachse:** Auf dem Boden liegend, soll bei vollständiger Körperstreckung eine ganze Rolle um die Längsachse durchgeführt werden (beide Richtungen).
17. **Aufstehen/Hinsetzen:** Dein Kind sitzt im Schneidersitz und hält mit beiden Händen einen Ball über seinem Kopf. Dann soll es aufstehen und sich wieder hinsetzen. Die Haltung bleibt während der Übung die gleiche.
18. **Drehsprung in Reifen:** Es springt mit einer 180° Drehung in den Reifen und genauso wieder heraus.

Unterteilung der Aufgaben

Bei der Vielfalt der Aufgaben wurde darauf geachtet, dass spezielle Fähigkeiten der Motorik abgedeckt werden. Sie lassen sich daher verschiedenen motorischen Dimensionen zuordnen:

- Gesamtkörperliche Gewandtheit und Koordinationsfähigkeit (Aufgabe 7, 11, 14, 16, 18)
- Feinmotorische Geschicklichkeit (Aufgabe 3, 4, 10)
- Gleichgewichtsvermögen (Aufgabe 2, 8, 12, 17, 18)
- Reaktionsfähigkeit (Aufgabe 6, 13)
- Sprungkraft (Aufgabe 15, 18)
- Bewegungsgeschwindigkeit (Aufgabe 3, 5, 7)
- Bewegungssteuerung (Aufgabe 9, 10)

(Quelle: de.wikipedia.org)

Beim Erwachsenen ist ebenfalls Größe, Gewicht und Verwendungszweck ausschlaggebend für die Entscheidung, welcher Roller der Beste ist. Dazu gehen wir unter Punkt 3b noch genauer ein.

Gefunden auf: outzone.de
