

## Übung 2: Balancieren rückwärts auf der umgedrehten Langbank

### Aufgabe:

Das Kind soll versuchen rückwärts ohne abzustiegen oder den Boden zu berühren über eine Langbank zu balancieren.

### Werte aufnehmen:

Gezählt wird die Anzahl des Fußaufsetzens beim Rückwärtsgehen über den Balken aus zwei gültigen Versuchen- das erste Fußaufsetzen wird dabei noch nicht gewertet. Ab Verlassen des Kastens zählen Sie laut die Schritte. Pro Schritt wird ein Punkt verzeichnet. Gewertet wird die Anzahl der Schritte, bis ein Fuß den Boden berührt oder acht Punkte erreicht sind.

Bei weniger als acht Schritten wird des Test mit einem Testwert von „8“ abgebrochen. Sofern der erste Versuch die maximale Punktzahl erbringt, erfolgt kein 2. Versuch.

### Testaufbau:

Eine Langbank liegt umgedreht auf dem Boden. Am Anfang und am Ende der Langbank steht jeweils ein kleiner Kasten, neben der Langbank werden Matten ausgelegt.

Sollte Ihnen keine Langbank zur Verfügung stehen, so improvisieren Sie den Versuchsaufbau auf einem Spielplatz mit einer Wippe. Achten Sie auf die erhöhte Sturzgefahr!

### Testmaterialien:

1 Langbank (alternativ eine Wippe auf dem Spielplatz o.ä.)

2 kleine Kästen (z.B. Getränkekästen)

4 Matten (Decken/Kissen)

### Bemerkung:

Diese Übung sollte von allen Kindern im Alter von drei bis zehn Jahren bewältigt werden; Ein Nichterfüllen ist ein Hinweis auf eine motorische Schwäche.