

# WAS IST DAS MINISPORT- ABZEICHEN?

In Anlehnung an das Deutsche Sportabzeichen für Kinder ab 6 Jahren, bietet der StadtSportBund Hamm e.V. auch den jüngeren Kindern die Möglichkeit, ein derartiges Abzeichen zu bekommen.

Es sollte ein Abzeichen sein, das nicht auf Weiten, Höhen und Zeiten aus ist, sondern eines, bei dem Kinder die richtigen Bewegungsabläufe zu den einzelnen Übungen erlernen.

Im Rahmen eines FSJ-Projektes wurden, angelehnt an das Deutsche Sportabzeichen, Übungen entwickelt, welche die Schwerpunkte Koordination, Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit beinhalten.

Es wurden Urkunden für das Minisportabzeichen entworfen, die an alle teilnehmenden Kinder verteilt werden. Für Kinder, die alle Übungen schaffen, gibt es zusätzlich eine Medaille als Anerkennung für ihre tolle Leistung.



# DIE ÜBUNGEN



# BALANCIEREN

---

- Ziel:** Alleine über eine umgedrehte Bank balancieren
- Beschreibung:** Die Arme sind zur Seite ausgestreckt, in jeder Hand ein Tennisball. Das Kind soll ohne Hilfe über eine umgedrehte Bank balancieren
- Vorschulkids:** Vorschulkinder sollen rückwärts balancieren
- Tipps zum Üben:**
- Mit Kreide eine Linie malen
  - Kinder Barfuß laufen lassen
  - Mit einem Säckchen auf dem Kopf balancieren lassen

# SPRINTEN

---

Ziel: Eine 20 Meter lange Strecke sprinten

Beschreibung: Das Kind soll eine 20 Meter lange, markierte Strecke so schnell wie möglich ablaufen

Vorschulkids: Keine erhöhte Schwierigkeit

# SLALOM & RÜCKWÄRTS LAUF

- Ziel:** Durch ein Hütchen-Parcours Slalom laufen & eine gerade Strecke rückwärts zurück laufen
- Beschreibung:** Das Kind soll im Slalom durch Hütchen laufen und im Anschluss eine gerade Strecke rückwärts laufen
- Vorschulkids:** Keine erhöhte Schwierigkeit
- Tipps zum Üben:**
- Langsames, gerades Rückwärtsgehen
  - Auf der Stelle & auf Zehenspitzen trippeln
  - Kleine Trippelschritte rückwärts
  - Trippelschritte größer und schneller werden lassen

# KRAFT

---

- Ziel:** 10 Sekunden lang zwei 0,5 - 1 kg Hanteln mit ausgestreckten Armen hochhalten
- Beschreibung:** Das Kind soll in jede Hand eine 0,5 - 1 kg schwere Hantel nehmen und diese 10 Sekunden lang mit seitlich ausgestreckten Armen hochhalten
- Vorschulkids:** Keine erhöhte Schwierigkeit
- Tipps zum Üben:**
- Eine Bank in die Sprossenwand einhängen und die Kinder auf dem Bauch hochziehen lassen

# WEITSPRUNG

---

- Ziel:** Einbeiniger Absprung mit beidbeiniger Landung
- Beschreibung:** Das Kind soll mit Anlauf in eine Sandgrube springen. Der Absprung sollte markiert sein
- Vorschulkids:** Vorschulkinder sollen ca. 50 cm weit springen
- Tipps zum Üben:**
- Hüpfkästchen aufmalen
  - aus dem Stand mit einem Bein abspringen
  - langsamer Bewegungsablauf

# WEITWURF

---

- Ziel:** Zielscheibenwurf mit individuellem Abstand
- Beschreibung:** Aus einer kleinen Entfernung mit einer Ausholbewegung durch einen Gymnastikring werfen
- Vorschulkids:** Vorschulkinder sollen aus ca. 3 Meter Entfernung durch den Ring werfen
- Tipps zum Üben:**
- Bewegungsablauf trocken üben
  - Zum Zielen den anderen Arm hinzunehmen

# SEIL SPRINGEN

---

**Ziel:** Erlernen des Bewegungsablaufs

**Beschreibung:** Koordination des Überschlagens und und Übertreten steht im Vordergrund. Es braucht nicht zwingend einen flüssigen Bewegungsablauf

**Vorschulkids:** Vorschulkinder sollen 3 Sprünge schaffen. Diese dürfen aber mit Pause gezeigt werden

**Tipps zum Üben:**

- Springen auf der Stelle
- Seil über den Kopf schlagen und drüber gehen

# AUSDAUERLAUF

---

Ziel: Drei Minuten am Stück laufen

Beschreibung: Drei Minuten eine vorgegebene Strecke ohne Pause laufen

Vorschulkids: Keine erhöhte Schwierigkeit

Tipps zum Üben: 

- ErzieherInnen laufen vorne weg und darf nicht überholt werden

# DER ABLAUF

---



# ABLAUF

---

## Vorbereitung:

In der Vorbereitungsphase können die ErzieherInnen die einzelnen Stationen mit den Kindern üben. Vorab sollte auch eine Namensliste mit den Vornamen aller teilnehmenden Kinder an den SSB geschickt werden.

## Abnahme:

Am Tag der Abnahme bauen die Mitarbeiter vom SSB alle Stationen in einem Rundparcours auf. Als Zeitfenster werden ca. 1,5 Stunden angesetzt, je nach Teilnehmerzahl. Nach einem kurzen gemeinsamen Aufwärmen, werden die Kinder in Gruppen eingeteilt und durchlaufen den Parcours. Pro Station hat jedes Kind 3 Versuche. Der Ausdauerlauf wird am Ende gemeinsam abgenommen. Nach dem Auswerten der Laufzettel folgt eine Siegerehrung mit anschließendem Foto für die Zeitung.

# StadtSportBund Hamm e.V.

Stadthausstraße 3

59065 Hamm

02381- 15 15 5

info@ssb-hamm.de

www.ssb-hamm.de

## Ansprechpartnerin

Milena Brandt

brandt@ssb-hamm.de



**SSB**

StadtSportBund  
Hamm e.V.

