

Ansprechpartner

Milena Brandt (brandt@ssb-hamm.de)

Clarissa Geveler (geveler@ssb-hamm.de)

StadtSportBund Hamm e.V.

Stadthausstraße 3,

59065 Hamm

Tel.: 02381 - 15 15 5

Fax: 02381 - 13 83 6

www.ssb-hamm.de

Stadthausstr. 3, 59065 Hamm



Minisportabzeichen



**Jahresheft
mit Erklärungen**

Inhalt

Seite

Inhaltsverzeichnis	2
Was ist das Minisportabzeichen?	3
Erklärung der Übungen	4-12
Der Ablauf eines Minisportabzeichens	13
Urkunden	14-15
Medaille	16-17
Teilnehmerliste 2019	17-18
Fazit 2019	20
Ausblick 2020	21
Das Team vor Ort	22
Anmeldeformular	23
Impressum	24

Termine für 2020

Sportplatz Uentrop

04.05.

Sportplatz Wiescherhöfen

08.06.

Marienstadion Heessen

07.05. 15.06.

Sportplatz Herringen

06.05. 18.05.

Sportplatz TVG 1877

28.05.

Adolf-Brühl-Stadion

25.05.

Sportplatz VfL Mark

04.06. 10.06.

Sportplatz Rhynern

18.06.

Sportplatz Grünstr.

11.05. 17.06.

Franz-Voss-Halle

28.04.

Selbachpark

20.05.

Jahnstadion

27.04.

Stefanstraße

23.04.

Alle Termine ab 10 Uhr!

Das Team vor Ort

Wir unterstützen Sie vor Ort bei dem Aufbau der Stationen und dem reibungslosen Ablauf des Minisportabzeichens. Wir stehen Ihnen und den Kindern gerne mit Rat und Tat zur Seite.



Das Team:

Angelika Schulze, Sabine Matzka, Sylvia Backhove, Milena Brandt, Lucas Brachmann, Julius Wilke, Clarissa Geveler, Reika Johann, Marvin Grünwald, Nele Hilbk-Kortenbruck, Sten Grabowski, Lukas Bartels, Tom Kristen, Julia Benning, Chiara Riss.

Was ist das Minisportabzeichen?

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.

Erklärung der Übungen

Auf den folgenden Seiten werden Ihnen die einzelnen Übungen vorgestellt und erklärt. Die Erklärungen dienen der einheitlichen Aufgabenstellung zum Üben.

Insgesamt gibt es 8 Übungen, welche es zu absolvieren gilt. Die Übungen umfassen Sprinten, Balancieren, Slalom-Laufen, Seilspringen, Weitspringen, Weitwerfen, Kraftübung und einen Ausdauerlauf.

Ab dem nächsten Jahr wird es für die Vorschulkinder eine erhöhte Schwierigkeit geben. Damit die 5-6 Jährigen auf die Schule vorbereitet werden und einen kleinen Anreiz bekommen, haben wir bei einigen Übungen Alternativen für die Größeren entwickelt.

Jede Kita darf selber entscheiden, welchen Parcours ihre Vorschulkinder durchlaufen sollen. Die Übungen für die Vorschulkinder werden direkt neben den Stationen des „normalen“ Mini-sportabzeichens aufgebaut, sodass die Kinder keinen separaten Parcours laufen müssen.

Ausblick 2020

Die Organisation bleibt wie in den vergangenen Jahren bestehen. Es werden erneut Termine für **Großveranstaltungen** angeboten, an denen mehrere Kitas sich gemeinsam den Aufgaben des Abzeichens stellen dürfen.

Im anstehenden Anmeldeformular können Sie sich für einen Großveranstaltungs-Termin anmelden. Im Flyer finden Sie auch alle weiteren Bedingungen, die für das Jahr 2020 gelten.

Wir wünschen allen Kitas viel Spaß beim Proben und ein erfolgreiches Jahr 2020!



Fazit 2019

Mit insgesamt **57 Kitas** hat mehr als die Hälfte aller Kindergärten in Hamm 2019 an dem Minisportabzeichen teilgenommen. Fast jedes der ca. **1357 Kinder** wurde für seine sportliche Leistung mit der begehrten Maxi-Medaille ausgezeichnet.

Inzwischen ist das Minisportabzeichen ein nicht mehr wegzudenkender Bestandteil im Sportangebot der Kitas in Hamm geworden und wird weiter wachsen.

Mit dem vergangenem Jahr sind wir mehr als zufrieden und hoffen, dass der Ablauf sich in den nächsten Jahren noch optimiert.



Erklärung der Übungen

1. Übung: Balancieren

Ziel der Übung: Alleine, ohne Führung über eine umgedrehte Bank balancieren, mehrere Versuche sind möglich.

Beschreibung: Das Kind soll ohne Hilfe über eine umgedrehte Bank balancieren, dabei sollen die Arme zur Seite ausgestreckt und jeweils ein Tennisball in jeder Hand gehalten werden. Am Ende der Bank soll das Kind auf eine Matte springen. Auf dem Sportplatz benutzen wir eine 6 cm breite Metallstange.

Vorschulkinder: Das Kind soll ohne Hilfe rückwärts über eine umgedrehte Bank/Metallstange balancieren. Die Arme sind dabei zur Seite ausgestreckt und es befindet sich in jeder Hand ein Tennisball.



Erklärung der Übungen

2. Übung: Sprinten

Ziel der Übung: Eine 20m lange Strecke sprinten

Beschreibung: Das Kind soll eine 20m lange, markierte Strecke so schnell wie möglich ablaufen. Die Strecke kann auch geteilt werden und mit Wende gelaufen werden.

Vorschulkinder: Keine erhöhte Schwierigkeit



30. Ev. Kita Zion
31. Johanniter Kita Dasbecker Markt
32. Johanniter Kita Krußenkamp
33. Kath. Kita Heilig Kreuz
34. Kath. Kita Herz Jesu
35. Kath. Kita St. Barbara
36. Kath. Kita St. Josef (Fritz-Husemann-Str)
37. Kath. Kita St. Josef (Pestalozzistraße)
38. Kath. Kita St. Liborius
39. Kath. Kita St. Marien
40. Kath. Kita St. Paulus
41. Kath. Kita St. Regina
42. Kath. Kita St. Stephanus
43. Kita Elterninitiative Flohkiste
44. Kita Elterninitiative Marderweg
45. Kita Elterninitiative Spatzennest
46. Kita Elterninitiative Villa Kunterbunt
47. Kita Elterninitiative Wichtelburg
48. Kita Am Tierpark
49. Kita Strackstraße
50. Sport-Kita Grashüpfer
51. Sport-Kita Kusselkopp
52. Sport-Kita Wirbelwind
53. Städt. Kita Blauland
54. Städt. Kita Sonnenhaus
55. Städt. Kita Sylverberg
56. Städt. Kita Villa Wolkenwunder
57. Städt. Kita Zauberblume

Teilnehmer 2019

1. AWO Kita Große Werlstraße
2. AWO Kita Nelkenstraße
3. AWO Kita Seilfahrt
4. Caritas Kita Don Bosco
5. Caritas Kita Noah
6. Caritas Kita St. Anna
7. DRK Kita Abenteuerland
8. DRK Kita Schatzkiste
9. DRK Kita Wunderwald
10. DRK Kita Zauberburg
11. Ev. Kita Abraham
12. Ev. Kita Arche Noah
13. Ev. Kita Christuskirche
14. Ev. Kita im Katharina-Luther-Centrum
15. Ev. Kita Immanuel
16. Ev. Kita Jakobuszentrum
17. Ev. Kita Jona
18. Ev. Kita Kidron
19. Ev. Kita Mark
20. Ev. Kita Martin-Luther
21. Ev. Kita Regenbogen
22. Ev. Kita Schwalbennest
23. Ev. Kita Senfkorn
24. Ev. Kita St. Viktor
25. Ev. Kita Sterntaler
26. Ev. Thomaskindergarten
27. Ev. Kita Unter dem Regenbogen
28. Ev. Kita Uphof
29. Ev. Kita Zachäus

Erklärung der Übungen

3. Übung: Slalom- & Rückwärtslaufen

Ziel der Übung: Durch einen Hütchen Parcours Slalom laufen, anschließend eine gerade Linie neben den Hütchen rückwärts laufen

Beschreibung: Es werden mehrere Hütchen in einer Reihe aufgestellt. Das Kind soll im Slalom durch die Hütchen laufen. Direkt im Anschluss soll das Kind entlang der Hütchen eine gerade Linie rückwärts laufen.

Vorschulkinder: Keine erhöhte Schwierigkeit



Erklärung der Übungen

4. Übung: Kraftübung

Ziel der Übung: Auf dem Bauch an einer Bank hochziehen, in aufrechter Position herunter rutschen

Beschreibung: Zwei Bänke werden an einen großen Kasten gehangen. Das Kind soll sich in Bauchlage hoch ziehen, über den Kasten krabbeln und auf der anderen Seite herunter rutschen. Sollte kein Langkasten vorhanden sein, kann eine Bank in eine Sprossenwand eingehängt werden

Alternative: 10 Sekunden lang 0,5 - 1 kg Hanteln mit gestreckten Armen hochhalten

Vorschulkinder: Keine erhöhte Schwierigkeit



Maxi -Medaille

Diese Medaille wird an die Vorschul-Kinder überreicht. Diese haben dann einen Parcours mit erhöhter Schwierigkeit durchlaufen, welcher die Kids auf die sportlichen Leistungen der Schule vorbereiten soll.



Maxi -Medaille

Diese Medaille wird an die Kinder überreicht, die alle Aufgaben mit Bravour gemeistert haben.

Ein extra Ansporn an die Kids und eine tolle Erinnerung!



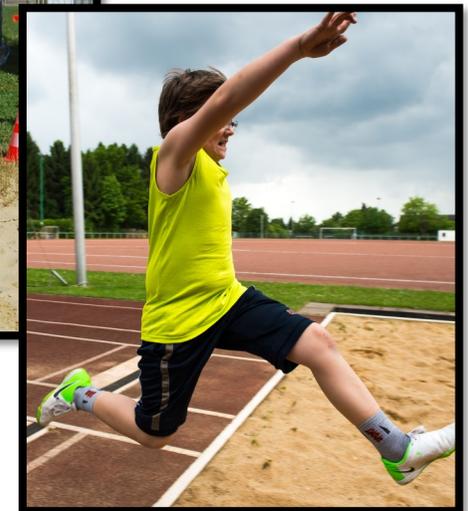
Erklärung der Übungen

5. Übung: Weitsprung

Ziel der Übung: Mit einem **einbeinigen Absprung** auf eine Matte/ in eine Sandgrube springen & mit **beiden Beinen** landen

Beschreibung: Das Kind soll mit Anlauf auf eine Matte bzw. in eine Sandgrube springen. Der Absprung sollte markiert sein

Vorschulkinder: Das Kind soll mit Anlauf ca. 50 cm weit springen.



Erklärung der Übungen

6. Übung: Werfen

Ziel der Übung: Zielscheibenwurf mit individuellem Abstand (je nach Alter), 3 Versuche

Beschreibung: Das Kind soll einer kleinen Entfernung mit einer Ausholbewegung einen Tennisball in einen an der Wand befestigten Gymnastikring werfen.

Vorschulkinder: Das Kind soll aus einer größeren Entfernung (ca. 3 Meter) mit einer Ausholbewegung einen Tennisball in einen an der Wand befestigten Gymnastikring werfen.



Urkunde für Inklusionskinder


SSB
StadtSport
Hamm e.V.

**Herzlichen Glückwunsch
zum
MINISPORTABZEICHEN**

Name _____

Du hast ganz toll
mitgemacht und für deine
sportlichen Leistungen
im Rahmen deiner
Möglichkeiten
gratuliert dir der
StadtSportBund Hamm e.V.

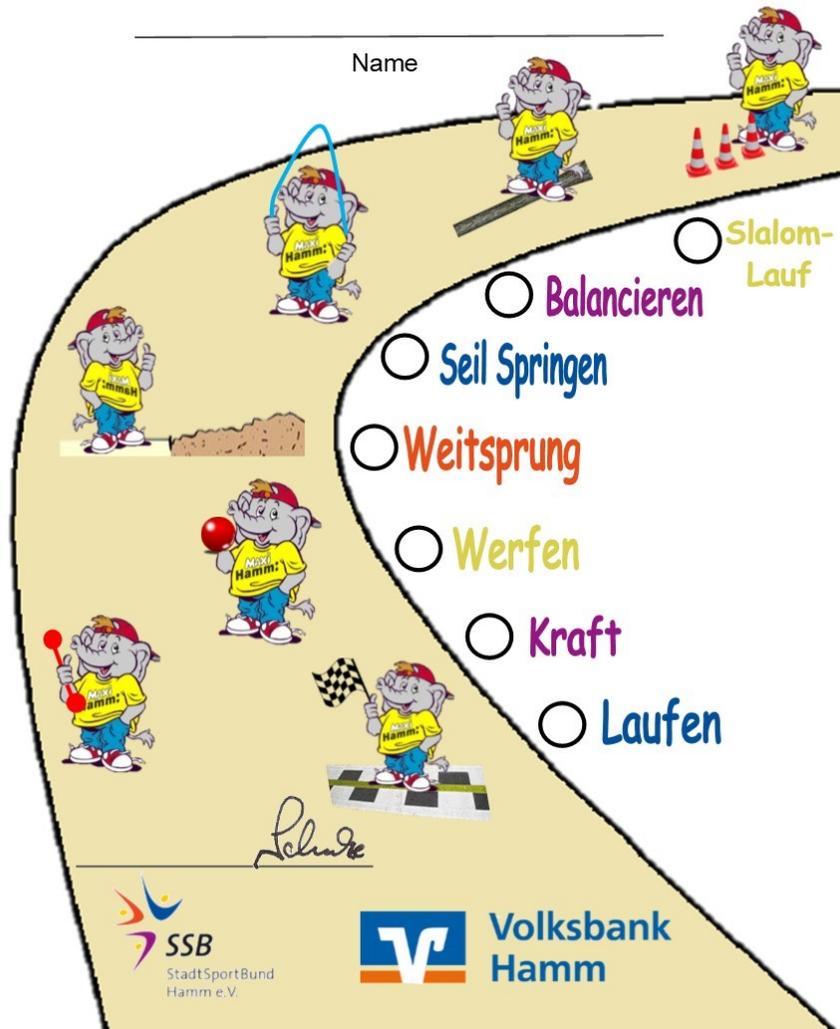


Ort, Datum, Unterschrift  
Hamm. StadtSportBund

Die Urkunde

URKUNDE

Minisportabzeichen



Erklärung der Übungen

7. Übung: Seil Springen

Ziel der Übung: Erlernen des Bewegungsablauf

Beschreibung: Das Kind soll im Rahmen seiner Möglichkeiten versuchen Seilsprünge zu absolvieren. Dabei ist es nicht wichtig, eine flüssige Bewegung auszuführen, sondern die Koordination des Schlagens und Übertreten des Seiles zu beherrschen.

Vorschulkinder: Das Kind soll mindestens 3 Sprünge schaffen.



Erklärung der Übungen

8. Übung: Ausdauerlauf

Ziel der Übung: Drei Minuten am Stück laufen

Beschreibung: Die Kinder laufen drei Minuten lang eine vorgegebene Strecke ohne anzuhalten

Vorschulkinder: Keine erhöhte Schwierigkeit



Der Ablauf des Minisportabzeichens

Die Vorbereitung:

Nachdem die Übungen des Abzeichens an die jeweiligen Kindergärten versendet worden sind, beginnt die „Probezeit“. Das bedeutet, dass die ErzieherInnen alle Aufgaben mit den Kids üben können. Für die Abnahme sind somit alle Teilnehmer vorbereitet. Aus Vorbereitungszwecken meldet sich das Team des SSB Hamm vor dem Abnahmetermin telefonisch, um von den kleinen Sportlern die Namen zu erfahren.

Tag der Abnahme:

Im Vorfeld baut das Abnahme-Team des SSB Hamm alle Übungen in einem Rundparcours auf. Meistens werden etwa 1,5 Stunden (je nach Anzahl der Kids) für die Abnahme berechnet. Die Kinder werden in Gruppen aufgeteilt. Los geht der Parcours! Wurde eine Übung erfolgreich absolviert, wird dieses auf einer Laufkarte vermerkt. Jedes Kind hat ca. 3 Versuche je Übung. Nach der Bewältigung des Rundparcours findet der dreiminütige Ausdauerlauf mit allen Kindern statt. Zum Abschluss gibt es eine offizielle Siegerehrung mit Urkunden sowie Medaillen für die Kinder, welche alle Übungen erfolgreich absolviert haben. Danach wird noch ein gemeinsames Foto aufgenommen.