

Spezial-Edition – outdoor family

# Das Dortmunder Mini-Sportabzeichen

für Kinder ab 4 Jahren mit Eltern und Grundschulkindern

*Gemeinsam mit unseren  
Sportvereinen bringen wir  
Kinder in Bewegung!*



StadtSportBund  
Dortmund



Sportjugend  
Dortmund

[www.ssb-do.de](http://www.ssb-do.de)

# Dortmunder Mini-Sportabzeichen

## Spezial-Edition outdoor family

- 7 Bewegungsaufgaben meistern
- Draußen bewegen und die Aufgaben, mit der ganzen Familie oder in Begleitung der Eltern lösen!
- Alles was benötigt wird, ist eine Grünfläche mit etwas Platz (z. B. Park oder Wald) und ein Spielgegenstand, der geworfen werden kann (z. B. ein Stock, geknotete Socken oder Ähnliches). Die Übungen herunterladen und mitnehmen.
- Die Eltern sind für die Übungsdurchführung verantwortlich.
- Jetzt geht´s los! Nachfolgend kommen die Aufgaben! Wenn du sie ausgedruckt hast, kannst du die markieren, die du schon geschafft hast!



# LAUFEN:

ausdauernd, schnell, rückwärts



- **Ausdauernd Laufen!**  
Suche dir eine Strecke aus! Wie viele Runden schaffst du alleine oder auch mit Eltern/ Geschwistern gemeinsam?
- **Sprinten!**  
Laufe so schnell du kannst von A nach B.
- **Koordinationsfähigkeit!**  
Laufe nun ca. 20 Sekunden rückwärts (die Eltern stoppen die Zeit).

Super! 1. Station  
geschafft



# WERFEN:

weit und/oder gezielt

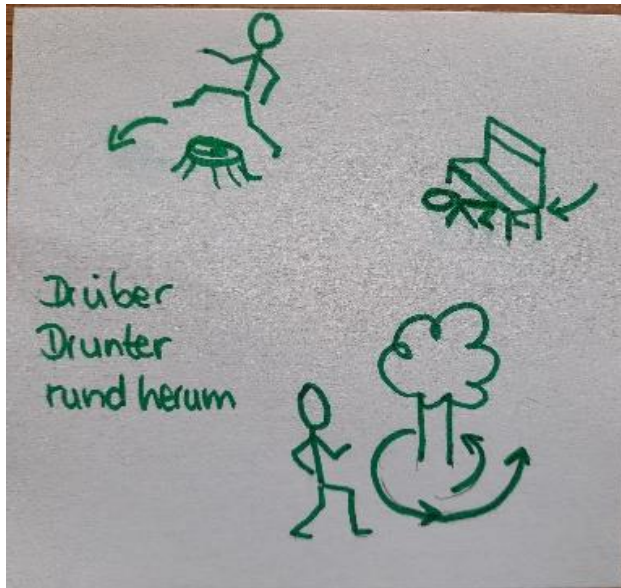


- **Werfe soweit wie möglich!** Zähle die Schritte der Weite des Wurfs. Schaffst du es beim nächsten Versuch weiter zu werfen?
- **Zielwerfen!** Versuche so zu werfen, dass dein Spielgegenstand genau dort hinfliegt, wo du es vorher festgelegt hast. Versuche es auch von einer anderen Position aus!

Super! 2. Station  
geschafft



# PARCOURS: drunter, drüber, drumherum



## Hier geht es um eine gute Orientierung!

- Finde Möglichkeiten, unter etwas her zu kriechen (z. B. eine Bank oder einen Baumstamm)!
- Finde dann eine Möglichkeit, über etwas drüber zu springen (z. B. Baumstamm oder Sitzkissen etc.)!
- Finde abschließend noch eine Möglichkeit um etwas herum zu laufen (z. B. Baum, Strauch, Bank etc.)!
- Verbinde alle Elemente zu 3 Runden!  
Deine Eltern helfen dabei!

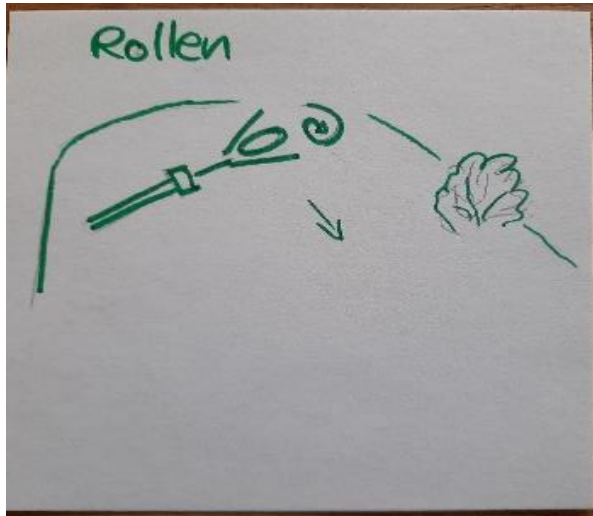
Super! 3. Station  
geschafft





# ROLLEN

längs oder quer



## Hier geht es um Körperbeherrschung und Schwindelfreiheit!

Lege dich oben an einen schrägen Hang auf den Boden und mache dich lang und fest wie ein Baumstamm. Rolle seitlich den Hang herunter. Du kannst auch Purzelbäume rollen. Wie viele Rollen oder Purzelbäume schaffst du?

Bei schlechter Witterung dreh dich wie ein Kreisel!

Super! 4. Station  
geschafft



# BALANCIEREN:

stehend und in Bewegung



## Gutes Gleichgewicht!

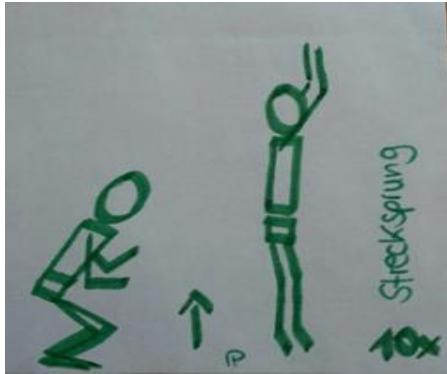
- **Einbeinstand ohne umzufallen!** Kannst du dabei mit dem freien Bein die Buchstaben deines Vornamens in die Luft schreiben? (Eltern oder Geschwister helfen und turnen es vor).
- **Balancieren!** Versuche auf einer Linie (z. B. Bodenmarkierung), einem Baumstamm oder einer Mauer vorwärts, rückwärts oder auf Zehenspitzen zu balancieren!

Super! 5. Station  
geschafft



# SPRINGEN:

weit, hoch, koordiniert



- **Strecksprünge:** Springe aus der Hocke weit nach oben und strecke dabei die Arme über den Kopf. Wie viele Sprünge schaffst du ohne Pause? Mehr als deine Eltern/ Geschwister?
- **Stand-Weitsprung:** Springe soweit du kannst aus dem Stand nach vorne! Markiere die Weite und versuche es erneut.
- **Hampelmänner:** Springe 10 mal im Wechsel in die Grätsche (Arme seitlich) und in geschlossener Fußstellung (Arme über Kopf). Eltern oder Geschwister zeigen dir wie das geht!

Super! 6. Station  
geschafft





# Kreativität und Entspannung



## **Bild/Figur aus Naturmaterialien**

Sammele unterschiedliche Steine, Blätter, Äste, Tannenzapfen oder ähnliches und gestalte daraus ein Bild oder eine Figur.

Mache für eine schöne Erinnerung an diese Aktion ein Foto!

Super! 7. Station  
geschafft



# Urkunde

## **Geschafft!!**

Jetzt kannst du dir die verdiente Urkunde herunterladen oder sofort ausdrucken:

[https://www.ssb-do.de/files/8/20518-urkunde\\_mini\\_spaz\\_spezial\\_edition\\_2020.pdf](https://www.ssb-do.de/files/8/20518-urkunde_mini_spaz_spezial_edition_2020.pdf) !

Herzlichen Glückwunsch!

Wir freuen uns auf deinen Besuch bei einem der zahlreichen Sportangebote in Dortmund!



# Bewegung macht Spaß, hält fit und fördert Selbstbewusstsein

Danke für dein Engagement in einem Dortmunder Sportverein und Nutzung der vielen Sportangebote.

**Wir bringen Kinder in Bewegung!**

**[www.ssb-do.de](http://www.ssb-do.de)**

StadtSportBund Dortmund e. V.

Beurhaussr. 16 - 18

44137 Dortmund

[i.peters@ssb-do.de](mailto:i.peters@ssb-do.de)

