

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

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 auf den Vereinsseiten veröffentlichten Übungen herunterladen und mitnehmen.
- Dann kann es losgehen! Streiche jede „Station“ an, die du schon geschafft hast!
- Eine Teilnehmer-Urkunde auf der Vereinsseite kann abschließend ausgedruckt werden!



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! 1. Station
geschafft



LAUFEN:

ausdauernd, schnell, rückwärts

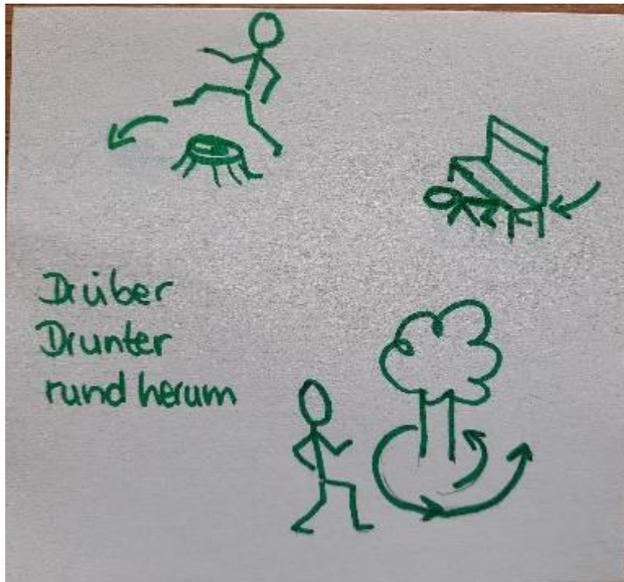


- **Ausdauernd Laufen!**
Suche dir eine Strecke aus! Wie viele Runden schaffst du/ ihr zusammen?
- **Sprinten!**
Laufe so schnell du kannst von A nach B.
- **Koordinationsfähigkeit!**
Laufe nun ca. 20 Sekunden rückwärts (die Eltern zählen mit).

Super! 2. Station
geschafft



PARCOURS: drunter, drüber, drumherum



Hier geht es um eine gute Orientierung!

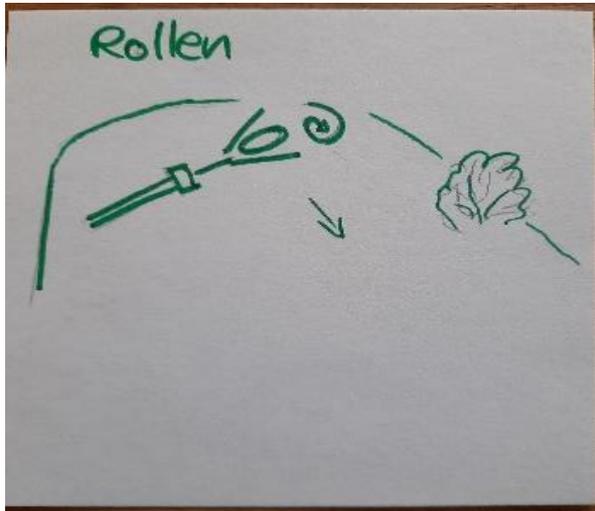
- Finde Möglichkeiten, unter etwas her zu kriechen (z. B. eine Bank oder einen Baumstamm)!
- Finde dann eine Möglichkeit, über etwas drüber zu springen (z. B. Baumstamm oder Sitzkissen etc.)!
- Finde abschließend noch eine Möglichkeit um etwas herum zu laufen (z. B. Baum, Strauch, Bank etc.)!
- Verbinde 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?

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 dürfen gerne helfen und es vorturnen).
- **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?
- **Stand-Weitsprung:** Springe soweit du kannst aus dem Stand nach vorne! Markiere die Weite und versuche es erneut.
- **Hampelmänner (Bild fehlt):** 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

Samme unterschiedliche Steine, Blätter, Äste, Tannenzapfen oder ähnliches und gestalte daraus ein Bild oder eine Figur. Mache ein Foto davon.

Super! 7. Station
geschafft



Urkunde

Du kannst dir unter www.ssb-do.de

Deine Urkunde selbst ausdrucken!

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.

www.ssb-do.de

Wir bringen Kinder in Bewegung!

StadtSportBund Dortmund e. V.

Beurhausstr. 16 - 18

44137 Dortmund

i.peters@ssb-do.de

