



## Das Dortmunder Mini-Sportabzeichen

### Sieben Vielfältige und spannende Bewegungsaufgaben für 5-6 Jährige für draußen

(Außengelände einer Kita; Wald, Park oder Sportplatzanlage)

Vorbereitungen: Für die Durchführung werden Naturmaterialien (Äste, Tannenzapfen, Steine, etc.) gesammelt oder je Kind Sportmaterialien zur Verfügung gestellt, die als Spiel- und Übungsmaterial eingesetzt werden. Jedes Kind hat sein eigenes Spielmaterial während der Übungen (Hygiene). Im Anschluss können die Kinder die Spielmaterialien zur Erinnerung

mitnehmen (bei Naturmaterialien). Wurden Sportmaterialien eingesetzt, werden diese wieder eingesammelt und für den weiteren Gebrauch desinfiziert.

Im Wald oder in Parks eignen sich vor allem Wiesenflächen, Bäume, Bänke, Bäche oder auch Stufen zum Durchführen der Übungen. Auf Sportplätzen können Linien, Bänke, Stangen miteinbezogen werden (Achtung hier ist ein Hygienekonzept erforderlich). Auch Spielplätze können miteinbezogen werden (Achtung zusätzlich Händehygiene!).

Kontaktloser Ablauf: Es ist immer nur ein Kind an einer Station, der Wechsel wird durch die ÜL vorgegeben bzw. ergibt sich sobald, die nachfolgende Station frei wird. Die Stationen sind mit mindestens 5 Meter Abstand aufgebaut bzw. ausgewählt. Im Optimalfall werden die Kinder von einem Elternteil begleitet, der auch bei den Aufgaben helfen kann. So können gleichzeitig 8 Kinder teilnehmen. Ein Durchgang benötigt etwa 20 Minuten.

Die Aufgaben: Nachfolgend erfolgt je Übung eine Beschreibung mit Skizze. Der fettgedruckte Text in kann als Aufgabenbeschreibung für Stationskarten genommen werden. So können begleitende Eltern die Aufgaben selbst mit den Kindern „bearbeiten“.

#### 1. Spielmaterialauswahl:



Die Kinder suchen sich Ihr Spielmaterial aus (darauf achten, dass nur das ausgewählte Material in die Hand genommen wird) und erklären, was ihnen an ihrer Auswahl gefällt. Sie probieren schon einmal aus, was sie damit machen können.

**„Suche dir ein Spielgerät aus! Was kannst du damit spielen“  
Gehe weiter zu 2! Warte mit Abstand bis dort frei wird!**

#### 2. Werfen:

Mit dem Spielgegenstand wird geworfen.

So weit wie möglich: **„Werfe deinen Spielgegenstand von der Markierung aus, soweit wie möglich! Zähle nun die Schritte, die du bis zu deinem Spielgegenstand brauchst und merke dir die Zahl. Werfe noch mal und zähle, ob du mehr Schritte gebraucht hast. Dann war dein Wurf weiter. Bravo!“**

Zielwerfen in eine Markierung am Boden (z.B. Kreise am Waldboden markieren und mit den



Zahlen 1-3 versehen). Kinder sollen so oft werfen, bis sie zusammengezählt z.B. 10 erreichen. Alternative ohne Rechenaufgabe. In jeden Kreis so lange werfen bis alle getroffen wurden.

**„Versuche mit deinem Spielgegenstand in einen der Kreise zu treffen. Merke dir die Zahl und werfe erneut so oft, bis du 10 erreicht hast“**

Zielwerfen in ein Tor (Sportplatz) oder an einen bestimmten Baum oder auf eine Bank gezielt treffen (im öffentlichen Gelände auf Sicherheit von Passanten achten). **„Versuche diesen Baum mit deinem**

**Spielgegenstand zu treffen.“ Versuche so zu werfen, dass dein Spielgegenstand genau auf der Bank liegen bleibt.“**

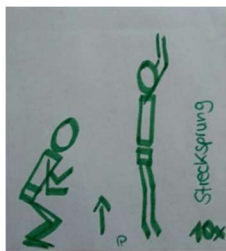
### 3. Springen kann man vielfältig



Weitspringen: Je nach Alter des Kindes weit in eine Sprunggrube (Sportplatz) oder von einer Markierung auf dem Waldboden/ Weg vorwärts. Mit dem Spielmaterial wird die Weite markiert und in den nächsten Runden versucht das Kind noch weiter über das Spielmaterial zu springen. Mit mehr Schwung oder Anlauf klappt das bestimmt.

**„Springe von der Markierung aus, soweit du kannst nach vorne! Lege dein Spielgerät bei deinen Fußspitzen am Boden ab! Gehe noch mal zurück zur Markierung und versuche jetzt noch weiter zu springen als gerade!“**

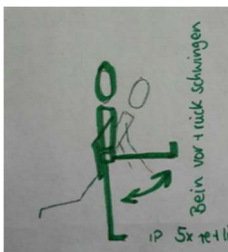
„Überspringen: Das Kind wirft sein Spielmaterial vor sich auf den Boden und springt über das Spielmaterial. Dann wird das Spielmaterial weitergeworfen und wieder darüber gesprungen usw. Dabei wird mitgezählt bis 10.



**„Werfe dein Spielgerät vor dich auf den Boden! Springe über dein Spielgerät drüber und wirf es dann wieder weiter vor dich auf den Boden. Springe wieder darüber. Zähle laut mit, bis du 10 mal gesprungen bist.“**

Hock-Streck-Sprünge: So oft Springen, entsprechend der Anzahl der Familienmitglieder/ Freunde. **„Wie viele Personen seid ihr zu Hause mit Oma und Opa? Springe für jede Person einmal aus der Hocke weit nach oben und strecke dabei die Arme über den Kopf“**

### 4. Balance halten:



dynamisch: Balancieren vorwärts oder rückwärts je nach Alter des Kindes auf einer Markierung am Boden, einem Baumstamm, entlang einer Linie oder auch von Flusstein zu Flusstein (eigenes Material). Alternative: Das Spielmaterial dabei von der linken in die rechte Hand wechseln oder auch auf den Zehenspitzen balancieren macht es schwieriger.

**„Versuche hier zu balancieren vorwärts, rückwärts, auf Zehenspitzen. Vielleicht kannst du dabei auch dein**

**Spielgerät von der einen in die andere Hand geben“**

statisch: Einbeinstand mit zusätzlicher Bewegung (z. B. Arme Brustschwimmen oder Kraulen, Werfen und Fangen) oder Einbeinstand, während das Schwungbein vor und zurück pendelt.

**„Versuche auf einem Bein zu stehen ohne umzufallen! Kannst du dabei dein freies Bein auch nach vorne und hinten schwingen?“**

### 5. Laufen



Die Kinder überlegen sich wie weit sie am Stück laufen können (wie viele Runden auf dem Sportplatz (maximal 2) oder auf dem Außengelände der Kita oder auch im Park (Runde muss definiert werden) und versuchen dies durchzuführen/ durchzuhalten.

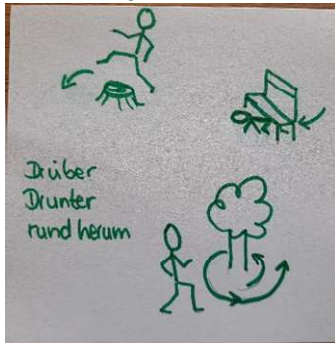
**„Wie weit bzw. wie viele Runden kannst du wohl hier laufen ohne anzuhalten? Dann mal los!“**

### 6. Vorsichtig Rückwärts – Sprint vorwärts zurück!

Die Kinder laufen/ gehen rückwärts ab einer Markierung zu einem Baum, einer Bank bis zu einem Tor etc. (etwa 20 m Entfernung), berühren dort kurz mit dem Fuß und laufen so schnell es geht wieder vorwärts zurück.

**„Gehe vorsichtig rückwärts dort trüben hin und berühre mit einem Fuß das Ziel. Laufe dann so schnell wie möglich vorwärts zurück!“**

## 7. Hindernisparcours:

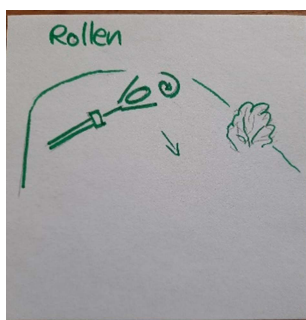


Hier sollen die Kinder einen Weg finden, bei dem sie sich „über etwas drüber“, „unter etwas her“ (drunter) und „um etwas herum“ bewegen sollen. Das alles soll hintereinander zusammenhängend auf ihrem Weg vorkommen. Möglicherweise brauchen sie Anregungen: Über Steine, Äste, Linien springen/ Unter einer Bank, Stuhl, Stange, Schaukel, Baum her/ Um ein Spielgerät, Baum, Stange, Tor herum (Auf Abstandsregel zu möglichen Passanten achten).

**„Finde Möglichkeiten unter etwas her zu gehen oder zu kriechen! Finde dann eine Möglichkeit über etwas drüber zu gehen oder zu springen! Finde abschließend noch eine**

**Möglichkeit um etwas herum zu gehen oder zu laufen.“**

## 8. Rollen/ Drehen:



**„Rolle /werfe dein Spielgerät voraus den Berg/ Hügel hinunter und rolle hinterher. Lege dich auf den Boden und mache dich lang und fest wie ein Baumstamm. Rolle seitlich den schrägen Hang herunter. Wenn du kannst geht dies auch mit einem Purzelbaum.“**

**Ausgabe Urkunde und Medaille!**

