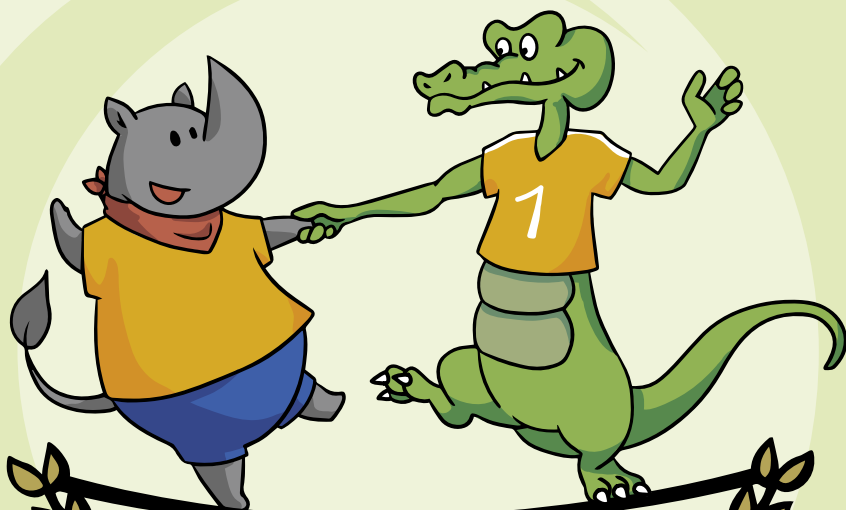


Der Dortmunder

Sportart Check



Finde deine Sportart ...
im Verein!



StadtSportBund
Sportjugend
Dortmund

Stadt Dortmund
Jugendamt





Der Dortmunder **Sportart** **Check**



Die Vielfalt des Sports entdecken

Der Dortmunder SportartCheck wurde vom StadtSportBund Dortmund e. V. und seiner Sportjugend in Zusammenarbeit mit der Präventionsfachstelle des Jugendamtes Dortmund als ein Instrument der Sportvereinsentwicklung konzipiert und wird gemeinsam mit den Sportvereinen vor Ort umgesetzt. Kinder erleben an einem Aktionstag die Vielfalt des Sports, entdecken ihre Vorlieben und Talente und kommen in Kontakt mit Sportvereinen. Die beteiligten Sportvereine haben am Aktionstag die Möglichkeit, ihre abwechslungsreichen Sportangebote im Stadtteil bekannt zu machen und neue Zugangsformen zu Kindern zu nutzen. Schulen, Träger der Jugendarbeit und weitere gemeinnützige Organisationen können sich der Veranstaltung ebenfalls anschließen, um Kinder zu begleiten und sie auf der Suche nach dem passenden und wohnortnahen Sportangebot zu unterstützen.

Unser Ziel: Aktive, gesunde und schlaue Kinder in Dortmund

Mit dem Dortmunder SportartCheck sollen Kinder Spaß an Bewegung, Spiel und Sport erleben, ihre sportlichen Neigungen entdecken und die Angebote der Dortmunder Sportvereine in ihrem Lebensumfeld kennenlernen. In Zeiten von Bewegungsmangel kann der Dortmunder SportartCheck einen wichtigen Beitrag zur Gesundheit der Kinder leisten, in dem ihr Interesse am Vereinssport geweckt und ein aktiverer Lebensstil sowohl angeregt als auch erreicht wird. Bewegung, Spiel und Sport leisten darüber hinaus auch einen wichtigen Beitrag zur ganzheitlichen Entwicklung und Bildung junger Menschen. Gut angeleitete Sport- und Bewegungsangebote stärken neben der Gesundheit auch das Selbstvertrauen und die Sozialkompetenz von Kindern. Darüber hinaus können sie einen positiven Einfluss auf das kognitive Lernen sowie die schulische Leistungsfähigkeit haben und allgemein zum Wohlbefinden beitragen.

Bildung braucht Bewegung!

Unabhängig von ihren individuellen Sprachkenntnissen werden Kinder in der Bewegung und beim Sport aufgefordert, ihren Körper und ihre Sprache einzusetzen, so bedingen sich beispielsweise Bewegungs- und Sprachförderung gegenseitig. Der Sportverein ist damit ein geeigneter Ort, auch unterschiedliche Sprachen zu hören, zu begreifen und zu lernen. Das Verstehen und Umsetzen von Regeln und das Auseinandersetzen mit Teampartner*innen



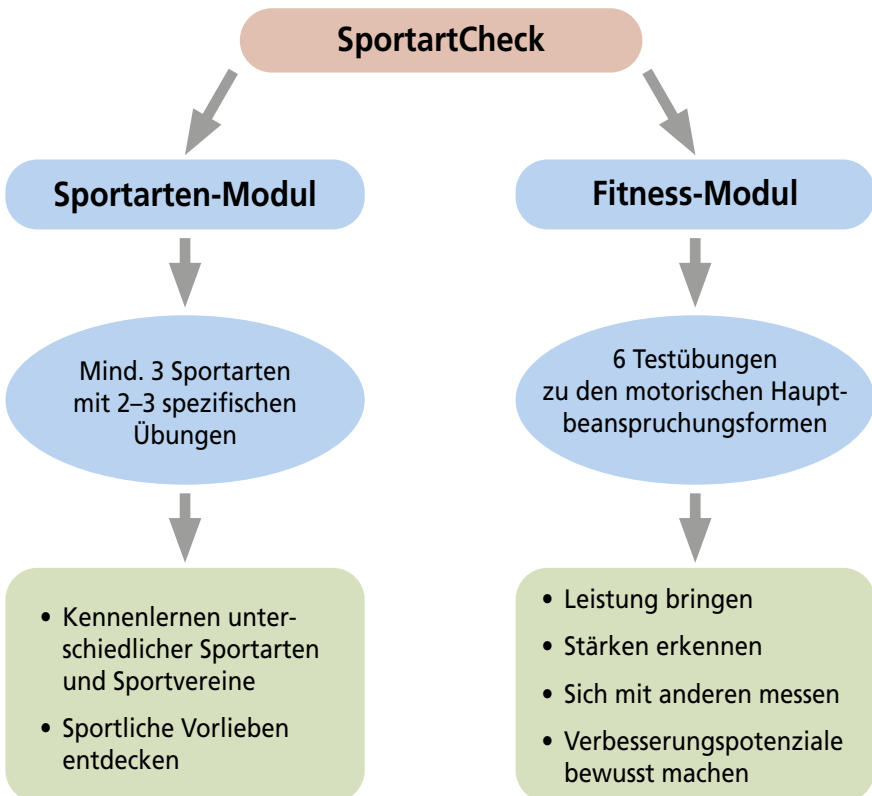
bei Bewegung, Spiel und Sport fördern zudem Hilfsbereitschaft, Rücksichtnahme und gegenseitigen Respekt.

Der Dortmunder SportartCheck stellt gerade deshalb für die Kooperation von Sportvereinen mit Schulen, der Präventionsfachstelle des Jugendamtes und anderen Partner*innen im Quartier ein interessantes und nachhaltiges Veranstaltungsformat für den Stadtteil dar.

SPORTI – das Krokodil des StadtSportBund Dortmund e.V. und seiner Sportjugend – und **Plappermaul**, das Lese-Nashorn der Präventionsfachstelle des Jugendamtes, stehen gemeinsam für die beschriebenen Ziele im Rahmen des Dortmunder SportartChecks.



Modellstruktur des Dortmunder SportartChecks



Zielgruppe und Angebot des Dortmunder SportartChecks

Der Dortmunder SportartCheck ist für Kinder im Alter von 7 bis 12 Jahren konzipiert. Er besteht aus zwei Modulen, den „Sportarten“ und dem „Fitnessstest“.

Beim Sportartenmodul haben die Kinder an verschiedenen Bewegungsstationen die Möglichkeit, durch unterschiedliche Übungen die Praxis verschiedener Sportarten und die Ansprechpartner*innen/Trainer*innen aus den Sportvereinen kennen zu lernen. Im Nachgang zur Sportpraxis werden die Kinder gebeten, ihre Lieblingssportarten zu „ liken“. Hierüber reflektieren die Kinder den Sportaktionstag und die Erwachsenen erhalten eine Rückmeldung zu deren Vorlieben für bestimmte Bewegungsformen.

Ergänzend kann der standardisierte Fitnessstest mit sechs Übungen aus den motorischen Hauptbeanspruchungsformen Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination angeboten werden. Dieser Teil wird durch den StadtSportBund Dortmund und seiner Sportjugend organisatorisch unterstützt. Die teilnehmenden Kinder erhalten durch diesen Test eine Einschätzung ihrer Fitness und Sportvereinsvertreter*innen, aber auch Lehrkräfte von Schulen und Eltern, können die Stärken/Verbesserungspotenziale und die motorischen Fähigkeiten der Kinder erkennen.



Organisation des Dortmunder SportartChecks

Allgemeine Rahmenbedingungen

Die Durchführung des SportartChecks kann sowohl drinnen als auch draußen stattfinden. Organisiert werden die sportspezifischen Übungen als Stationen, die von den Kindern durchlaufen werden.

Organisatorisch kann ein solcher Aktionstag für Kleingruppen mit festen Wechselzeiten geplant werden, in denen die Sportarten erprobt werden. Ebenso ist es denkbar, den Dortmunder SportartCheck in Form einer offenen Olympiade durchzuführen, in der die Reihenfolge der Sportartenübungen frei gewählt wird. Als Dauer einer Veranstaltung können ein bis drei Stunden als Richtwert angesehen werden, abhängig von der Anzahl der Teilnehmenden, den Sportarten und des Durchführungskonzeptes.

Organisationsablauf

Für die Durchführung des Dortmunder SportartChecks meldet ein Sportverein oder auch ein Netzwerkpartner das Interesse beim StadtSportBund und seiner Sportjugend an. Diese koordinieren Termin, Sportanlage, Materialbedarf und gegebenenfalls die Absprache mit weiteren Sportvereinen für ein vielfältiges Angebot. Wird ergänzend dazu auch das standardisierte Modul „Fitnessstest“ angeboten, unterstützt der StadtSportBund Dortmund diese zusätzlichen Stationen.

Sportvereine aus dem Quartier bringen sich mit mindestens zwei bis drei unterschiedlichen Stationen/Übungen zu ihrer Sportart ein, so dass die Kinder den Sportvereinsalltag bzw. einen Ausschnitt aus dem Training erleben. Dabei werden mindestens drei unterschiedliche Sportarten durch einen oder mehrere Sportvereine vorgestellt. Statt des gesamten Fitnessstests können, je nach Veranstaltungskonzept, auch einzelne Fitnessübungen des Tests angeboten werden.

Eine besondere Qualifikation der Vereinsmitarbeitenden ist, mit Ausnahme für die Durchführung des Fitnessstests, nicht notwendig. Es ist empfehlenswert, Übungsleiter*innen einzubinden, welche die Sportgruppen auch im Alltag leiten und die das sportfachliche als auch pädagogische Wissen mitbringen.

Leistungen des StadtSportBund Dortmund

- Beratung, Koordination und Unterstützung der Veranstaltung.
- Bereitstellung von Einladungs- und Laufkarten, Urkunden und Medaillen.
- Bereitstellung des Materials zur Durchführung des Fitnesstests wie beispielsweise eine Zeitmessenanlage.
- Bereitstellung von Spiel- und Sportgeräten zur Durchführung der Sportartenübungen.
- Unterstützung bei der Öffentlichkeitsarbeit.

Aufgaben des Sportvereins

- Beim Modul „Sportarten“ wählt der Sportverein je Sportart 2–3 Übungen aus, welche seine Sportart repräsentieren und die Kinder zur Teilnahme anregen. Diese werden dem StadtSportBund im Vorfeld zur organisatorischen Vorbereitung mitgeteilt. Für jede Sportartenstation werden in der Regel 1–2 Helfer*innen benötigt, die die ausgewählten Übungen betreuen, anleiten und bewerten.
- Der Sportverein stellt für den Veranstaltungszeitraum, entsprechend des Konzepts sowie seiner Sportarten und Übungen, eine ausreichende Anzahl an Helfer*innen zur Verfügung. Nach Möglichkeit unterstützen StadtSportBund Dortmund und seine Sportjugend beispielsweise mit Helfer*innen oder auch Sporthelfer*innen aus Schulen.
- Der Sportverein stellt bei Bedarf eine Hallenzeit sowie das nötige Material für seine Übungen bereit, das i. d. R. im Inventar des Sportvereins oder der Sporthalle vorhanden ist.
- Je nach Veranstaltungsformat lädt der Sportverein seine Mitglieder und weitere Interessierte ein.

Die Auswertung der Übungen

Die Übungen der Sportarten und des Fitnesstests werden in einer Laufkarte mit Medaillen in Bronze (1 Punkt), Silber (2 Punkte) und Gold (3 Punkte) bewertet. Jedes Kind wird in jeder Übung mindestens mit Bronze bewertet. Im Fitnesstest sind die Leistungen normiert und einer entsprechenden Medaille zugeordnet; in den Sportarten beurteilen die Übungsleiter*innen subjektiv. Dies soll unter der Vorannahme geschehen, dass die Kinder bisher keine oder kaum Erfahrungen in den dargebotenen Sportarten haben. Die Kinder können die Sportarten mit Daumen hoch, Daumen in Mittelstellung und Daumen runter bewerten, um sich selbst über die persönlichen Vorlieben klar zu werden.

Abschluss mit persönlicher Urkunde

Nach Teilnahme erhält jedes Kind eine Urkunde. Ebenso wird die Laufkarte mitgegeben, auf der das Kind seine Lieblingssportarten markiert hat. Je nach Veranstaltungsformat wird nach erfolgreichem Abschluss zusätzlich eine Medaille verliehen.

Praxisanregungen für den Dortmunder SportartCheck

Wir haben in dieser Broschüre Anregungen für die inhaltliche Umsetzung verschiedener Übungen für eine Sportart zusammengestellt. Eine Sportart soll immer mit mindestens zwei verschiedenen Übungen vertreten sein. Dabei kann ein Sportverein auch mehrere Sportarten bedienen oder mehrere Sportvereine teilen sich verschiedene Sportarten auf. Im Folgenden finden sich tabellarisch und beispielhaft Übungsvorschläge, die übernommen, abgewandelt und durch eigene Übungsideen des Sportvereins ergänzt werden können.

Sportartspezifische Übungsideen für die Praxis

Sportarten	Übungen	Beschreibung
Ballsportarten: Handball, Fußball, Basketball, Volleyball, Hockey, Lacross, Korbball	Prellen/Hochhalten am Platz	Einen Ball auf der Stelle stehend mit der Hand, dem Fuß oder auch dem Schläger prellen (bzw. hochhalten)
	Werfen-Fangen/ Schießen-Annehmen	Ein Ball wird 10x gegen eine Wand geworfen, geschossen bzw. mit dem Schläger gespielt und zurückkommend wieder aufgefangen bzw. mit Fuß oder Schläger angenommen
	Zielwurf bzw. -schuss	10 Dosen oder Kegel pyramidenförmig aufstellen und darauf zielen. Die Sportarten BB, KB und VB zielen 5x auf einen aufgehängten Korb nach oben
	Geschwindigkeitswurf bzw. -schuss	Der Ball wird mit maximaler Kraft und Beschleunigung auf das Tor gespielt. Dabei wird die erreichte Geschwindigkeit gemessen (3 Versuche)
	Ball führen bzw. prellen in Fortbewegung (Hindernisparcours)	Der Ball wird durch einen Parcours (z. B. Slalom, Hindernisse) stetig mit Hand prellend, mit Fuß dribbelnd oder dem Schläger nah am Körper geführt (1 Min.)
Rückschlagspiele: Badminton, Tischtennis, Tennis	Hochspielen	20x den Ball mit dem Schläger hochhalten
	Aufschlagen	10 Aufschläge von einer Aufschlaglinie in einen Zielbereich/andere Seite der Tischplatte
	Return in ein Ziel	Nach Zuspield wird der Ball in einen Zielbereich zurückgeschlagen (5x); beim Tennis und Tischtennis auch gegen eine Wandmarkierung möglich

Varianten/Ergänzungen	Ideen zur Lern-/Sprachförderung
<p>Mit Hand-, Fußwechsel/der Ball wird dabei im Kreis um den Körper herum geprellt (hochgehalten)/die „freie“ Seite macht eine zusätzliche Bewegung/mit zwei Bällen gleichzeitig/während balanciert wird</p>	<p>Bei jedem zweiten geprellten Ball soll ein neues Wort gefunden werden, das mit der Sportart zusammenhängt</p>
<p>Mit Partner*in im Wechsel frei spielen/Seitenwechsel der Hand bzw. des Fußes/in der Bewegung spielen</p>	<p>An der Wand sind Bereiche mit Symbolkarten (z. B. Zahlen, Obstsorten) markiert. Es wird eine Zusatzaufgabe formuliert: Bestimmte Summe anspielen, bestimmte Obstsorten anspielen usw.</p>
<p>Entfernung variieren/aus dem Lauf (Dribbeling) spielen/in eine Kiste zielen</p>	<p>Beim Anlaufen 3 unterschiedliche Gemüsesorten nennen/getroffene Würfe von danebengegangenen Würfeln subtrahieren</p>
<p>Hand-/Fußwechsel</p>	<p>Die unterschiedlichen Geschwindigkeiten merken und anschließend addieren</p>
<p>Jede „Strecke“ endet mit einem Zielschuss bzw. -wurf/Zu Beginn des neuen Laufs wird ein neuer Ball zugespielt</p>	<p>Während der Parcoursaufgabe zusätzlich von 40 in 3er Schritten rückwärtszählen</p>
<p>Mit Handwechsel des Schlägers/zwischen Vor- und Rückhand wechseln</p>	<p>Bei jedem zweiten gespielten Ball soll eine Sportart genannt werden</p>
<p>Naher und entfernter Zielbereich</p>	<p>Während des Aufschlages 2 vorgegebene Zahlen addieren/subtrahieren</p>
<p>Weite oder auch kurze Bälle spielen/schnelle Bälle zurückschlagen</p>	<p>Einen Satz aus 3 Wörtern bilden; bei jedem Schlag kommt ein Wort dazu</p>

Sportarten	Übungen	Beschreibung
Kampfsportarten: Boxen, Judo, Karate, Jujitsu, Capoeira	Fallübungen	Vorwärts: ein Arm führt den Fall an. Fallachse wird vom Arm über die Schulter quer über den Rücken geleitet
	Parcours zur Gewandheit	Falltechnik am Boden ausführen (auch re und li)/im Seitgalopp Slalom um vier Stangen oder sonstige Hindernisse /auf Bodenbahn 3x Rolle vorwärts
	Schattenboxen	Tae Bo Fitness: Paralleler Stand; Arme in Kampfstellung Deckung: Gerader Schlag und Hook im Wechsel und festem Rhythmus
	Beinbewegungen, Fußtritte	Tae Bo Fitness: Schrittstellung; vor und zurück federn, Frontkick
Turn- und akrobatische Sportarten: Gerätturnen, Parcours, Cheerleading, Akrobatik, Klettern, Trampolin, Tanz	Handstand gegen die Wand: halten und stützen	Mit dem Rücken zur Wand stehend beide Hände 1 m vor der Wand auf den Boden stützen und mit den Füßen die Wand nach oben in den Handstand laufen; 3 Sek. halten
	Auf- und Überspringen mit Stützen	Mit einer Hocke auf einen Kasten, eine Bank oder Mauer; frontal oder seitlich aufhocken oder über hocken (Hockwende), 5 Wiederholungen
	Springen und Landen	Auf einem Fitness-Tramp springen, dabei 10 Sprünge mit Streck-, Hock- und Grätschsprüngen variieren oder mit Sprungbrett auf Weichbodenmatte
	Hangeln und Schwingen: sich halten	An eine Stange (z. B. Reck oder auch Parcoursanlage oder Spielplatz) oder an Ringe hängen und mit den Beinen bzw. dem Körper 6 mal vor und zurück-schwingen
	Balancieren	Auf einer Slackline /Wippe/einem Schwebebalken stehend vorwärts und seitwärts balancieren
	Rhythmik und Tanz	In vorgegebenem Rhythmus unterschiedliche Schrittfolgen durchführen

Varianten/Ergänzungen	Ideen zur Lern-/Sprachförderung
Alternativ auch mit direktem Aufstehen in den Stand	Einen Gegenstand (Ball, Frisbee, Seil, Pfeife...) aus einer Kiste nehmen und nach jeder Übung mitbringen und beschreiben; z. B. das ist ein runder, blauer Frisbee
Anhocken und Streck sprung aus dem Liegestütz rücklings	Während der Übung den ÜL eine Geschichte erzählen
Schlagvarianten: Jab, direkter Faustschlag mit der vorderen Hand/Cross Punch: Direkter Faustschlag mit der hinteren Hand	Beim geraden Schlag ein Nahrungsmittel nennen, beim Hook ein Tier nennen. Möglichst immer neue Begriffe finden
Frontkick und Backkick: im Wechsel	Trittübungen in Vorwärtsbewegung, ca. 5 m Strecke verbunden mit Memo-Quiz-Staffel: Eine Karte nehmen und dem*r Partner*in das Bild erklären. Diese*r sucht nach der Trittübung das passende Pärchen zum erklärten Begriff
Freier Handstand mit Aufschwinger/Handstandabrollen/Rad	Während der Übung Wörter finden, die mit dem gleichen Buchstaben beginnen
Mehrere Kästen hintereinander überwinden	Geräteübung verbinden mit dem Spiel Feuer, Wasser, Sturm
a) Auf einer Bodenmatte: Streck sprung, Landung, Rolle vorwärts, Streck sprung... b) Langseilspringen: während 2 Personen das Seil schwingen, springt eine dritte	a) Finde sich reimende Wörter beim Springen b) Beim Springen Reime oder Verse aufsagen (z. B. ene mene muh und ...)
Klimmzüge am Gerät/kurzzeitig nur mit einer Hand halten	Bei der Übung werden Bildkarten gezeigt. Die Übenden sollen beschreiben, was sie sehen
Auch rückwärts oder mit gleichzeitiger Zusatzaufgabe (Ball prellen, hochwerfen usw.)	Während des Balancierens Rechenaufgabe lösen, bzw. eine Geschichte erfinden
Zusätzlich Armbewegungen hinzunehmen/kleine Choreografie erarbeiten/zu Musikstück bewegen	Im Rhythmus die Bewegung mitsprechen: vor rück, klatsch, klatsch, klatsch...

Sportarten	Übungen	Beschreibung
Leichtathletische Disziplinen: Laufen, Springen, Werfen	Lauf im Rhythmus (15–20 m)	Mehrere Bahnen mit gleichhohen und gleichweiten Hindernissen (9–13 Hütchen, Reifen). Die Kinder führen Skippings und Kniehebelauf durch
	Laufstaffel (200 m Runde)	Kinder laufen Runden und transportieren dabei immer einen Stein von einer Startkiste in eine Zielkiste. Wie viele Steine sind es nach 2 Minuten?
	Sprünge in Hindernisbahn (abspringen)	Abprung beidbeinig, einbeinig, Schrittsprünge durch eine Reifenbahn oder Koordinationsleiter
	Schlagwurf	Versuchen einen Tennisball mit der Schlagwurf-Technik nach „vorne-unten“ so in den Reifen zu werfen, dass der Ball anschließend zum*r Partner* in eine Kiste springt
	Zielwerfen	In etwa 8–10 Metern Entfernung werden 5 Ziele (Stangen/Hütchen/Eimer) platziert. Versuchen, die eigenen Reifen/Ringe/Kugeln auf den Stangen „einzufädeln“ oder in den Eimer zu treffen
Schwimmsport:	Water-Safty Check	Rolle/purzeln vom Rand in tiefes Wasser/sich 1 Minute an Ort über Wasser halten/50 Meter schwimmen und aussteigen
	Kopfsprung mit Gleiten	Kopfsprung oder abstoßen vom Beckenrand mit/ohne Schwimmhilfe
	Schwimmstil- kombination 50 m	Arme im Brustschwimmzug und Beine kraulen
	Wasserlage halten	Rückenlage: Badewanne 2 Minuten
	Schwimmen mit Ball	Brust- oder Kraulschwimmen mit Ball ca. 25–50 m und anschließend den Ball in ein Ziel werfen

Varianten/Ergänzungen	Ideen zur Lern-/Sprachförderung
Bodenkontakte zwischen den Hindernissen verändern: 1 x, 2 x	Beim Laufen im Rhythmus einen Reim aufsagen: „Mitten im Karottenfeld, kam ein Hasenkind zur Welt. Als es die Karotten sah, aß es alle auf, na klar.“
Kinder laufen eine Strecke 25 m pendelnd hin und her und legen bzw. nehmen einen Stein am Ende der Strecke ab bzw. mit zur anderen Seite	Anstatt Steine werden Scrabble Buchstaben oder Karten mit Zahlen transportiert, um abschließend Wörter zu bilden oder zu rechnen
Vorgaben machen: z. B. unregelmäßige einbeinige Sprünge, re, re, li, re, li, li, re	Den Sprungarten unterschiedliche Begriffe zuordnen, die dann entsprechend beim Springen genannt werden sollen. Mindestens 2 Sprungarten kombinieren
Handwechsel/Werfen aus dem Sitzen	Ein*e Partner*in sagt die Hand an, mit der der Ball geworfen bzw. gefangen werden soll.
Entfernung ändern, Gegenstände variieren	Jedes Ziel hat eine bestimmte Punktzahl: Die erzielten Punkte addieren oder eine bestimmte Punktzahl erwerben
Vorwärts, seitwärts, erhöht vom Startblock	Nach der Übung erklären, was an der Übung einfach und was noch nicht so gut funktioniert
Bauchlage, Rückenlage, tauchend; vom Rand, Startblock, 1-m-Brett	Beim Gleiten 4 Wörter finden, die mit dem gleichen Buchstaben beginnen und diese nach der Bahn dem Übungsleiter nennen.
Andere Kombinationen	Während der Übung 6 Wörter zu einem Thema finden, z. B. „Kochen“
Twisten, Delphin-Wellenbewegung	Während der Übung Rechenaufgaben lösen
Schwimmen mit Brett und nur durch Beinbewegung. Ball vor sich her treiben	Bei jeder Ballberührung + 3 rechnen

Sportarten	Übungen	Beschreibung
Reitsport: Voltigieren	Trampolin, gehe wie ein Pferd	Auf einem Trampolin in gleichmäßigem Rhythmus gehen, z. B. immer bis 4 zählen (Takt Schritt) oder bis 2 zählen, dabei federn
	Air Horse	Richtiges Aufsitzen: von rechts / von links
	Auf dem Boden am Pauschpferd – „Trockenübungen“ fürs Voltigieren	Grundsitz (gerade Haltung), Fahne (auf dem Pferderücken knien und ein Bein gerade nach hinten oben strecken)
Radsport:	Spur halten	Holzbrett entlang fahren/durch einen gelegte Spur fahren
	Hindernis überfahren	Ein Hindernis, bspw. Stein, Baumstumpf etc. muss überfahren werden
	Gleichgewichtsfahrt	Wippe überfahren/Serpentinen fahren
	Bremsen	Zielbremsung, genau an einem markierten Ort zum Stehen kommen

Die vorgestellten Übungen erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sondern geben lediglich Anregungen und Ideen für die Umsetzung.

Die Auswahl der Übungen obliegt dem Sportverein. Wichtig ist, dass die Kinder Spaß, Freude, Ehrgeiz und Lust an der Bewegung bekommen, um ihre Neugierde auf ein Training im Verein zu wecken.



Varianten/Ergänzungen	Ideen zur Lern-/Sprachförderung
Versuche auch einen Trab (1 Bein in der Luft verharren) oder einen Galopp (Nachstellschritt)	Laut mitzählen oder auch im Rhythmus reimen: Hoppe, hoppe, Reiter, wenn er fällt dann schreit er. Fällt er in den Graben, fressen ihn die Raben. Fällt er in die Hecken, fressen ihn die Schnecken. Fällt er in den Sumpf, macht der Reiter: plumps!
Mühle üben: ändern der Sitzposition, sodass man zunächst seitlich und dann rückwärts auf dem Pferd sitzt	Beim Aufsitzen rechts immer eine Obstsorte, beim Aufsitzen links ein Gemüse nennen bzw. beim Wechsel der Position
Fahne: dazu diagonalen Arm nach vorne oben strecken	Solange halten bis eine Rechenaufgabe gelöst oder ein Reim aufgesagt wurde
Einen vorgegeben Parcours mit Kurven und Hügeln durchfahren	Während des Fahrens rechnen: von 40 in 3er Schritten rückwärts zählen
Eine Treppe hinab fahren	Anschließend beschreiben, wie ich mich dabei bewegt habe
Trailfahrt	Dazu reimen: hier geht's rauf und hier geht's runter, bleibe immer froh und munter
Bremsen auf Signal: so schnell wie möglich anhalten/bremsen auf unterschiedlichem Untergrund	Dabei Rechenaufgaben lösen

Fitnessstest

Das Modul „Fitnessstest“ wird mit Unterstützung des StadtSportBund Dortmund und seiner Sportjugend standardisiert angeboten. Hier werden sechs Übungen aus den motorischen Hauptbeanspruchungsformen durchlaufen. Ebenso ist denkbar, nur einzelne Fitnessübungen anzubieten, um dies konzeptionell der Gesamtveranstaltung anzupassen.

Die Fitnessübungen sind aus dem Deutschen Sportabzeichen bzw. dem Motorischen Test für NRW für die bestimmten Altersgruppen der Kinder zusammengestellt.

Die Übungen dieses Moduls werden ebenfalls in einer Übersicht im Folgenden dargestellt.

Standardisierte Fitnessübungen für die Praxis


Fitness männlich SportartCheck für 7–12 Jährige Leistungsklassen + Disziplinen


Disziplin	Alter Bewertung	7–8 Jahre		
		Bronze 1	Silber 2	Gold 3
Standweitsprung in Meter		≤ 1,23 m	1,24–1,41 m	≥ 1,42 m
*6-Minuten-Lauf in Meter		≤ 900 m	901–1010 m	≥ 1011 m
Seilsprünge vw (7–10 J. mit Zwischensprung)		≤ 14	15–24	≥ 25
*Liegestütz in 40 Sek. (Anzahl)		≤ 9	10–11	≥ 12
*Rumpfbeuge vw (Abweichung von Fußsohle)		≤ -2,1 cm	-2–0,9 cm	≥ 1 cm
*Sprint 20 m in Sekunden		≥ 4,7 Sek.	4,6–4,3 Sek.	≤ 4,2 Sek.


Fitness weiblich SportartCheck für 7–12 Jährige Leistungsklassen + Disziplinen

Disziplin	Alter Bewertung	7–8 Jahre		
		Bronze 1	Silber 2	Gold 3
Standweitsprung in Meter		≤ 1,17 m	1,18–1,32 m	≥ 1,32 m
*6-Minuten-Lauf in Meter		≤ 840 m	841–950 m	≥ 950 m
Seilsprünge vw (7–10 J. mit Zwischensprung)		≤ 14	15–24	≥ 25
*Liegestütz in 40 Sek. (Anzahl)		≤ 9	10–11	≥ 12
*Rumpfbeuge vw (Abweichung von Fußsohle)		≤ -1,1 cm	-1–3,4 cm	≥ 3,5 cm
*Sprint 20 m in Sekunden		≥ 4,9 Sek.	4,8–4,5 Sek.	≤ 4,4 Sek.

Disziplin-Auswertung:

 Bronze → 1 Punkt

 Silber → 2 Punkte

 Gold → 3 Punkte

(angelehnt an das Deutsche Sportabzeichen des DOSB und den Motorischen Test NRW*)

9–10 Jahre			11–12 Jahre		
Bronze 1	Silber 2	Gold 3	Bronze 1	Silber 2	Gold 3
≤ 1,40 m	1,41–1,61 m	≥ 1,62 m	≤ 1,60 m	1,61–1,76 m	≥ 1,77 m
≤ 1000 m	1001–1150 m	≥ 1151 m	≤ 1100 m	1100–1220 m	≥ 1221 m
≤ 14	15–24	≥ 25	≤ 29	30–39	≥ 40
≤ 10	11–12	≥ 13	≤ 11	12–13	≥ 14
≤ -3,1 cm	-3–2,9 cm	≥ 3 cm	≤ -3,9 cm	-3,8–3,9 cm	≥ 4 cm
≥ 4,5 Sek.	4,4–4,2 Sek.	≤ 4,1 Sek.	≥ 4,1 Sek.	4–3,9 Sek.	≤ 3,8 Sek.

(angelehnt an das Deutsche Sportabzeichen des DOSB und den Motorischen Test NRW*)

9–10 Jahre			11–12 Jahre		
Bronze 1	Silber 2	Gold 3	Bronze 1	Silber 2	Gold 3
≤ 1,32 m	1,32–1,50 m	≥ 1,50 m	≤ 1,50 m	1,51–1,70 m	≥ 1,70 m
≤ 900 m	901–1000 m	≥ 1001 m	≤ 990 m	991–1100 m	≥ 1101 m
≤ 14	15–24	≥ 25	≤ 29	30–39	≥ 40
≤ 10	11–12	≥ 13	≤ 11	12–13	≥ 14
≤ -0,1 cm	0–3,9 cm	≥ 4 cm	≤ 0,9 cm	1–3,9 cm	≥ 4 cm
≥ 4,5 Sek.	4,4–4,3 Sek.	≤ 4,2 Sek.	≥ 4,3 Sek.	4,2–4 Sek.	≤ 4 Sek.

Gesamt-Auswertung:



6–10 Punkte → **Bronze**



11–14 Punkte → **Silber**

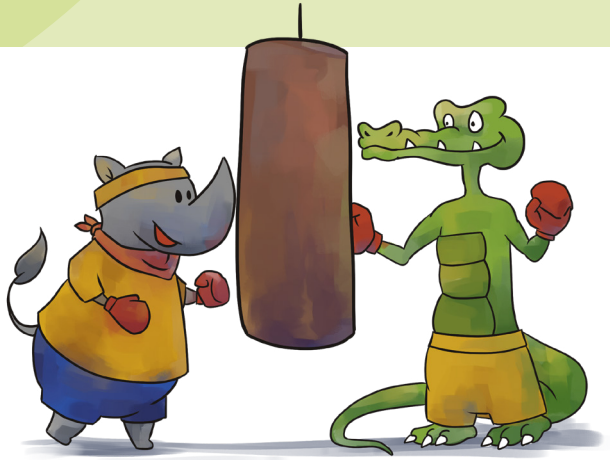


15–18 Punkte → **Gold**

Der Dortmunder SportartCheck – ein Gewinn für alle!

- Der Sportverein mit seinen vielfältigen Angeboten wird bekannter!
- Der Sportverein präsentiert sich als Partner für Familie und Schule!
- Die Kinder stehen im Mittelpunkt!
- Bewegte Kinder sind clevere und gesunde Kinder!
- Der Stadtteil erhält eine zusätzliche attraktive Veranstaltung für Begegnung und Bewegung!
- Eltern, Trainer*innen und Lehrer*innen können Kinder bewusster erleben!





Spaß

haben im Sportverein

Herausforderungen
meistern

Bewegt sein!

Sport hält fit
und gesund!

Talente
entdecken

Bildung braucht Bewegung!

Ansprechpartner*in

StadtSportBund Dortmund e.V. / Sportjugend Dortmund

Beurhausstraße 16–18

44137 Dortmund

www.ssb-do.de

Paul Pyka

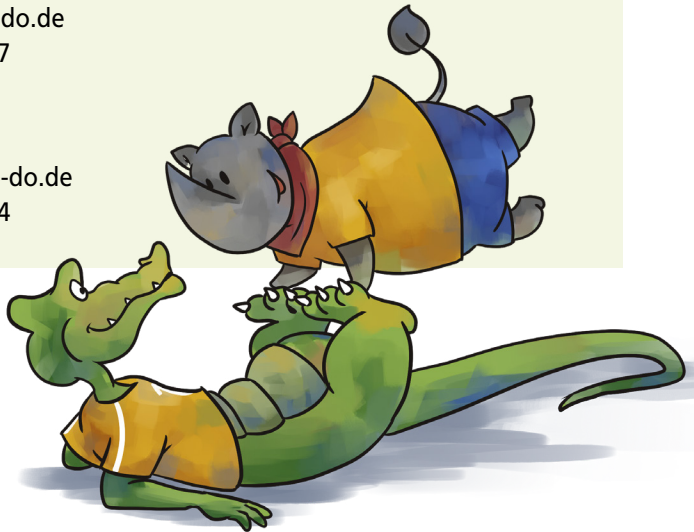
E-Mail: p.pyka@ssb-do.de

Tel. (0231) 50-111 07

Iris Peters

E-Mail: i.peters@ssb-do.de

Tel. (0231) 50-111 04





Impressum

Herausgeber: StadtSportBund Dortmund e. V./Sportjugend Dortmund,
Stadt Dortmund, Jugendamt, Präventionsfachstelle

Redaktion: Mathias Grasediek, Iris Peters, Paul Pyka, Annette Stromberg,
Wilhelm Klein

Design Sporti und Plappermaul: Jasmin Franik

Layout/Druck: Dortmund Agentur – 08/2021

Der Umwelt zuliebe:

Für den Druck verwenden wir ausschließlich FSC/PEFC-zertifiziertes Papier aus verantwortungsvollen Quellen, alkoholfreie Druckchemie sowie Druckfarben auf Pflanzenölbasis.

