



# *Sportmausi* – Minisportabzeichen (2012-2017)

## **Ziel**

Das *Sportmausi* -Minisportabzeichen führt die Kinder spielerisch und kindgemäß an Bewegung, Spiel und Sport in der Kindertageseinrichtung heran.

## **Die fünf Disziplinen im Überblick:**

### **1. Koordinationsschulung**

- 1.1 Hopslerlauf oder
- 1.2 Balancieren (auf einer Linie oder einem Seilchen) oder
- 1.3 Hampelmann-Sprung

### **2. Springen in die Weite/ Höhe**

Das Springen sollte mit einer Orientierungshilfe durchgeführt werden:

- 2.1 springen über eine Zauberschnur oder
- 2.2 springen über Bananenkartons oder
- 2.3 springen in Reifen hinein (in unterschiedlicher Entfernung ausgelegt)

### **3. Schnelles Laufen**

Es können verschiedene Laufwege und Untergründe bestimmt werden:

- 3.1 30 Meter so schnell wie möglich über den Rasen laufen oder
- 3.2 30 Meter gegeneinander wettrennen oder
- 3.3 Slalom um Hütchen herumlaufen

### **4. Weites, hohes oder gezieltes Werfen**

Die Wurfübungen können mit verschiedenen Bällen erfolgen (Tennisbälle, Softbälle, Gymnastikbälle etc.).

- 4.1 Die Bälle durch Reifen hindurch werfen (in unterschiedlicher Höhe aufgehängt) oder
- 4.2 die Bälle in kleine Kästen hineinwerfen (in unterschiedlicher Entfernung aufgestellt) oder
- 4.3 mit den Bällen eine aufgemalte Zielwurfscheibe treffen

### **5. Ausdauerndes Laufen**

Die abschließende Laufstrecke sollte ca. 400 m betragen. Die Betreuer/ Eltern sollten ihre Kinder dabei begleiten.

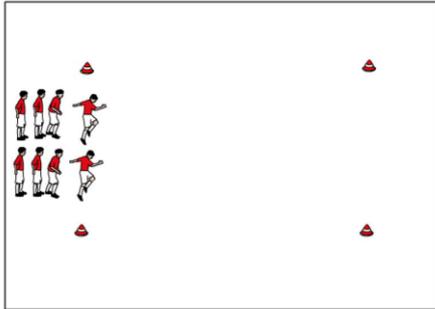
- 5.1 Rundenlauf auf einer 400 m Bahn oder
- 5.2 Laufen auf einer abgesteckten Strecke im Park oder
- 5.2 Laufen rund um das Kitagelände (je nach Größe)

Die detaillierten Stationsbeschreibungen sowie den dazugehörigen Materialbedarf finden Sie auf den nachfolgenden Seiten!

## 1. Koordinationsschulung

### 1.1 Hopslerlauf

Jeweils zwei Kinder bewegen sich im Hopslerlaufsprung bis zu einem Markierungshütchen und wieder zurück.



(Bildquelle: Sefan Dörner/ Jänner 2009;  
[http://www.fussballtraining.at/fileadmin/user\\_upload/LeseprobeKoordination.pdf](http://www.fussballtraining.at/fileadmin/user_upload/LeseprobeKoordination.pdf))

### 1.2 Balancieren (auf einer Linie oder einem Seilchen)

Das Seilchen wird gerade auf den Boden gelegt und die Kinder können vorwärts und rückwärts darüber balancieren. Ist kein Seilchen vorhanden, können auch Linien oder Kacheln als Orientierungshilfe genutzt werden.



(Bildquelle: <http://www.familien3k.de/>)

### 1.3 Hampelmann-Sprung



Kinder schulen beim Hampelmannsprung die Koordination einzelner Körperteile in ihrer Gesamtbewegung. Insbesondere die Arm-Bein-Sprung-Koordination wird hierbei gefördert. Das Kind lernt sein Körpergewicht auszugleichen und seine Arme und Beine koordiniert zu bewegen.

(Bildquelle:

<http://www.google.de/search?q=hampelmann+%C3%BCbung&hl=de&sa=X&prmd=imvns&tbn=isch&tbo=u&source=univ&ei=EIZ9T-TxK4eB4gTCyZSWDQ&ved=0CDcQsAQ&biw=1248&bih=831>)

## 2. Springen in die Weite/ Höhe

Das Springen sollte mit einer Orientierungshilfe durchgeführt werden:

### 2.1 Springen über eine Zauberschnur

Die Zauberschnur wird an zwei Ständern befestigt oder von zwei Betreuern gehalten. Die Kinder können nun seitlich über die Schnur springen und verschiedene Höhen ausprobieren.

(Bildquelle: <http://www.kikisweb.de/fitundgesund/fitness/fitnes28.gif>)



### 2.2 Springen über Bananenkartons oder kleine Kästen

Die Kästen können in verschiedenen Abständen aufgebaut werden. Es sollten mind. fünf Kästen in einer Laufbahn stehen.



(Bildquelle: [http://www.albert-schweitzer-schule-re.de/vielseitigkeit\\_2006.htm](http://www.albert-schweitzer-schule-re.de/vielseitigkeit_2006.htm))

### 2.3 Springen in Reifen (in unterschiedlicher Entfernung ausgelegt) oder eine Weitsprunggrube hinein



(Bildquelle: <http://www.leichtathletik.de/index.php?SiteID=867>)

### 3. Schnelles Laufen

Es können verschiedene Laufwege und Untergründe bestimmt werden.

#### 3.1 30 Meter so schnell wie möglich über den Rasen laufen

(Bildquelle:

<http://www.djk-turnen.de/bewegung/springen.htm>)



#### 3.2 30 Meter gegeneinander wettrennen



(Bildquelle: <http://www.baby-und-familie.de/Freizeit/Ein-Spiel--drei-Varianten-59807.html>)

#### 3.3 Slalom um Hütchen herum laufen

Dazu werden 10 Markierungshütchen in gleichmäßigen Abständen in eine Reihe hintereinander aufgestellt.



(Bildquelle links: <http://www.gutefrage.net/frage/wie-werde-ich-in-fussball-beweglicher>, Bildquelle rechts: <http://www.gymnasium-st-mauritz.de/index.php?id=140>)

#### 4. Weites, hohes oder gezieltes Werfen

Die Wurfübungen können mit verschiedenen Bällen erfolgen (Tennisbälle, Softbälle, Gymnastikbälle etc.).

##### 4.1 Die Bälle durch Reifen hindurch werfen.

Die Betreuerin kann den Reifen festhalten. Der Reifen kann aber auch an einer Sprossenwand befestigt werden. Jedes Kind sollte mind. drei Mal werfen.



(Bildquelle: <http://www.hsailingen.fn.bw.schule.de/cms/website.php?id=/de/index/veranstaltungen/sportaktionen.htm>)

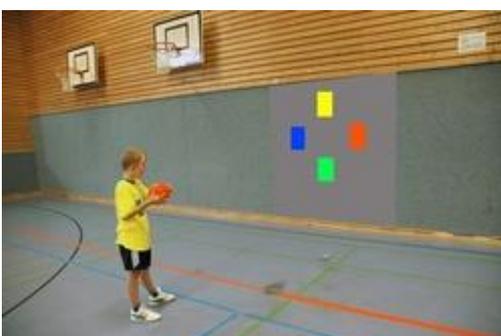
##### 4.2 Die Bälle in kleine Kästen hinein werfen (in unterschiedlicher Entfernung aufgestellt)

Dieses kann von einer Bank aus erfolgen, aber auch von einem Hütchen aus.



(Bildquelle: [http://www.grundschule-wissing-kemnathen.homepage.t-online.de/Klassen/kemnathen\\_0708/zahlenfest.htm](http://www.grundschule-wissing-kemnathen.homepage.t-online.de/Klassen/kemnathen_0708/zahlenfest.htm))

##### 4.3 Aus 3 m Entfernung mit Tennisbällen eine aufgemalte Zielwurfscheibe oder bunte Markierungsblätter treffen



(Bildquelle: <http://www.dhb.de/index.php?id=148>)

## 5. Ausdauerndes Laufen

Die abschließende Laufstrecke sollte ca. 400 m betragen. Die Betreuer/ Eltern können ihre Kinder dabei begleiten.

### 5.1 Rundenlauf auf einer 400 m Bahn oder

### 5.2 Laufen auf einer abgesteckten Strecke im Park oder

### 5.2 Laufen rund um das Kitagelände (je nach Größe)



(Bildquelle:  
<http://www.westwallschule.de/index.php/berichte/schuljahr-2004-2005/>)

## Siegerehrung mit Urkunden „Geschafft!!!“



(Bildquelle:  
[http://www.tvschwuerbitz.de/Hauptframe\\_Turnen-Gymnastik/Turnpapierl\\_06\\_07.h](http://www.tvschwuerbitz.de/Hauptframe_Turnen-Gymnastik/Turnpapierl_06_07.h))



### **Empfehlungen zur Abnahme des *Sportmausi*-Minisportabzeichen:**

- Das Abzeichen kann von Mädchen und Jungen im Alter zwischen drei/ vier (abhängig vom Entwicklungsstand des Kindes) und sechs Jahren absolviert werden.
- Es erfolgt kein leistungsorientiertes Abnahmeverfahren wie beim normalen Sportabzeichen. Der Spaß an der Sache steht im Vordergrund☺!
- Das *Sportmausi*-Minisportabzeichen lässt viel Spielraum zur Berücksichtigung der individuellen Bedürfnisse der Kinder und der Rahmenbedingungen vor Ort. Zu jeder Disziplin gibt es drei alternative Übungen.
- Das *Sportmausi*-Minisportabzeichen lässt sich ohne viel Aufwand in jeder Kita umsetzen (Sportplatz oder Außengelände der Kita, Einsatz der vorhandenen Materialien).
- Eine Betreuung und Unterstützung durch die Erzieher/innen und die Eltern (beim Aufbau, Hilfestellung oder zur Motivation) ist erforderlich!
- Eine abschließende Ehrung mit Überreichen der Urkunden für alle Kinder gehört unbedingt zum Erfolg des Aktionstags dazu!

### **Haben Sie weitere Fragen zu unserem *Sportmausi*-Minisportabzeichen?**

Informationen erhalten Sie beim:

Stadtsportbund Duisburg

Frau Isabelle Königs

Bertaallee 8 b

47055 Duisburg

Tel.: 0203/ 3000 818

E-Mail: [koenigs@ssb-duisburg.de](mailto:koenigs@ssb-duisburg.de)

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