

Das Mini-Sportabzeichen für zu Hause

Aufgrund der momentanen Situation ist Vereinssport leider nicht möglich und auch viele Aktionstage in der Kita oder dem Verein fallen aus.

Trotzdem wollen wir euch die Möglichkeit geben, dass Mini-Sportabzeichen in diesem Jahr zu absolvieren... und zwar zu Hause.

Entweder ihr führt die Übungen draußen in eurem Garten durch oder ihr baut einen Parcours in der Wohnung auf. Alles ist möglich und Mama oder Papa helfen bestimmt gerne! So könnt ihr außerdem schon die verschiedenen Übungen trainieren, die dann hoffentlich bald auch wieder mit eurem Sportverein oder der Kita absolviert werden können.

Zum kostenlosen Download findet ihr [hier](#) die Laufzettel und die Urkunde. Ideen zur Umsetzung zu Hause findet ihr im Anhang der Mail sowie in diesem [Video](#)! Für weitere Informationen folgt uns auf Instagram und Facebook.

Und jetzt aufgepasst!

Unter allen Kindern die uns ein Foto* bei der Durchführung und den ausgefüllten Laufzettel zurück senden (gerne per Mail) verlosen wir ein tolles Überraschungspaket gegen Langeweile zu Hause. Einsendeschluss ist der 30. Juni!

*Mit der Zusendung der Fotos bewilligt ihr die Veröffentlichung der Fotos auf den Kanälen des KSB (Website, Instagram, Facebook) und die Weiterleitung an die Presse

Die Bewegungsgeschichte

Wir begleiten den Hasen Hoppel und den Igel Bürste auf ihrem Weg durch den Eichenwald zu einer alten Freundin, Frau Eule. Sie hat heute Geburtstag. Unterwegs warten einige aufregende Abenteuer auf uns, aber gemeinsam schaffen wir das. Dabei können wir zeigen, wie fit wir sind. Und sollte uns eine Aufgabe doch etwas schwerer fallen, dann können wir natürlich auch ein bisschen dafür üben. Wir sammeln Eicheln und Nüsse als Verpflegung, treffen auf das Wildschwein Grunz und müssen Flüsse und Sümpfe überqueren, um das Haus von Frau Eule zu erreichen und kräftig mit ihr zu feiern“.

Die Übungen in 6 Stationen

1. Laufen, Krabbeln, Kriechen

Material: Parcours bauen z.B. mit Stühlen, Kissen, Kartons, und kleine Gegenstände
z.B. Legosteine, Socken, kleine Bälle,

Ausführung:

- a) Laufen: Slalom laufen dabei die kleinen Gegenstände einsammeln
- b) Krabbeln: Durch den Parcours krabbeln oder z.B. unter einem Stuhl durchkrabbeln und dabei die kleinen Gegenstände einsammeln

2. Werfen

Material: Bälle (Socken, kleine Spielzeuge), Kasten,

Ausführung:

- a) Im Garten: Den Ball soweit werfen wie es geht.
- b) Zielwurf: Die Bälle, Socken oder kleinen Gegenstände in einen Korb oder Kasten gezielt werfen

3. Hüpfen

Material: Zeitung oder Papier, Seil

Ausführung:

- a) Zeitungspapier auf dem Boden auslegen und mit einem Bein oder geschlossenen Beinen von Zeitung zu Zeitung hüpfen. Alternative: Papier
- b) Seilspringen
- c) Hochspringen: Mama oder Papa halten die Hände in die Luft und die Kinder versuchen die Hände zu berühren, indem Sie hochspringen.

4. Balancieren

Material: Gartenmauer, Seil, Kreide

Ausführung:

- a) Über eine Mauer laufen oder auf dem Boden mit Kreide eine Linie malen und darüber laufen
- b) Über das Seil balancieren

5. Hangeln, Schwingen, Ziehen

Material: Kissen (Decke, Blumenrollbrett), Seil (Schal)

Ausführung:

- a) Befestigt das Seil oder den Schal an einer Tür, am Treppengitter oder Bett und setzt euch 3 Meter davon entfernt mit dem Kissen oder der gefalteten Decke auf den Boden (Fliesen eignen sich hier besonders). Nun versucht ihr euch mit dem Seil ganz bis zur Wand, Tür oder Treppe zu ziehen. Plan
- b) Optional Hangeln oder Schwingen, wer z.B. eine Schaukel zu Hause im Garten hat.

6. Rollen

Material: Decken, Matten

Ausführung:

- a) Eine Matte oder Decke auf den Boden legen und Rollen vorwärts, rückwärts oder seitwärts

Bei Fragen steht die BeSS-Servicestelle gerne zur Verfügung!