

# Das Mini - Sportabzeichen im Kreissportbund Lippe e. V.

## Warum ein „Mini - Sportabzeichen“?

Zahlreiche Untersuchungen der Universitäten Paderborn, Bielefeld, Bochum der Sporthochschule Köln und der Gesundheitsämter haben gezeigt, dass die Anzahl der adipösen Kinder von Jahr zu Jahr ansteigt. Mittlerweile zeigt fast jedes zweite Kind in Deutschland Mängel in der Motorik und/oder leidet an Übergewicht. Der Kreissportbund Lippe hat bereits 1995 begonnen Maßnahmen dagegen zu ergreifen.

Projekte wie KmmB (Kinder mit mangelnder Bewegungserfahrung) oder die Sonderausbildung „Bewegungserziehung im Kleinkind- und Vorschulalter“ wirken diesem aktuellen Trend bereits seit Jahren entgegen.

Das **Mini - Sportabzeichen** ist in diesem Kanon ein praxisorientierter Baustein, der behutsam, d.h. spielerisch und kindgemäß an den Sport bereits in der Kindertagesstätte heranführen soll.

## Empfehlungen zur Abnahme des Minisportabzeichen

Das Mini - Sportabzeichen ist unabhängig vom Geschlecht und kann im Alter zwischen vier und sieben Jahren angeboten werden.

- Es soll kein leistungsorientiertes Abnahmeverfahren wie beim normalen Sportabzeichen erfolgen.
- Der Spaß an der Bewegungsvielfalt muß vordergründig sein.
- Eine würdige Ehrung zum Abschluß gehört unabdingbar zum Erfolg des „Mini – Sportabzeichen“ (z.B. am „Tag des Mini - Sportabzeichen“)
- Eltern- und Betreuerhilfen sind dringend erforderlich.

Nicht das Messen der Leistung untereinander, sondern das kindgemäße Heranführen an sportliche Bewegungsabläufe stehen im Vordergrund des Mini - Sportabzeichen.

## Disziplinen:

### 1. Hopslerlauf oder Schwimmen

Der Hopslerlauf oder ähnliche Übungen (Balancieren, Rückwärtslaufen) sind mittlerweile Gradmesser für den koordinativen Entwicklungsstand des Kindes.

- Beim Hopslerlauf soll die Koordinationsfähigkeit mehrerer Gliedmaßen geschult werden. Gut ausgebildete Kinder können den Hopslerlauf auch rückwärts probieren.
- Bei der Wassergewöhnung stehen die ersten Schritte zum Schwimmen im Vordergrund. Dies kann auch mit Hilfen geschehen.

### 2. Springen in die Weite oder in die Höhe

Das Element „Springen in die Weite/Höhe“ sollte immer in Verbindung mit einem Orientierer (d.h. Hilfsmittel) erfolgen.

- in die Grube vom Rasen aus über eine ausgelegte Zauberschnur o.ä. springen
- über einen Bananenkarton oder ein Stofftier in die Grube oder auf eine Matte springen
- auf oder in ein vorher bestimmtes Ziel (z.B. Fahrradschlauch) springen

### 3. Schnelles Laufen

Dem kindlichen Bewegungsdrang folgend, soll hier in erster Linie die Koordination in Verbindung mit einem schnellen Lauf geschult werden. Bei den 4-5 jährigen wird dieses Ziel meist in Verbindung mit einem Elternteil realisiert.

- eine Strecke von ca. 50 m allein zurücklegen (5-7jährige)
- gegeneinander laufen
- Slalomlaufen
- Kinder laufen gemeinsam mit Eltern (4 - 5jährige)

### 4. Weites oder hohes Werfen

- mit einem Schlag oder Tennisball
- mit einem Flatterball
- über ein Tor oder ein anderen Höhenorientierer werfen

### 5. Ausdauerndes Laufen

- gemeinsamer Lauf von Betreuern oder Elternteilen mit Kindern durch das Sportgelände, durch den Park oder um den Sportplatz. Die Strecke sollte ca.400 m betragen.
- alternativ zum Laufen könnte hier auch Rad fahren angeboten werden, sofern die Kinder bereits über die entsprechenden Fähigkeiten verfügen. Die Strecke sollte länger als die Laufstrecke sein. 600-800 m sind als angemessen zu betrachten.

## Klaus Lehmeier

Sportabzeichen-Beauftragter im Kreissportbund Lippe e.V.