

Bielefelder Mini-Sportabzeichen

#StayAtHome

Station „Bärenstark“

Material

- Drei bis fünf lange (Hals-)Tücher
- Ein Handtuch (gut geht auch ein Staubtuch oder eine Fleecedecke, o.ä.)

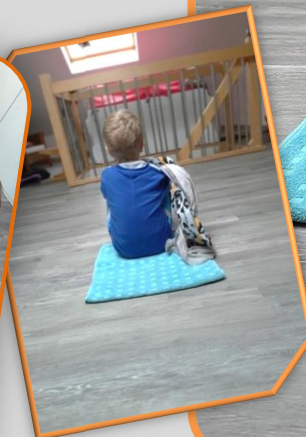
Aufbau

- Die Tücher zu einer langen Tücherschlange zusammenknöten
- Ein Zimmer/einen Ort mit glattem Boden (Laminat, Fliesen, Parkett, o.ä.) auswählen
- Tücherschlange (ca. 5 Meter) um eine feste Befestigung legen und zu einer Kordel drehen. Wenn keine Befestigungsmöglichkeit vorhanden ist, kann das eine Ende auch von einem Erwachsenen festgehalten werden
- Am anderen Ende der Tücherschlange das Handtuch bereitlegen

Bewegungsaufgabe

Die Kinder ziehen sich auf dem Handtuch die Tücherschlange entlang, um so zum anderen Ende gelangen.

Die Kinder können selber entscheiden, ob sie sich auf das Handtuch setzen, knien, oder sogar stellen möchten.



Bielefelder Mini-Sportabzeichen

#StayAtHome

Station „Hase spring“

Material

Aufbau

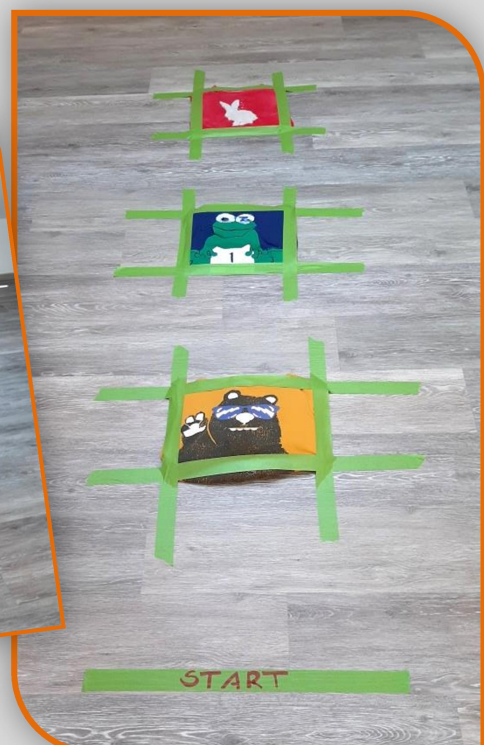
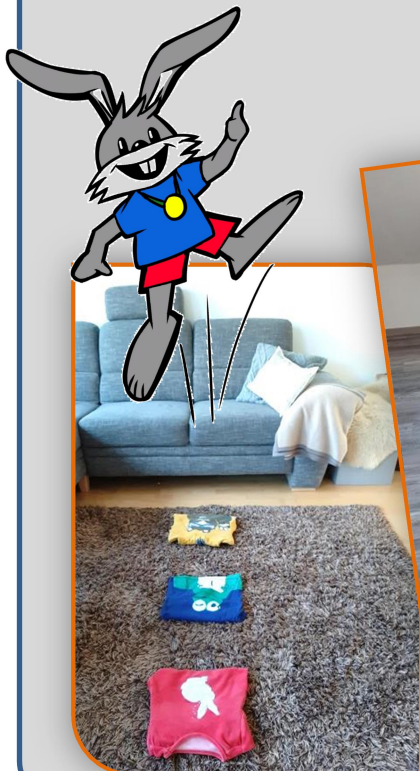
- Drei T-Shirts in verschiedenen Farben
- Klebeband (ein Tuch oder ein Seil gehen auch)
- Jedes T-Shirt zu einem Viereck falten
- Eine Startlinie mit Klebeband, oder einem Tuch/Seil markieren
- Die T-Shirts im Abstand von ca. 0,5 Metern hintereinander legen
- Für kleinere Kinder Abstand verringern
- **WICHTIG! BEI GLATTEM BODEN AUF JEDEN FALL GRÜNDLICH MIT KLEBEBAND AM BODEN FESTKLEBEN**

Bewegungsaufgabe

Die Kinder versuchen von der Startlinie aus, soweit sie können, zu springen. Auf welchem T-Shirt willst du landen?

Variation

Die T-Shirts vor das Sofa legen und von oben herunter springen



Bielefelder Mini-Sportabzeichen

#StayAtHome

Station „Wurfwunder“

Material

- Drei Töpfe in verschiedenen Größen
- Klebeband (ein Tuch oder ein Seil gehen auch)
- Material zum Werfen (z.B. Kuscheltiere, Bohnensäckchen, (Staub)-Tücher mit Knoten, Spülschwämme, Kreppbandrollen, etc.)

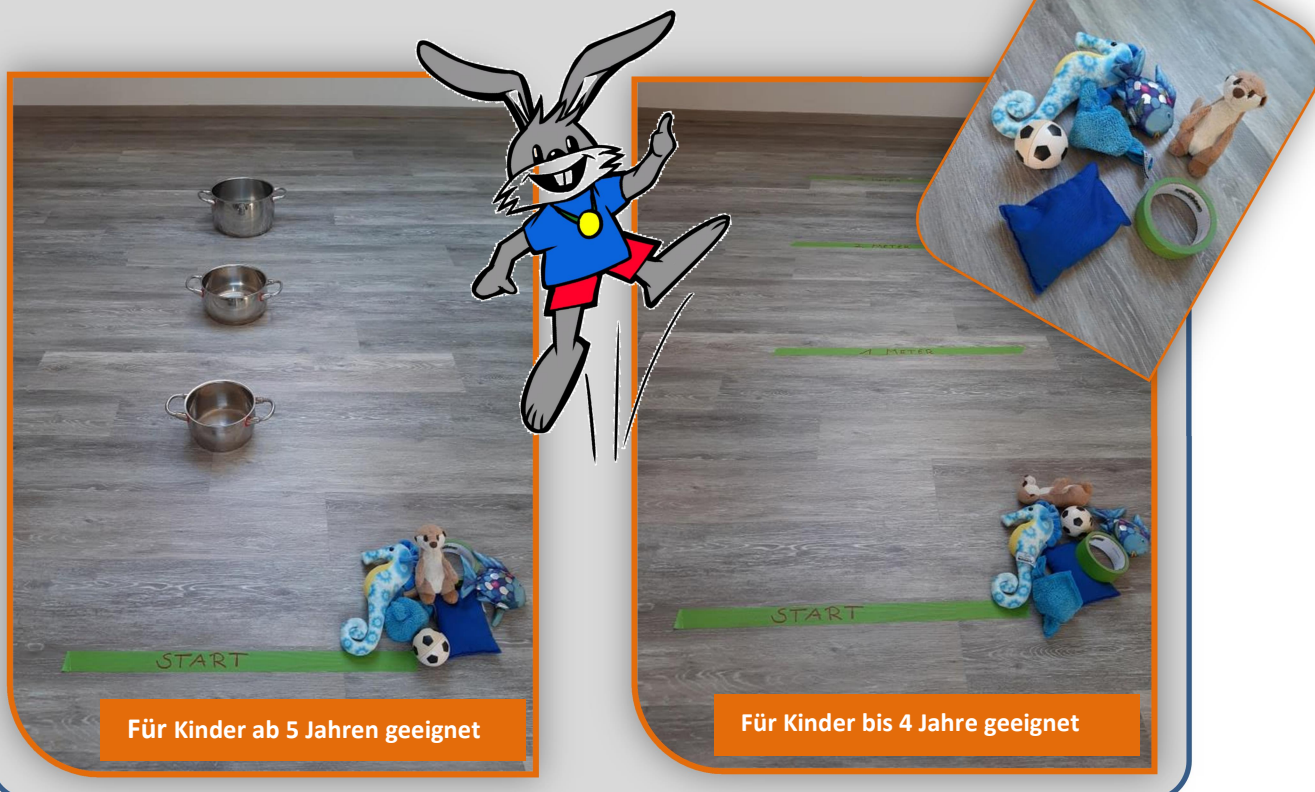
Aufbau

- Eine Startlinie mit Klebeband oder einem Tuch/Seil markieren
- Die Töpfe in einer Reihe mit ca. 0.5 Metern Abstand zueinander aufstellen. Mit dem kleinsten Topf beginnen
- Für kleinere Kinder (bis 4 Jahre) keine Töpfe aufstellen, sondern Zielzonen im Abstand von ca. 1 Meter abkleben.

Bewegungsaufgabe

Die Kinder versuchen von der Startlinie aus, das Wurf-Material in die Töpfe zu werfen. Dabei dürfen sie selber entscheiden, was sie in welchen Topf werfen möchten (Zielwurf).

Kleinere Kinder (bis 4 Jahre) versuchen in die Zielzonen zu werfen (Weitwurf).



Bielefelder Mini-Sportabzeichen

#StayAtHome

Station „Flitz los“

Material

- Fünf Pärchen aus einem Memoryspiel
- Klebeband (ein Tuch oder ein Seil gehen auch)
- Ein Handtuch

Aufbau

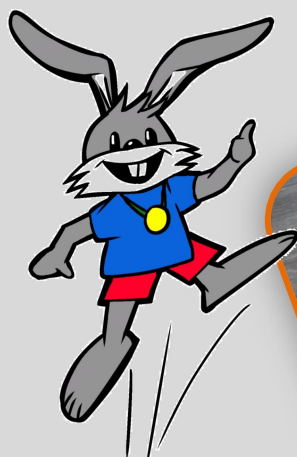
- Eine Startlinie mit Klebeband oder einem Tuch/Seil markieren
- Das Handtuch etwas 8 bis 10 Schritte entfernt davon hinlegen
- Jeweils fünf einzelne Memorykarten verdeckt an die Startlinie, die anderen Pärchenkarten verdeckt auf das Handtuch legen

Bewegungsaufgabe

Die Kinder stellen sich an der Startlinie auf und drehen eine Memorykarte um. Dann flitzen sie zum Handtuch und drehen dort eine Karte um. Ist es die passende, dürfen sie sie mitnehmen. Passt sie nicht, müssen sie sie umdrehen, zurückflitzen und auch die Karte an der Startlinie wieder umdrehen. Die Kinder flitzen so lange hin und her bis sie alle Pärchen zur Startlinie gebracht haben. Kleinere Kinder dürfen die Kärtchen auf dem Handtuch offen liegen lassen.

Variation

Anstelle des Memoryspiels kann auch ein Puzzle auf das Handtuch gelegt werden. Die Kinder flitzen zum Handtuch und holen jeweils ein Puzzleteil. Wenn sie alle Teile geholt haben, puzzeln sie das Puzzle so schnell wie möglich zusammen.



Bielefelder Mini-Sportabzeichen

#StayAtHome

Station „Wackelweg“

Material

- Drei Töpfe
- Eine Gymnastikmatte
- Ein kleiner Teppich z.B. ein Autoteppich (eine Badezimmermatte, ein Strandhandtuch oder eine Decke gehen auch)

Aufbau

- Ein kleines Kuscheltier
- Die Töpfe umgedreht auf die Gymnastikmatte stellen (Wenn keine Matte vorhanden ist, muss ein Untergrund gewählt werden, der nicht zu glatt ist (z.B. auf Rasen) damit die Töpfe nicht wegrutschen oder die Töpfe müssen von einem Erwachsenen gesichert/festgehalten werden.)
- Den Autoteppich (oder ähnliches) möglichst eng aufrollen und hinter die Töpfe legen
- Das Kuscheltier bereit legen (Zusatzaufgabe für Kinder ab 5 Jahren)

Bewegungsaufgabe

Die Kinder balancieren über den Wackelweg, ohne den Boden zu berühren. Je nach Alter der Kinder den Abstand zwischen den Töpfen anpassen.

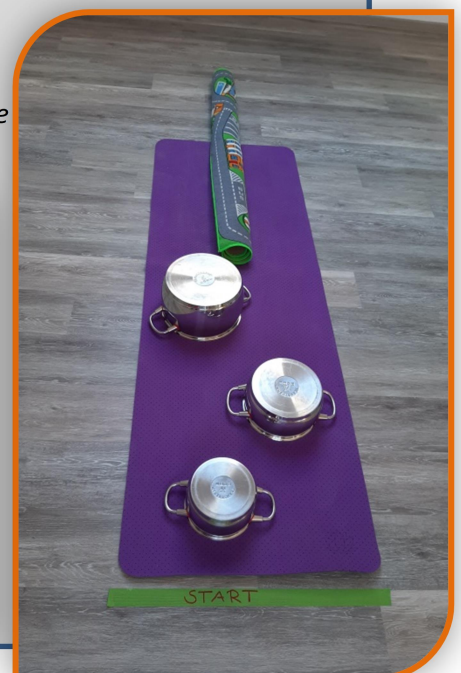
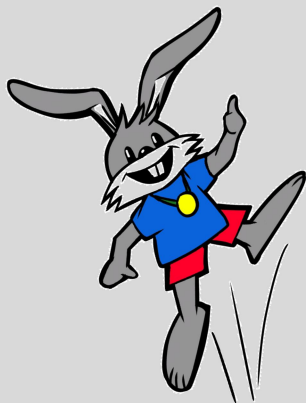
Kindern ab 5 Jahren kann man folgende Zusatzaufgaben stellen:

Kannst du den Weg auch rückwärts entlangbalancieren?

Kannst du dabei das Kuscheltier auf deinem Kopf balancieren?

Traust du dich, den Weg mit geschlossenen Augen zu meistern?

WICHTIG: Die Kinder dürfen selber entscheiden, welche Herausforderung sie meistern wollen!



Bielefelder Mini-Sportabzeichen

#StayAtHome

Station „Hasenparcours“

Material

- Klebeband (ein Tuch oder ein Seil gehen auch)
- 2 – 3 Wäschekörbe
- Spüllappen und Spülschwämme
- Ein Mülleimer
- Ein oder mehrere Bälle
- Ein Handtuch
- Ein größeres Kuscheltier

Aufbau

Der Parcours kann je nach Platz hintereinander oder im Kreis herum aufgebaut werden:

- Eine Startlinie mit Klebeband oder einem Tuch/Seil markieren
- Die Wäschekörbe umgedreht hintereinander legen oder seitlich aufstellen
- Dahinter die Spüllappen und Spülschwämme auf dem Boden verteilen
- Einen oder mehrere Bälle bereitlegen und im Abstand von ca. drei Schritten den Mülleimer mit der Öffnung zu den Bällen hinlegen
- Das Handtuch auf den Boden legen und das Kuscheltier darauf setzen



Bielefelder Mini-Sportabzeichen

#StayAtHome

Station „Hasenparcours“

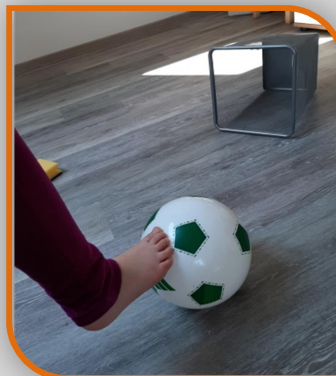
Bewegungsaufgaben

Bei dem Parcours geht es um Geschicklichkeit, NICHT um Schnelligkeit. Die Kinder sollen die Aufgaben so gut wie möglich umsetzen. Dabei haben sie so viele Versuche, wie sie brauchen und auch so viel Zeit, wie sich möchten. Gerne kann der Parcours barfuß durchlaufen werden.

Aufgabe 1: Die Wäschekörbe überwinden (darüber steigen oder drüber springen. Nicht drauf steigen, das halten die meisten Wäschekörbe nicht aus).



Aufgabe 2: Über die Spüllappen und Schwämme gehen, ohne den Boden zu berühren.



Aufgabe 3: Den Ball in den Mülleimer befördern, ohne die Hände zu benutzen.



Aufgabe 4: Die Kinder stellen sich auf das Handtuch und setzen sich das Kuscheltier auf den Kopf. Sie halten es dort mit beiden Händen fest. So versuchen sie sich hinzusetzen und auch wieder aufzustehen. Die Hände bleiben dabei am Kuscheltier und sollen nicht zum Hinsetzen oder Aufstehen genutzt werden.

Bielefelder Mini-Sportabzeichen

#StayAtHome

Station „Gute Puste“

Material

- Musikanlage
- Ein Lied, das alle mögen und das zur Bewegung motiviert (wenn möglich etwa 4 Minuten lang)

Bewegungsaufgabe

Diese Aufgabe gelingt am besten, wenn alle mitmachen!

Dreht die Musik auf, so laut wie möglich ;-) und bewegt euch dazu, so wie ihr Lust hab. Schaffen alle die 4 Minuten ohne Pause?

