Das MiniSportAbzeichen im KreisSportBund Unna e.V.

Warum ein "MiniSportAbzeichen?“
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 Unna 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 **MiniSportAbzeichen** ist in diesem Kanon ein praxisorientierter Baustein, der behutsam, d.h. spielerisch und kindgemäß an den Sport bereits in der Kindestagesstätte heranführen soll.

Empfehlungen zur Abnahme des MiniSportAbzeichen
Das MiniSportAbzeichen ist unabhängig vom Geschlecht und kann im Alter zwischen drei und sieben Jahren angeboten werden.

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

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

Disziplinen:

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

☺ Beim Hopserlauf soll die Koordinationsfähigkeit unterschiedlicher Gliedmaßen geschult werden. Gut ausgebildete Kinder können den Hopserlauf auch rückwärts probieren.
☺ Beim Balancieren geht es sowohl um die Gleichgewichtsschulung der Kinder als auch um die Stärkung der Persönlichkeit durch Überwinden von Hemmungen.

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 3-4jährigen wird dieses Ziel meist in Verbindung mit einem Elternteil realisiert.

- eine Strecke von ca. 30 m möglichst schnell laufen
- gegeneinander laufen
- Slalomlaufen

4. Weites oder hohes Werfen

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

5. Ausdauerndes Laufen

☺ gemeinsamer Lauf von Betreuern oder Elternteilen mit den Kindern durch das Sportplatzgelände, 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.

Als Abzeichen empfehlen wir die vom KreisSportBund Unna entworfene Medaille an die „Kids“ zu verteilen. Sie ist gegen den Selbstkostenpreis , momentan 2,00€ zu erwerben.

Weitere Informationen und die Anmeldeunterlagen erhalten Sie hier:
KreisSportBund Unna e.V. www.ksb-unna.de
Susanne Flammang sportabzeichen@ksb-unna.de
Dorfstraße 29 (Haus Opherdicke) Tel.: (0 23 03) 27-10 24
59439 Holzwickede

KSB UNNA KreisSportBund Unna e.V.