



ROLLIS SPORTABZEICHEN

für Kinder von 3 – 7 Jahren



Anleitung und Beschreibung der einzelnen Übungen

Mit elementaren Übungen wie Laufen, Werfen, Springen oder Balance halten, wird auf spielerische Art und Weise ein Bewegungsrahmen geschaffen, um 3- bis 7-jährige Kinder zu sportlicher Aktivität zu motivieren. Das Messen der Leistung steht dabei nicht im Vordergrund. Die Kinder sollen mit Spaß an den Sport herangeführt werden.

Konzipiert wurde **Trollis – Sportabzeichen** insbesondere für Kindergruppen, z.B. aus Kindertagesstätten oder Sportvereinen. Die Anstrengungen der kleinen **Trollis** wird mit einer Urkunde belohnt. Auf die Vorgabe von Materialien wurde größtenteils verzichtet, um **Trollis Sportabzeichen** möglichst ohne großen Aufwand durchführen zu können. Es bietet die Möglichkeit, die Durchführung entsprechend den örtlichen Rahmenbedingungen in Verein und Kindertagesstätte oder auch zu Hause variabel zu gestalten.

Station 1: Steh wie ein Storch

Bewegungsaufgabe/-ziel: auf einem Bein stehen können

- 1) Wie lange schaffst du es, auf deinem rechten/linken Bein zu stehen?

Varianten je nach Alter:

- 2) Schaffst du es, dein freies Bein irgendwo an dein Standbein (Knöchel, Wade, Oberschenkel) abzulegen und weiterhin auf dem Standbein stehen zu bleiben?
- 3) Schaffst du es, zusätzlich deine Hände über den Kopf zusammenzubringen und stehen zu bleiben? Wie lange schaffst du es, auf der rechten und linken Seite wie ein Storch stehen zu bleiben, ohne umzufallen? 10 Sekunden?



Station 2: Fit wie ein Hampelmann

Bewegungsaufgabe/-ziel: einen Hampelmann machen

- 1) Wie oft schaffst du es, zwischen Stand und Grätsche hin- und herzuspringen?

Variante je nach Alter:

- 2) Schaffst du es, zusätzlich deine Arme wie beim Hampelmann mitzubewegen?
- 3) Wie viele Hampelmänner am Stück schaffst du? 20 Stück?



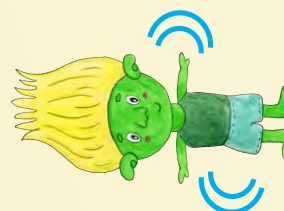
Station 3: Roll wie ein Troll

Bewegungsaufgabe/-ziel: einen Purzelbaum machen

- 1) Schaffst du es, dich um deine Körperlängsachse zu rollen?
(Arme über den Kopf und Beine gestreckt)

Variante je nach Alter:

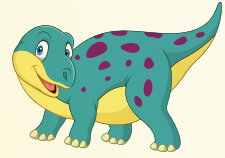
- 2) Schaffst du eine Rolle vorwärts in die Rückenlage?
- 3) Schaffst du einen Purzelbaum bis auf deine Füße?



Station 4: Dinosaurierstark

Bewegungsaufgabe/-ziel: Dreibeinstellung aus der Bankstellung heraus

- 1) Schaffst du es, aus der Bankstellung deine Knie vom Boden anzuheben?



Variante je nach Alter:

- 2) Schaffst du es, den Po nach oben in die Luft zu schieben (wie ein Dreieck)?
- 3) Schaffst du es, mit dem Po in der Luft abwechselnd die Beine (den "Dinosaurier-Schwanz") nach hinten anzuheben und kurz zu halten?

Station 5: Spring wie ein Känguru

Bewegungsaufgabe/-ziel: weitspringen, hochspringen, überspringen



Von einer Startlinie aus:

- 1) Wie weit schaffst du es, von einer Startlinie aus zu springen?

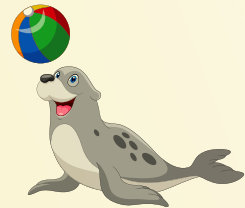
Variante je nach Alter:

- 2) Schaffst du es, ein Hindernis (Karton, kleinen Kasten, Reifen, Seilchen...) zu überspringen?
- 3) Schaffst du es, von einem Hindernis (kleiner Kasten, Bank, Baumstamm...) herunterzuspringen?

Station 6: Wirf wie eine Robbe

Bewegungsaufgabe/-ziel: weitwerfen, hochwerfen, fangen

Material: z.B. Luftballon, Säckchen, Ball, Zeitungskugel...



Von einer Startlinie aus:

- 1) Wie weit schaffst du es, zu werfen?

Variante je nach Alter:

- 2) Schaffst du es, in eine markierte Zielzone zu werfen?
- 3) Wie oft schaffst du es, deinen Gegenstand hochzuwerfen und zu fangen?

Station 7: Geschickt wie ein Hase

Bewegungsaufgabe/-ziel: Hindernisse eines Parcours überwinden, umlaufen

Material:

z.B. drinnen (in der Sporthalle/Kita oder zu Hause): kleinen Kasten, Matte, Reifen, Kegel, Bälle, 2 – 3 Wäschekörbe, Spülschwämme, Mülleimer, Handtuch, Kuscheltiere.....

z.B. draußen: Hütchen / Steine / Stöcke / leere Blumentöpfe...



- 1) Schaffst du es, den Parkour ohne die Hindernisse zu berühren zu durchgehen/-laufen?

Variante je nach Alter:

- 2) Schaffst du es, den Parkour auch rückwärts zu durchlaufen?
- 3) Was hast du selbst für Ideen, den Parkour zu überwinden? Magst du z.B. über die Hindernisse hüpfen?