



Sport Jugend



Essen



Wir bewegen den Nachwuchs – und damit die Zukunft

Das Sportabzeichen für Bärenstarke Kinder

Das Sportabzeichen für Bärenstarke Kinder können Kids im Alter von 3 – 7 Jahren erwerben. Dieses Sportabzeichen steht ausdrücklich nicht in Konkurrenz zum „großen Sportabzeichen“.

Das „große Sportabzeichen“ kann von Kindern ab 8 Jahren erworben werden.

Folgende Aufgaben werden von uns vorgeschlagen. Die Stationen können natürlich auch von euch den örtlichen Gegebenheiten und dem Könnensstand der Kinder angepasst werden.

Die „Abnahme“ des „Sportabzeichen für Bärenstarke Kinder“ sollte durch eine/n Übungsleiterin / Übungsleiter oder durch eine/n Sportlehrerin / Sportlehrer vorgenommen werden.

Die Aufgaben:

Schnell laufen

- 50m Lauf ohne Zeitbegrenzung
- 50m Slalomlauf ohne Zeitbegrenzung

oder

Springen

- Aus dem Stand auf eine Matte (oder in die Sandgrube) springen

Werfen

- Tennisbälle in einen Eimer werfen (mind. 3 Treffer bei 6 Bällen)
- Bälle soweit wie möglich werfen

Ausdauerlauf

- mind. 3 Minuten ohne Pause laufen

Gymnastische Übungen

- 3 x Rolle vorwärts
- 3m Sackhüpfen
- eine von euch zu bestimmende Strecke rückwärts gehen

Die Urkunden zum Sportabzeichen für Bärenstarke Kinder sind kostenlos erhältlich bei:

Haus des Sports

Sport Jugend Essen

Gregor Stratmann

Steeler Str. 38

45127 Essen

☎ 0201 – 8146 – 113

Mail: gregor.stratmann (at) sportjugendessen.de