



Wir bewegen den Nachwuchs - und damit die Zukunft

## Das Sportabzeichen für Bärenstarke Kinder

Das Sportabzeichen für Bärenstarke Kinder können Kids im Alter von 3 – 6 Jahren erwerben. Dieses Sportabzeichen steht ausdrücklich nicht in Konkurrenz zum „großen Sportabzeichen“. Das „große Sportabzeichen“ kann von Kindern ab 6 Jahren erworben werden.  
(Informationen dazu erhalten Sie beim Essener Sportbund e.V. Tel.: 0201 - 8146 - 0)

Untenstehende Aufgaben werden von uns vorgeschlagen.  
Die Stationen können natürlich auch von euch den örtlichen Gegebenheiten und dem Entwicklungsstand 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 oder  
50m Slalomlauf ohne Zeitbegrenzung
- **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 und die Anstecker zum Sportabzeichen für Bärenstarke Kinder sind kostenlos erhältlich bei:  
(Urkunden können nur in ausnahmefällen per Post zugeschickt werden. Buttons können nicht mit der Post verschickt werden!)

Haus des Sports  
Sport Jugend Essen  
Gregor Stratmann  
Planckstraße 42  
45147 Essen  
0201 – 8146 – 113  
Mail: [gregor.stratmann@sportjugendessen.de](mailto:gregor.stratmann@sportjugendessen.de)