



ANMELDUNG

KINDERSPORTABZEICHEN

24. SEPTEMBER 2022 | SPORTPLATZ GRUNDSCHULE SONNENLEITHE | SONNENBAD

*Name: _____

*Altersklasse: 3 | 4 | 5 | 6 | 7

*Vorname: _____

*Geburtsdatum: _____

Telefonnummer: _____

Kontakt Daten der Eltern

*Name: _____

*Straße | Hausnr.: _____

*Vorname: _____

*PLZ | Ort: _____

Telefonnummer: _____

Email: _____

Datenschutzerklärung

Mit Ihrer Anmeldung und Unterschrift stimmen Sie zu, dass Ihre Daten (* Pflichtfelder) zur Bearbeitung, Ausstellung und Versand des erfolgreich abgelegten Sportabzeichen gespeichert werden. Eine Speicherung Ihrer Daten dient auch dazu, dass Sie bei mehrmaliger Erfüllung einen Überblick über bisher abgelegte Prüfungen erhalten. Des Weiteren erklären Sie sich mit Ihrer Unterschrift bereit, dass Fotoaufnahmen (auch persönliche) von der Veranstaltung gemacht und veröffentlicht werden dürfen. Im Falle eines Widerspruchs kann keine Teilnahme erfolgen.

Datum: / / 2022 Unterschrift: _____

Rückmeldung an Kreissportbund Erzgebirge e.V., Adam-Ries-Str. 16, 09456 Annaberg-Buchholz
 FAX: 03733 / 145 439 | Email: post@ksberzgebirge.de

Standweitsprung

Aufgabe
Aus dem Stand soweit wie möglich ballweit nach vorne springen und landen. Der Abwurf erfolgt von der Abwurflinie. Bei dem Landung auf beiden Füßen nicht nach hinten springen.

Bewertung

3 bis 4 Jahre		5 bis 6/7 Jahre	
Zone 1 weniger als 40 cm	Zone 1 weniger als 40 cm	Zone 2 40 bis 45 cm	Zone 2 40 bis 45 cm
Zone 2 40 bis 45 cm	Zone 2 40 bis 45 cm	Zone 3 45 bis 50 cm	Zone 3 45 bis 50 cm
Zone 3 45 bis 50 cm	Zone 3 45 bis 50 cm		

Zielwerfen

Aufgabe
Aus dem Stand von der Abwurflinie fünf Steine nacheinander durch einen Schwenger von unten in das Ziel werfen.

Bewertung

Anzahl Treffer	
0 bis 1 Treffer	Zone 1 weniger als 10 cm
2 bis 3 Treffer	Zone 2 10 bis 15 cm
4 bis 5 Treffer	Zone 3 15 bis 20 cm

Rumpfbeugen

Aufgabe
Aus dem Stand mit geschlossenen Beinen und gestreckten Füßen den Oberkörper langsam nach vorne beugen. Die Hände parallel und gestreckt entlang der Zwerchmuskulatur soweit wie möglich nach unten führen. Maximale Drehposition zwei Sekunden halten.

Bewertung

Abstand zwischen Fingerspitzen und Standfläche:	
weniger als 5 cm	Zone 1 weniger als 10 Sekunden
zwischen 5 cm bis 15 cm	Zone 2 10 bis 12 Sekunden
mehr als 15 cm	Zone 3 schneller als 8 Sekunden

Pendellauf

Aufgabe
Auf Kommando so schnell wie möglich zwei Mal von Startlinie zum nächsten Hindernis und zurück laufen. Dabei jeweils einen Gegenstand abholen und im Startfeld ablegen. Den Gegenstand nicht werfen!

Bewertung

3 bis 4 Jahre		5 bis 6/7 Jahre	
weniger als 12 Sekunden	Zone 1 weniger als 10 Sekunden	Zone 2 10 bis 12 Sekunden	Zone 2 8 bis 10 Sekunden
10 bis 12 Sekunden	Zone 3 schneller als 10 Sekunden	Zone 3 schneller als 8 Sekunden	Zone 3 schneller als 8 Sekunden

Balancieren

Aufgabe
Auf abgelegten Balken balancieren.

Bewertung

3 bis 4 Jahre		5 bis 6/7 Jahre	
Gehen gelingt weniger als eine Banklänge	Zone 1 weniger als 10 Sekunden	Zone 2 10 bis 12 Sekunden	Zone 2 8 bis 10 Sekunden
Gehen gelingt eine Banklänge	Zone 3 10 bis 12 Sekunden	Zone 3 schneller als 10 Sekunden	Zone 3 schneller als 8 Sekunden
Gehen gelingt zwei Banklängen			

Springen

Aufgabe
Zwei mal 10 Sekunden so schnell wie möglich bedingt über die Markierung schleich hin und her springen.

Bewertung

3 Jahre		4 Jahre	
0 bis 7 Sprünge	Zone 1 weniger als 10 Sekunden	Zone 1 0 bis 11 Sprünge	Zone 1 0 bis 11 Sprünge
8 bis 15 Sprünge	Zone 2 10 bis 12 Sekunden	Zone 2 8 bis 15 Sprünge	Zone 2 12 bis 24 Sprünge
ab 16 Sprünge	Zone 3 schneller als 10 Sekunden	Zone 3 ab 16 Sprünge	Zone 3 ab 25 Sprünge

Hampelmann

Aufgabe
So viele Hampelmann-Sprünge wie möglich in 10 Sekunden ausführen. Tempo und Rhythmus sind gleichmäßig.

Bewertung

5 bis 6/7 Jahre	
0 bis 4 Sprünge	Zone 1 weniger als 10 Sekunden
5 bis 9 Sprünge	Zone 2 10 bis 12 Sekunden
ab 10 Sprünge	Zone 3 schneller als 10 Sekunden

Purzelbaum

Aufgabe
Purzelbaum von dem Stand

Bewertung

5 bis 6/7 Jahre	
Purzelbaum mit Hilfe	Zone 1 weniger als 10 Sekunden
Purzelbaum in den Sitz	Zone 2 10 bis 12 Sekunden
Purzelbaum in die Höhe	Zone 3 schneller als 10 Sekunden