

Sächsisches Kindersportabzeichen - Einzelprüfkarte



Kindertagesstätte/
Verein

Name, Vorname

Geschlecht ☐ männl. ☐ weibl. Alter

Nr	Übung	Ergebnisse	Punkte*	Erläuterungen
----	-------	------------	---------	---------------

*Punkte: Die pro Übung erreichte Leistung ist durch Ankreuzen des jeweiligen Punktwertes zu bewerten.

1	Standweitsprung	1. Versuch		cm	Bestwert (cm)		1	2	3	AK 3 - 4 JAHRE Drei Versuche: < 40 cm = 1 Punkt 40 - 79 cm = 2 Punkte ab 80 cm = 3 Punkte	AK 5 - 6/7 JAHRE Drei Versuche: < 80 cm = 1 Punkt 80 - 119 cm = 2 Punkte ab 120 cm = 3 Punkte
		2. Versuch		cm							
		3. Versuch		cm							
2	Zielwerfen	1. Versuch		Treffer	Bestwert (Anzahl Treffer)		1	2	3	Zwei Versuche: pro Versuch 5 Würfe 0 - 1 Treffer = 1 Punkt 2 - 3 Treffer = 2 Punkte 4 - 5 Treffer = 3 Punkte	
		2. Versuch		Treffer							
3	Rumpfbeugen	1. Versuch		cm (+/- Abstand)			1	2	3	Zwei Versuche: Abstand zwischen Fingerspitzen und Podestoberkante (Standfläche): < - 5 cm = 1 Punkt + 5 bis - 5 cm = 2 Punkte > 5 cm = 3 Punkte	
		2. Versuch		cm (+/- Abstand)							
4	Pendellauf	1. Lauf		Sekunden			1	2	3	AK 3 - 4 JAHRE 4 x 4 m auf Startsignal: > 12 Sek. = 1 Punkt 10 - 12 Sek. = 2 Punkte < 10 Sek. = 3 Punkte	AK 5 - 6/7 JAHRE 4 x 4 m auf Startsignal: > 10 Sek. = 1 Punkt 8 - 10 Sek. = 2 Punkte < 8 Sek. = 3 Punkte
5	Balancieren	1 Punkt, wenn	Balancieren gelingt weniger als eine Banklänge (Bank wird verlassen)				1	2	3	Zwei Versuche: zweimal auf umgedrehter Langbank (mind. 2 m lang, 10 cm breit) balancieren: AK 3 - 4 JAHRE: 2 x vorwärts AK 5 - 6/7 JAHRE: 1 x vorwärts und 1 x rückwärts Bestversuch mit 1, 2 oder 3 Punkten kennzeichnen	
		2 Punkte, wenn	Balancieren gelingt eine Banklänge (ohne Bank zu verlassen)								
		3 Punkte, wenn	Balancieren gelingt zwei Banklängen (ohne Bank zu verlassen)								
6.1	Rollen um die Längsachse	1 Punkt, wenn	... mit Hilfe				1	2	3	Zwei bis drei Versuche: Ganze Drehung um die Längsachse aus der Rücken- über die Bauch- in die Rückenlage mit gestrecktem Körper je nach Ausführungsqualität 1 bis 3 Punkte	
		2 Punkte, wenn	... in eine Richtung								
AK 3 - 4 JAHRE		3 Punkte, wenn	... in beide Richtungen								
6.2	Purzelbaum	1 Punkt, wenn	... mit Hilfe				1	2	3	Zwei bis drei Versuche: Purzelbaum je nach Ausführungsqualität 1 bis 3 Punkte	
		2 Punkte, wenn	... in den Sitz								
AK 5 - 6/7 JAHRE		3 Punkte, wenn	... in die Hocke								
7.1	Hin- und Herspringen	1. Versuch		Sprünge	Summe (Anzahl Sprünge)		1	2	3	Fünf Probesprünge/ein Wertungsversuch: 2 x 15 Sekunden Hin- und Herspringen AK 3 JAHRE: 0 - 7 Sprünge = 1 Punkt 8 - 15 Sprünge = 2 Punkte ab 16 Sprünge = 3 Punkte AK 4 JAHRE: 0 - 11 Sprünge = 1 Punkt 12 - 24 Sprünge = 2 Punkte ab 25 Sprünge = 3 Punkte Zwei Versuche: Hampelmann, 10 Sekunden springen 0 - 4 Sprünge = 1 Punkt 5 - 9 Sprünge = 2 Punkte ab 10 Sprünge = 3 Punkte	
		2. Versuch		Sprünge							
AK 3 - 4 JAHRE											
7.2	Hampelmann	1. Versuch		Anzahl Sprünge			1	2	3		
		2. Versuch		Anzahl Sprünge							
AK 5 - 6/7 JAHRE											
Anzahl erfüllte Bedingungen				Gesamtpunktzahl				Das Kindersportabzeichen wird vergeben, wenn jede Station mit mindestens einem Punkt bewertet wurde.			
Vergabe des Kindersportabzeichens (ja/nein)											