

Anforderungen des Sächsischen Kindersportabzeichens

Disziplin	3- 4 Jahre	5- 6/7 Jahre	Übungshinweise
Standweitsprung 3 Versuche Wertung des Besten	1 Punkt weniger 40cm 2 Punkte 40 bis 80cm 3 Punkte ab 80cm	1 Punkt weniger 80cm 2 Punkte 80 bis 110cm 3 Punkte ab 120cm	<ul style="list-style-type: none"> - aus dem Stand beidbeinig soweit wie möglich nach vorn abspringen und landen - vor dem Absprung Knie beugen und mit den Armen kräftig Schwung holen - Absprunghöhe nicht übertreten; bei der Landung nicht nach hinten umfallen
Zielwerfen in Zielfeld (Kiste) 2 Versuche á 5 Würfe	<u>Werfen aus 2m Entfernung</u> 0 bis 1 Treffer = 1 Punkt 2 bis 3 Treffer = 2 Punkte 4 bis 5 Treffer = 3 Punkte	<u>Werfen aus 2,5m Entfernung</u> 0 bis 1 Treffer = 1 Punkt 2 bis 3 Treffer = 2 Punkte 4 bis 5 Treffer = 3 Punkte	<ul style="list-style-type: none"> - Stoffsäckchen nacheinander durch einen Schwungwurf von unten werfen - Zielzone 3 (Kiste), Zielzone 2 (Matte), Zielzone 1 (restliche Fläche) - bester Versuch zählt
Rumpfbeugen Abstandsmessung zwischen Fingerspitzen & Standfläche	1 Punkt weniger als -5cm 2 Punkte -5cm bis +5cm 3 Punkte mehr als +5cm	1 Punkt weniger als -5cm 2 Punkte -5cm bis +5cm 3 Punkte mehr als +5cm	<ul style="list-style-type: none"> - aus Stand bei gestreckten Knien den Oberkörper langsam nach vorn beugen - Hände entlang der Zentimeterskala möglichst weit nach unten führen - Werte oberhalb der Standfläche sind negativ, unterhalb der Standfläche positiv
Pendellauf 4 x 4m auf Startsignal	1 Punkt länger als 12sec. 2 Punkte 10sec. bis 12sec. 3 Punkte schneller als 10sec.	1 Punkt länger als 10sec. 2 Punkte 8sec. bis 10sec. 3 Punkte schneller als 8sec.	<ul style="list-style-type: none"> - auf Kommando so schnell wie möglich zweimal vom Startfeld zum zweiten markierten Feld und zurück laufen; dabei jeweils einen Gegenstand abholen und im Startfeld ablegen - Zeitmesspunkt nach Ablage des zweiten Gegenstandes
Balancieren min. 2m lang, 10cm breit (z.B. umgedrehte Langbank)	<u>2 mal Vorwärts</u> 1 Punkt < 1 Banklänge 2 Punkte = 1 Banklänge 3 Punkte = 2 Banklängen	<u>Vorwärts & Rückwärts</u> 1 Punkt < 1 Banklänge 2 Punkte = 1 Banklänge 3 Punkte = 2 Banklängen	<ul style="list-style-type: none"> - am Anfang und am Ende der Bank steht ein Hocker, von dem aus das Kind auf die Bank tritt und auf dem die Drehung durchgeführt wird - Kindern eventuell Hilfestellung geben - Genauigkeit und Konzentration bei Durchführung vor Schnelligkeit
Springen	Seitliches Hin- & Herspringen 2x 15sek beidbeinig über Leiste/ Linie 3 Jahre 0 bis 7 Sprünge 8 bis 15 Sprünge ab 16 Sprünge 4 Jahre 0 bis 11 Sprünge 12 bis 24 Sprünge ab 25 Sprünge P. 1 2 3	Hampelmann 10sek Springen 0 bis 4 Sprünge = 1 Punkt 5 bis 9 Sprünge = 2 Punkt ab 10 Sprünge = 3 Punkte	<ul style="list-style-type: none"> - <u>seitliches Hin- und Herspringen</u>: so schnell wie möglich springen; auf beidbeiniges Springen achten; Leiste nicht berühren; Sprünge aus zweimal 15 Sekunden addieren - <u>Hampelmann</u>: auf gleichmäßiges, rhythmisches Springen achten; zwischen den Sprüngen keine Pause; wenn nötig, macht Partner parallel mit; Anzahl der korrekten Sprünge Innerhalb von 10 Sekunden zählen
Rollen 2 Versuche: Wertung des Besten	Längsachse 1 Punkt: Rollen mit Hilfestellung 2 Punkte: Rollen in 1 Richtung 3 Punkte: Rollen in beide Richtungen	Rolle vorwärts 1 Punkt: Rollen mit Hilfe 2 Punkte: Rollen in den Sitz 3 Punkte: Rolle in die Hocke	<p><u>Rolle vorwärts:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - wenn nötig Hilfestellung geben durch Hände am Körperschwerpunkt Hüfte - auf sichere Kopfhaltung und Stand auf der Matte achten - Anweisung "Kopf auf die Brust nehmen, den Rücken rund machen" und zeigen lassen <p><u>Rollen um Längsachse:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Arme sind über dem Kopf gestreckt - Anweisung "Beim Rollen den Körper fest machen" - wenn nötig Hilfestellung geben, dabei seitlich neben dem Kind stehen

