



VfL Bochum 1848
Leichtathletik e.V.
www.vflbochum-leichtathletik.de

Disziplinen:

1. Schnelles Laufen

Dem kindlichen Bewegungsdrang folgend soll hier in erster Linie die Koordination in Verbindung mit einem schnellen Lauf geschult werden. Bei den 3 bis 6 jährigen wird dieses Ziel meist in Verbindung mit einem Elternteil realisiert.

- Eine Strecke 30 bis 50 m alleine zurücklegen (5-7) gegeneinander laufen
- Laufen über einen kleinen Parcours (z.B. Bananenkartons) auf den Rasen
- Kinder laufen gemeinsam mit den Eltern

2. Springen in die Weite

Das Springen in die Weite sollte immer in Verbindung mit einem Orientierer (d.h. Hilfsmittel) erfolgen.

- In der Grube vom Rasen aus springen (nur 7 Schritte Anlauf) über eine ausgelegte Zauberschnur o.ä.
- Über Bananenkarton oder ein Stofftier in die Grube oder auf einer Matte springen
- Auf oder in ein vorher bestimmtes Ziel (z.B. Fahrradschlauch) springen

3. gerader Wurf

- mit Schlag- oder Tennisball
- mit Flatterball
- auf ein Ziel werfen
- über ein Tor oder Höhenorientierer werfen

4. längerer Lauf

- gemeinsamer Lauf von Betreuer oder Elternteil durch das Sportplatzgelände oder durch den Park



VfL Bochum 1848
Leichtathletik e.V.
www.vflbochum-leichtathletik.de

Warum ein „Minisportabzeichen“?

Nicht nur Kinder ab 8 Jahren sollten die Möglichkeit eines Sportabzeichen erhalten.

Bei unseren jüngsten Kinder (3 bis 8 jährigen), sollten die ureigensten Mechanismen, die bei jedem gesunden Kind der Bewegungs-, und Spieltrieb, die Abenteuerlust, die Phantasie, die Neugier, das Bestreben nach Anerkennung und Lob, die Gemeinsamkeit, das „Messen“ mit Gleichaltrigen und die Lernbereitschaft angesprochen werden.

Im Vordergrund des „Minisportabzeichen“ sollte nicht das Messen der Leistung, sondern das kindgemäße Heranführen an leichtathletikorientierte Bewegungsabläufe im Vordergrund des „Minisportabzeichen“ stehen.

Kindgemäß bedeutet: druckfrei, spaß-, spannungs-, interessen- und freudbetont und sollte leicht zu erlernen sein.

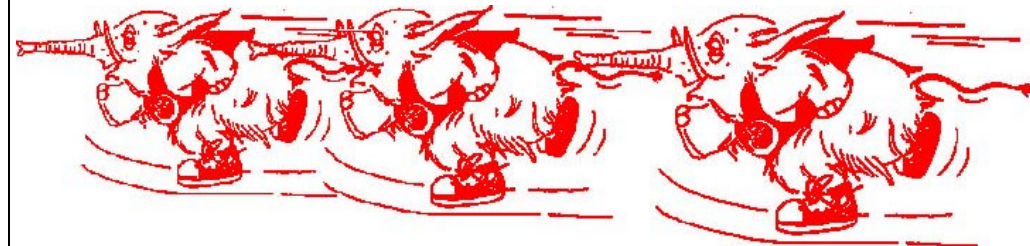
Fernziel sollte mit sein, unsere jüngsten Kinder behutsam und spielerisch an das Sportabzeichen heranzuführen.

Für **ihre** sportlichen Leistungen erhalten unsere jüngsten Kinder eine Auszeichnung in Form einer Minisportabzeichenurkunde.

Kommt macht mit!

Ihr seid Herzlich Willkommen

Eine Vereinsmitgliedschaft ist nicht erforderlich! Alles ist kostenfrei!



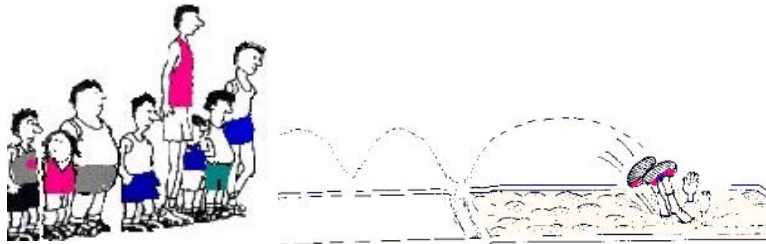
Leichtathletik macht Kinder stark!!

Ihr Ansprechpartner

Udo Höffken
Lippestrasse 3
44807 Bochum
Tel.: 0234 / 502643
e-mail: udo.hoeffken@ruhr-uni-bochum.de

Die Abnahme erfolgt für Nichtmitglieder von Mai bis September, jeden Montag ab 17 Uhr auf den VfL Leichtathletikplatz, hinter dem Ruhrstadion.

Trainingszeiten der Leichtathleten:
dienstags und donnerstags
(ab 4 Jahren) von 18 Uhr bis 19.30 Uhr auf der Leichtathletikanlage, hinter dem Ruhrstadion.



Das Minisportabzeichen



**VfL Bochum 1848
Leichtathletik e.V.**

www.vflbochum-leichtathletik.de

Leichtathletik macht Kinder stark!!