

# Neues „Sächsisches Kindersportabzeichen“ FLIZZY



Anforderungen:

Alle 7 Disziplinen müssen absolviert werden. In der Bewertung sowie in der Ausführung der Übungen wird entsprechend der Leistungsvoraussetzungen differenziert in den Altersgruppen 3- bis 4Jährige und 5- 6/7Jährige. Die erbrachten Leistungen werden auf einem Ergebnisbogen (Prüfkarte) eingetragen und entsprechend altersspezifischer Normtabellen dreistufig (1-3 Punkte werden vergeben) bewertet.

Die Disziplinen:

Disziplinen	3-4 Jährige	5- 6/7 Jährige
<b>Standweitsprung</b> 3 Versuche, der Weiteste wird gewertet!	1 Punkt weniger als 40 cm 2 Punkte 40cm bis 79 cm 3 Punkte ab 80 cm	1 Punkt weniger als 80 cm 2 Punkte 80cm bis 119 cm 3 Punkte ab 120 cm
<b>Zielwerfen</b> Anzahl der Treffer in die Kiste;5 Versuche, der Beste wird gewertet	<b>Werfen aus 2 m Entfernung</b> 1 Punkt: 0-1 Treffer 2 Punkte: 2-3 Treffer 3 Punkte: 4-5 Treffer	<b>Werfen aus 2,50m Entfernung</b> 1 Punkt: 0-1 Treffer 2 Punkte: 2-3 Treffer 3 Punkte: 4-5 Treffer
<b>Rumpfbeuge</b> Abstand zwischen Fingerspitzen & Stand- fläche, 2 Versuche, der Bessere wird gewertet	1 Punkt weniger als -5 cm 2 Punkte -5 cm bis 5 cm 3 Punkte mehr als 5 cm	1 Punkt weniger als -5 cm 2 Punkte -5 cm bis 5 cm 3 Punkte mehr als 5 cm
<b>Pendellauf</b> (4m)	1 Punkt länger als 12 Sek. 2 Punkte 10 bis 12 Sek. 3 Punkte schneller als 10 Sek.	1 Punkt länger als 10 Sek. 2 Punkte 8 bis 10 Sek. 3 Punkte schneller als 8 Sek.
<b>Balancieren</b> auf umgedrehter Langbank (mind. 2m lang, 10 cm breit)	<b>Vorwärts</b> 1 Punkt weniger als 1 Banklänge 2 Punkte eine Banklänge 3 Punkte zwei Banklängen	<b>Vorwärts &amp; Rückwärts</b> 1 Punkt weniger als Banklänge 2 Punkte eine Banklänge 3 Punkte zwei Banklängen
<b>Springen</b>	<b>Seitliches Hin- &amp; Herspringen</b> 2x 15 Sek beidbeinig über Leiste 1 Punkt 0 bis 7 (0-11) Sprünge 2 Punkte 8 bis 15 (12-24) Sprünge 3 Punkte ab 16 (ab 25) Sprünge	<b>Hampelmann</b> 10 Sek Springen 1 Punkt 0 - 4 Sprünge 2 Punkte 5 - 9 Sprünge 3 Punkte ab 10 Sprünge
<b>Rollen</b> 2 Versuche, der Bessere wird gewertet	<b>Längsachse</b> 1 Punkt: Rollen mit Hilfestellung 2 Punkte: Rollen in 1 Richtung 3 Punkte: Rollen in beide Richtungen	<b>Purzelbaum</b> 1 Punkt: Rollen mit Hilfe 2 Punkte: Rollen in den Sitz 3 Punkte: Rolle in die Hocke

Rückfragen richten an:

**Bromnitz Nicole**

Tel.: 03741 40411 19

Fax: 03741 40411 11

[bromnitz@ksb-vogtland.de](mailto:bromnitz@ksb-vogtland.de)

**Sportjugend Vogtland im Kreissportbund Vogtland e.V.**

Schenkendorfstraße 14

08525 Plauen

[www.ksb-vogtland.de](http://www.ksb-vogtland.de)