

# ICH MACH MIT UND HELFE MIT!



 **SOS  
KINDERDORF**  
Düsseldorf

Firma/Schule/Organisation

.....

Mein Name/Mein Team

.....

Straße/PLZ/Ort

.....

E-Mail

.....



## MEINE PUNKTE:

Für eine Leistung im ...  
Die Summe ...  
Bronze ...  
Trag Dein ...

...ld drei Punkte.

### JETZT

### schnell anmelden!

Übungsdu

3 4 5 6

Balancier-Balken

Medizinball-Weitwurf

Weitsprung

Sandhüpfen

Zielwurf

Dauerlauf/Sprint

Gesamtpunktezahl



 **SOS  
KINDERDORF**  
Düsseldorf

# MACH MIT BEIM



## SOS-KINDERDORF SPORTABZEICHEN

## ALLE 6 ÜBUNGEN

## MITMACHEN + HELFEN

Sport treiben und  
dabei Gutes tun,  
gemeinsam Spaß haben  
für den guten Zweck und  
soziales Engagement  
fördern - das alles geht.  
Und zwar beim  
SOS-Sportfest.

**Hol' Dir, holt  
Euch das Sport-  
abzeichen.**



SOS-Kinderdorf Düsseldorf

Matthias-Erzberger-Straße 9 · 40595 Düsseldorf  
[www.sos-kinderdorf.de/kinderdorf-duesseldorf](http://www.sos-kinderdorf.de/kinderdorf-duesseldorf)

### ÜBUNG 01 Balancierbalken



Hier ist dein Gleichgewicht gefragt:  
Du balancierst einen Balken entlang und  
erhältst die volle Punktzahl, wenn du das Ende -  
ohne den Sand mit deinen Füßen zu berühren -  
erreicht hast.

### ÜBUNG 02 Medizinball-Weitwurf



Mit Geschicklichkeit und der richtigen Technik  
sollte der Medizinball (Kinder erhalten einen  
leichteren Ball) so weit wie möglich geworfen  
werden. Bitte beachte, dass der Ball rückwärts  
über den Kopf ins Feld geworfen wird.

### ÜBUNG 03 Weitsprung



Fliiiiiieeeg'!  
Ganz einfach: Der weiteste Sprung gewinnt.  
Anlaufen darfst du natürlich auch - aber im  
Sand.

## VORBEREITUNG IST ALLES

Mit ein bisschen Üben kann jeder das  
**SOS-Sportabzeichen** erlangen. Ihr könnt es  
nämlich in **Bronze, Silber und Gold** ablegen.  
Insgesamt **6 Übungen**. Und zwar in den vier  
Disziplinen: **Kraft, Ausdauer, Koordination**  
und **Beweglichkeit**. Also auf geht's.

## NICHTS ÜBERTREIBEN

Das **SOS-Sportabzeichen** zu schaffen, ist  
sicherlich das große Ziel. Aber bitte nicht zu  
viel zumuten. Es geht auch einfach darum die  
eigene Fitness zu testen - und sich einfach mal  
wieder zu bewegen.

## SCHRITT FÜR SCHRITT ZUM GOLD

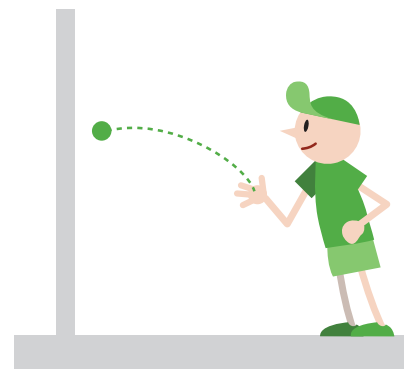
Für eine Leistung im Bereich **Bronze** erhältst  
Du einen Punkt, für **Silber** zwei Punkte und für  
**Gold** drei Punkte. Die Summe deiner Punkte  
bestimmt, welches Sportabzeichen Du am  
Ende erhältst.

### ÜBUNG 04 Sandhüpfen



Schnapp' dir deinen Sack, steige hinein und  
hüpfe einen festgelegten Parcours entlang.  
Ob du dabei kleine, kurze oder große Sprünge  
bevorzugst, ist natürlich allein dir überlassen.

### ÜBUNG 05 Zielwurf



Nimm' dir einen Ball deiner Wahl (verschie-  
dene Bälle stehen zur Auswahl) und triff' das  
vorher markierte Ziel. Du hast drei Versuche.  
Die Wurfdistanz für Kinder ist selbstver-  
ständlich kürzer.

### ÜBUNG 06 Dauerlauf/Sprint



Du hast die Wahl: Entweder du läufst eine  
Strecke von ca. 400 Metern oder möchtest  
lieber kurz und schnell sprinten. Die dritte,  
gemütliche Variante wäre, dass du einfach  
die 400 Meter bis ins Ziel marschierst.