

SPORT- AKTIONSTAG



*Ein buntes Mitmachangebot für
Jedermann, ob Jung oder Alt*

Samstag, 21.09.2019

ab 14:00 Uhr

Rund um und in der Ballsporthalle



Wann	Was	Wo
14:00	KinderTurn Cup	Halle 1
14:00	Sportabzeichen (Turndisziplinen)	Halle 2
14:00	Jolinchen	Sportplatz
15:00	Sportabzeichen (Leichtathletik)	Sportplatz
15:00	Cross – Boccia	Vorplatz
15:00	Team-Wettkampf	Kleine Halle
16:00	Ballsport	Halle 1
16:00	Rollbrett-Parcour	Halle 2
17:30	Turn-Act „Traum vom Fliegen“	Halle bzw. Sportplatz
Anschl.	Siegerehrung	Halle bzw. Sportplatz

Alle Angaben unter Vorbehalt



Wie und Wer ?

KinderTurnCup (6-10 Jahre)

- Grundlagenwettbewerb als 8-Kampf (Wendesprint, Wendespringen, Zonenweitwurf, Ausdauerlauf, Hangeln, Balancieren, Rhythmus und Stützen)

Deutsche Sportabzeichen (6 bis >90 Jahre)

- motorischen Grundfähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination werden geprüft
- die Schwimmfertigkeit ist nachzuweisen
- die Prüfungen können durch Leichtathletik, Schwimmen, Gerätturnen und Radfahren. Abgelegt werden



Jolinchen (4-6 Jahre)

- Kindersportabzeichen in verschiedenen Stationen (Werfen, Balancieren, Laufen, Springen)



Cross – Boccia (ab 18 Jahre)

- Boccia oder Boule, nicht im Sandfeld und mit Kugeln, sondern quer durch die Gegend und mit Granulat-Säckchen



Team-Wettkampf (ab 12 Jahre)

- lustig und mal ganz anders, für alle die Spaß im Team haben wollen

Ballsport (ab 6 Jahre)

- Langsames Heranführen an das Spielen mit dem Ball (z. B. Faustball, Handball, Volleyball, etc.)

Rollbrett-Parcour (1-5 Jahre, mit Begleitung)

- Die Kleinen werden von den Großen im Kasten auf einem Rollbrett durch einen Parcour geführt



Und noch was ...

Zur Stärkung bieten wir natürlich Gegrilltes und Getränke an.

Außerdem verkauft der Verein **Competo** Waffeln

(Ein Verein, der Menschen mit und ohne Handicap zusammen bringt, um den Betroffenen Mut zu machen. Somit können sie wieder Dinge tun, die sie sonst nicht erleben könnten



© DOSB

Für das **Deutsche Sportabzeichen** bieten wir vorab zwei Übungstermine an:

Samstag, 07.09.2019 ab 15:00 Uhr
Sonntag, 15.09.2019 ab 10:00 Uhr

Kinder unter 10 Jahren bitten wir nur in Begleitung eines Erwachsenen zu kommen

